

**8 JEITOS DE
MUDAR O MUNDO**

**NÓS PODEMOS
PARANÁ**

Você pode, o Paraná pode, nós podemos.



SESI
AMIGA

**Olá amigas, sejam bem vindas
ao projeto desenvolvido pelo
Movimento Nós Podemos Paraná e pelo**

Programa SESI Jovem Vida por meio do SESI Amiga.

**Vamos discutir temas como a gravidez na ado-
lescência e prevenção de doenças sexualmente
transmissíveis.**



Nós Podemos Paraná e Sesi Amiga

O Sesi Amiga é uma ação do PROGRAMA Sesi JOVEM VIDA que tem como objetivo melhorar a saúde e qualidade de vida do trabalhador da indústria e de seus familiares. O PROGRAMA Sesi JOVEM VIDA existe desde 2007 e já atingiu mais de 15.000 pessoas diretamente com suas ações. Os três temas abordados pelo programa são: Gravidez Juvenil, DST e AIDS e o Uso e Abuso de Drogas. Utilizando práticas inovadoras, o Programa Sesi JOVEM VIDA em parceria com o Projeto Menarca® do Colégio SEPAM – Ponta Grossa e com a SOGIPA (Sociedade de Obstetrícia e Ginecologia do Paraná) desenvolveu o Sesi Amiga que consiste em utilizar o método do protagonismo juvenil (adolescente como personagem principal) para realizar ações de saúde reprodutiva, educação sexual e valorização da mulher.

As ações do PROGRAMA Sesi JOVEM VIDA estão alinhadas com os Objetivos de Desenvolvimento do Milênio – Oito jeitos de mudar o mundo (ODM).

As ações do Grupo Sesi Amiga

O grupo Sesi Amiga é um grupo de protagonismo juvenil onde meninas ensinam meninas sobre educação sexual, saúde reprodutiva e valorização da mulher. As apresentações serão destinadas, primordialmente, as alunas de 7ª e 8ª series.

Este trabalho será realizado no seu município através de uma parceria entre o Movimento Nós Podemos Paraná, Sesi Amiga, Colégio Sesi, Prefeitura Municipal e o Movimento Nós Podemos do seu município.

Atualmente, o índice de gravidez na adolescência no Paraná é de 20% (Ministério da Saúde - 2008), ou seja, de cada 5 crianças nascidas, 1 é de mãe adolescente. Um índice que é considerado alto, pois em países desenvolvidos o índice fica abaixo dos 4%.

Quem pode ser Voluntária do Projeto Sesi Jovem Vida?

R: Alunas de 1.º e 2.º ano do ensino médio.

Após formar o grupo de amigas voluntárias para o projeto, nos reuniremos com vocês para conversarmos e apreendermos sobre educação sexual e saúde reprodutiva. O primeiro passo é a leitura desta apostila que contém informações importantes sobre o tema.



Você pode, o Paraná pode, nós podemos.



Movimento Nós Podemos Paraná

O Movimento Nós Podemos Paraná é articulado pelo Sistema Fiep desde 2006, mobiliza os três setores da sociedade (público, privado e sociedade civil), potencializando e sustentando ações de promoção da qualidade de vida e do desenvolvimento local sustentável para o alcance dos 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM).

O Movimento Nós Podemos Paraná realiza Círculos de Diálogo, com base na metodologia da Investigação Apreciativa. Esta atividade cria um ambiente favorável ao diálogo, possibilitando o estabelecimento de projetos e ações para o desenvolvimento local. Além disso, o Nós Podemos Paraná realiza oficinas de capacitação, mostras de projetos e congressos.

O Movimento Nós Podemos Paraná contribuiu para que 7 dos 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM) fossem alcançados no estado. O Paraná será o primeiro estado do país a alcançar os ODM. Porém, estes são dados do estado e é preciso trabalhar para que todos os municípios alcancem os ODM.

A parceria com o projeto Sesi Amiga tem como finalidade reduzir os índices de gravidez na adolescência, contribuindo para que os municípios alcancem as metas dos ODM 3 (Igualdade entre os sexos e valorização da mulher), ODM 4 (Reduzir a mortalidade infantil) e ODM 5 (Melhorar a saúde da gestante). E você como voluntária do projeto, está fazendo a sua parte!

Abaixo os índices de gravidez na adolescência no Estado do Paraná (ano base: 2008)



SEXUALIDADE

Quase sempre que se começa a falar sobre sexualidade o primeiro erro é confundir sexualidade com sexo ou relação sexual. Precisamos entender que sexualidade é algo mais amplo do que o sexo. Sexualidade envolve sentimentos, desejos, opções, crenças, reprodução, aspectos biológicos e também o relacionamento entre as pessoas.

A sexualidade de uma pessoa ou população é fortemente influenciada por fatores culturais, por exemplo, existem locais no mundo que a poligamia (o homem ter mais de uma esposa ou a mulher ter mais de um marido) é permitida, já no Brasil é algo que não se aplica a nossa cultura. Existem também religiões e crenças que possuem regras que interferem na sexualidade de seus fiéis.

A evolução da medicina e da tecnologia também interfere na sexualidade humana como, por exemplo, o surgimento da contracepção (pílulas anticoncepcionais) que permitiu as mulheres decidirem se querem ou não engravidar. Por outro lado, o aparecimento da AIDS gerou profundas mudanças na sexualidade das pessoas, que buscaram se prevenir desta doença.

A sexualidade é influenciada também pela idade das pessoas, afinal o corpo humano em todos os seus aspectos (hormonais, psicológico, físicos, etc.) se modifica com a idade. A adolescência é uma fase de intensas transformações tanto no corpo como na mente do ser humano.

As transformações biológicas consistem em mudanças tanto nas meninas quanto nos meninos. O aparecimento dos seios, pelos e menarca (1ª. menstruação) são marcantes nas meninas. Já nos meninos: alteração da voz, pelos e crescimento muscular marcam esta fase.

Em relação a maturação psicológica várias mudanças ocorrem:

- ▶ Fixação da identidade sexual (é o reconhecimento do seu papel perante a sociedade. Envolve a afirmação ou contestação das referências da infância,

percepção das diferenças entre homens e mulheres)

- ▶ Curiosidades (na adolescência a busca por novas sensações e desafio de limites ficam mais evidentes, inclusive o descobrimento do próprio corpo, masturbação e erotismo).
- ▶ Namoro (o relacionamento começa com ficar, rolo até o namoro, o grau de relacionamentos variam desde beijos até transar.)
- ▶ Mitos e crenças (ao mesmo tempo em que as curiosidades estimulam o desenvolvimento do adolescente, muitos mitos e crenças são adicionados em suas mentes, principalmente, pela falta de orientação em relação a sexualidade).

Por isso, a adolescência é uma das principais fases de transição da vida humana, vivenciar uma adolescência plena e completa permitirá o melhor desenvolvimento na fase adulta. Para podermos conversar com outras amigas sobre como vivenciar uma adolescência segura e feliz precisamos conhecer sobre o corpo humano nesta fase.

O DESENVOLVIMENTO DO CORPO FEMININO

O desenvolvimento dos órgãos reprodutores do ser humano inicia ainda no período intrauterino, ou seja, quando somos um feto. A função destes órgãos é de produzir gametas (óvulos e espermatozoides) e garantir o desenvolvimento pleno do feto (útero). Estes órgãos reprodutivos passam por diversas transformações até atingirem a maturidade, por exemplo, o ovário que é responsável pela produção dos gametas femininos possuem 2 períodos principais para formação dos óvulos:

1) Feto: Neste período ocorre a formação dos ovócitos primários que vão formar os óvulos (folículos ovarianos). Esta quantidade de ovócitos formada neste período irá resultar nos óvulos maduros da mulher durante a adolescência, ou seja, a mulher já nasce com a quantidade pré determinada de óvulos.

2) Adolescência: A partir da adolescência, sob ação hormonal, os folículos ovarianos começam a crescer e a se desenvolver. Os folículos em desenvolvimento secretam o hormônio estrógeno. Mensalmente, apenas um folículo geralmente com-

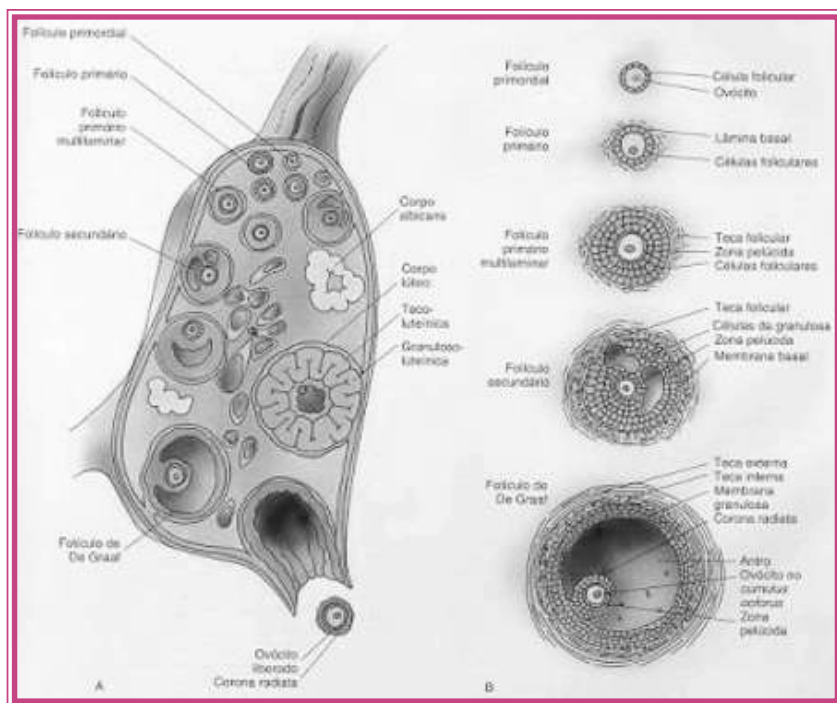


Figura 1 - Ciclo de maturação folicular e ovulação.

pleta o desenvolvimento e a maturação, rompendo-se e liberando o óvulo (ovócito secundário - gameta feminino): fenômeno conhecido como ovulação.

Veja na figura o esquema de amadurecimento do óvulo do lado direito da figura e do lado esquerdo o amadurecimento até a ovulação.

Vários fenômenos ocorrem no corpo da mulher na adolescência preparando seu corpo para a reprodução, ou seja, a gravidez. Esta fase é a puberdade. Estas mudanças ocorrem graças as ações dos hormônios femininos: o estrógeno e progesterona. Este hormônios agem no corpo inteiro resultando em várias mudanças, entre elas:

- ▶ Menarca: primeira menstruação. A menstruação é o resultado da não fecundação do óvulo. Após sair do ovário, o óvulo é atraído pela tuba uterina, que liga o ovário ao útero. Na tuba uterina, o óvulo repousa aguardando a fecundação. Paralelamente ocorre o crescimento das paredes do útero formando como se fosse uma "almofada" de sangue para receber o embrião. Se a fecundação do óvulo não ocorrer ele é absorvido pela tuba uterina e a "almofada" de sangue do útero se desprende e é eliminada pela vagina, a chamada menstruação.

- ▶ Telarca: é o surgimento dos primeiros brotos mamários que resultarão nas mamas da mulher

► Pubarca: é o surgimento dos primeiros pelos no corpo da menina.

O ciclo menstrual define o período entre as ovulações da mulher. Geralmente este período é de 28 dias. Ou seja, a cada 28 dias ocorre a ovulação e por não ocorrer a gravidez a mulher menstrua como descrito acima. Este ciclo é definido não só pelos hormônios produzidos pelos ovários (estrógeno e progesterona), mas também pelos hormônios produzidos por uma glândula do cérebro, a hipófise. Veja no desenho abaixo como ocorre o ciclo menstrual.

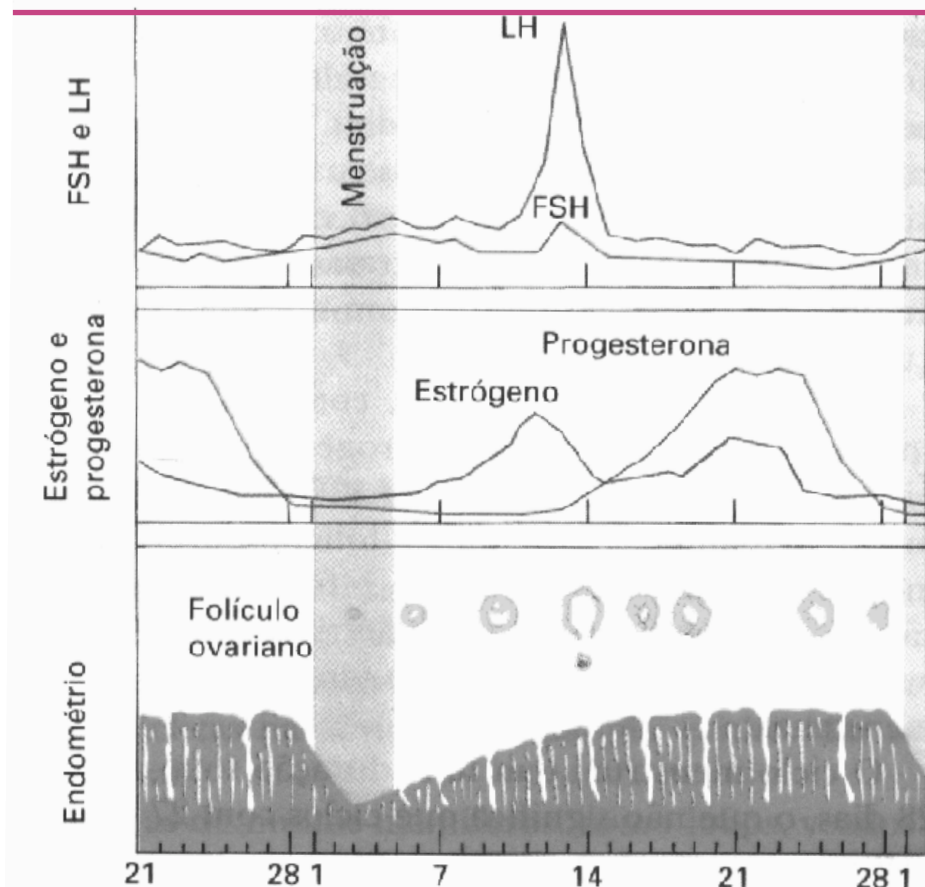


Figura 2 – Atuação dos hormônios em um ciclo de 28 dias. LH (Hormônio Luteinizante) FSH (Hormônio Folículo Estimulante)

Na primeira linha está a produção de hormônios pela hipófise (cérebro), o LH e o FSH, estes hormônios estão aumentados após a menstruação, justamente para estimular o amadurecimento de um novo óvulo. Preste atenção: quando o LH está no pico ocorre a ovulação.

Na segunda linha estão os hormônios produzidos pelo folículo ovariano que são os estrógeno e progesterona. Entre outras funções, os dois hormônios são responsáveis pelo crescimento da parede do útero (endométrio) que vai formar a “almofada” de sangue para receber o embrião caso ocorra a fecundação. Quando o óvulo é absorvido os níveis de estrógeno e progesterona caem, ocorrendo assim a menstruação.

A terceira linha você vê o folículo ovariano que amadurece e em cerca de 14 dias depois ocorre a ovulação.

Na quarta linha representa o crescimento da parede uterina – o endométrio – graças a ação dos hormônios, mas como não ocorre a gravidez este sangue que formava a “almofada” se desprende do útero e sai pela vagina – a menstruação.

Perceberam como o funcionamento do corpo da mulher é lindo? Estes ciclos tendem a ser regulares na mulher com duração de 26 a 30 dias, na média 28. A cada mês o fenômeno se repete. Fica fácil entender que o período fértil é entre o 10.º e o 18.º dia, geralmente no 14.º dia.

É possível prever o período fértil da mulher com base no seu ciclo. Mas, atenção! Muitas mulheres não tem o ciclo regular e podem ter ciclos maiores e menores, o que dificulta prever o período fértil. Na adolescência, período que se inicia a menstruação, muitas vezes os ciclos são irregulares.

Quando está prestes a ocorrer a menstruação, os níveis de hormônio baixam no corpo da mulher e causam sintomas caracterizados como Tensão Pré-Menstrual (TPM). Outras alterações podem ocorrer na menstruação como, por exemplo:

- ▶ **Amenorréia:** é a ausência de menstruação ou atraso menstrual, a causa mais comum é a gravidez. Pois, quando a mulher engravida, o óvulo fecundado (ovozigoto) fixa no útero e aquela “almofada” formada no endométrio acolhe e protege o embrião.

- ▶ **Dismenorréia:** é a sensação de dor durante a menstruação, quando exagerada é bom procurar o médico.

Polimenorréia: é a presença de sangramento exagerado durante a menstruação, é bom procurar um médico.

Como já vimos, a mulher nasce com uma quantidade de óvulos que vão durar um determinado período da vida geralmente até os 50 anos. Após o fim dos óvulos as mulheres interrompem o ciclo menstrual, ocorre a menopausa (ultima menstruação da mulher) e diminui a produção dos hormônios estrógeno e progesterona causando os sintomas da menopausa.

Já percebemos que é importante conhecer o corpo feminino para poder ter uma vida saudável e feliz.

A ANATOMIA FEMININA

O aparelho reprodutor feminino é composto por vários órgãos entre eles útero, ovários, vagina, mamas. Vamos conhecer quais são estes órgãos e como funcionam. Os órgãos são divididos em órgãos genitais externos e internos.

Órgãos Genitais Externos



Figura 3 - Visão inferior do períneo feminino.

Órgãos Genitais Internos

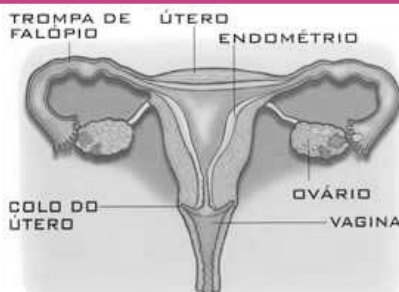


Figura 4 - Órgão reprodutor feminino.

Gônadas

Ovários: Glândulas em forma de amêndoa onde são formados os gâmetas (óvulos).

Vias Genitais

Tubas Uterinas: Canais com 12 a 14 cm de comprimento, que se estendem desde cada um dos ovários até à parte superior do útero. Iniciam-se por uma porção em forma de funil - pavilhão - que envolve parcialmente o ovário.

Útero: Órgão musculoso e oco revestido por uma membrana mucosa chamada endométrio. Divide-se em duas partes: a superior ou corpo, mais volumosa onde vão dar as trompas de Falópio; a inferior, mais estreita, chamada colo ou cérvix que comunica com a vagina.

Vagina: Canal muscular que faz a comunicação do útero com o exterior.

Órgãos Exteriores

Vulva: Constituída por dois pares de pregas cutâneas - grandes lábios e pequenos lábios - que envolvem os orifícios vaginal e urinário, bem como o clitóris.

A vagina é um canal de 8 a 10 cm de comprimento, de paredes elásticas, que liga o colo do útero aos genitais externos. Contém de cada lado de sua abertura, porém internamente, duas glândulas denominadas glândulas de Bartholin, que secretam um muco lubrificante.

A entrada da vagina é protegida por uma membrana circular - o hímen - que fecha parcialmente o orifício vulvo-vaginal e é quase sempre perfurado no centro, podendo ter formas diversas. Geralmente, essa membrana se rompe na primeira relação sexual.

A vagina é o local onde o pênis deposita os espermatozóides na relação sexual. Além de possibilitar a penetração do pênis, possibilita a expulsão da menstruação e, na hora do parto, a saída do bebê.



Atenção : a uretra é o local que sai a urina (xixi), diferente da vagina.

A genitália externa ou vulva é delimitada e protegida por duas pregas cutâneo-mucosas intensamente irrigadas e inervadas - os grandes lábios. Na mulher reprodutivamente madura, os grandes lábios são recobertos por pêlos pubianos. Mais internamente, outra prega cutâneo-mucosa envolve a abertura da vagina - os pequenos lábios - que protegem a abertura da uretra e da vagina. Na vulva também está o

clitóris, formado por tecido esponjoso erétil.

Ovários: são as gônadas femininas. Produzem estrógeno e progesterona, hormônios sexuais femininos que serão vistos mais adiante.

Tubas uterinas, ovidutos ou trompas de Falópio: são dois ductos que unem o ovário ao útero. Seu epitélio de revestimento é formado por células ciliadas. Os batimentos dos cílios microscópicos e os movimentos peristálticos das tubas uterinas impulsionam o gameta feminino até o útero.

Útero: órgão oco situado na cavidade pélvica anterior à bexiga e posterior ao reto, de parede muscular espessa (miométrio) e com formato de pêra invertida. É revestido internamente por um tecido vascularizado rico em glândulas - o endométrio.

Após a maturação reprodutiva da mulher ela estará fértil e pronta para engravidar, por isso é importante conhecermos o que é a gravidez e como tudo isso acontece.

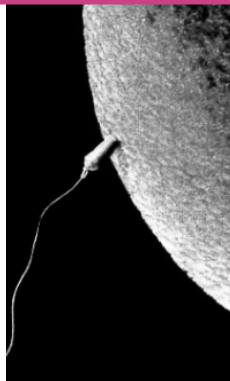


Figura 5 - Foto microscópica do espermatozóide fertilizando o óvulo

GRAVIDEZ

Gravidez é o período que ocorre a formação do ser humano, desde a concepção até o parto.

Fecundação

É o período que compreende a fertilização do óvulo pelo espermatozóide. É um processo que leva cerca de 24 horas. Um espermatozóide pode sobreviver mais de 48 horas no canal genital feminino. Dessa forma, ele tem tempo suficiente para transitar pelos órgãos genitais internos da mulher, movendo-se através do canal vaginal, útero e tubas uterinas. Para fazer esse caminho, eles gastam cerca de 10 horas. Dos 300 milhões de espermatozoides depositados na vagina após a ejaculação apenas cerca de 100 a 300 mil atingem as trompas. Apesar de vários espermatozoides penetrarem o revestimento externo do óvulo, apenas um irá fertilizá-lo. Essa passagem pelo revestimento do óvulo leva cerca de 20 minutos. No centro do óvulo, os cromossomos da mãe e do pai se aproximam e milhares de informações genéticas se agregam para formar os cromossomos do bebê. A fusão dos núcleos do espermatozóide e do óvulo marca a formação do zigoto e o fim da fecundação. Já é possível observar os núcleos masculino e feminino, ao microscópio, 18 horas após a concepção. É nesse momento que o sexo de seu filho é determinado, graças ao cromossomo sexual do espermatozóide (X ou Y). Ou seja, o óvulo sempre será X, já o espermatozóide poderá ser X ou Y, dependendo qual for o espermatozóide que fertilizar poderá gerar menino XY ou menina XX.

.....
•
• *Curiosidade: caso ocorra a liberação de 2 óvulos*
• *pelos ovários e eles forem fecundados, 2 bebês*
• *serão gerados, porém de óvulos e espermato-*
• *zoides diferentes. Serão os gêmeos bivitelí-*
• *nicos ou dizigóticos e podem até ser de sexo*
• *diferente. Já se o óvulo fecundado se dividir*
• *em 2, daí surgirão 2 bebês idênticos que são os*
• *gêmeos univitelínicos ou monozigóticos.*
.....

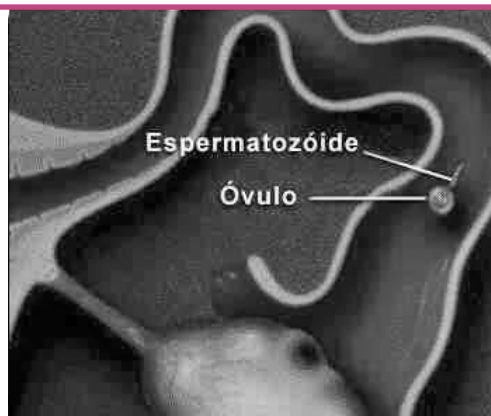


Figura 6 - Encontro do espermatozóide com o óvulo na tuba uterina.

Nidação

Nidação é o nome do momento em que o óvulo fecundado se fixa na parede uterina. O ovo ou zigoto que é o óvulo fecundado se desloca da tuba uterina em direção ao útero. Este deslocamento demora cerca de 1 semana, durante esta semana ocorre várias divisões deste ovo e cada fase desta divisão recebe um nome (mórula, blástula). Ao chegar no útero ocorrerá a fixação – nidação – do ovo em divisão (blastocisto) no útero, neste momento começa a formação da placenta e continua a formação do embrião. Duas são as fases de desenvolvimento do bebê dentro do útero: a fase embrionária e a fase fetal.

Durante este período ocorre a produção de várias substâncias e hormônios pelo organismo, uma delas é o BHCG (gonadotrofina coriônica humana) que pode ser detectado através de exame de laboratório 7 a 10 dias após a fecundação. A produção destas substâncias e hormônios irá causar sintomas na gestante como vômitos, náuseas e tonturas.

*** Atenção: lembre-se que no ciclo menstrual da mulher ela ovula no 14º dia, é neste dia que ocorre a fecundação, o atraso menstrual será percebido 14 dias depois, quando o embrião já estiver com 2 semanas de gravidez.**

Fase Embrionária

O período embrionário, que corresponde as primeiras 9 semanas a partir do dia da concepção, é aquele em que todos os órgãos e sistemas se formam (organogênese). Nesta fase o bebê é chamado de embrião. É uma fase de intensa proliferação de células. Só para termos uma idéia, o bebê que começou a desenvolver-se a partir de 2 células, chega ao final da 4ª semana com milhões delas. Esse é também o período de maior vulnerabilidade aos agentes teratogênicos, ou seja, as substâncias químicas (drogas, álcool, cigarro e medicamentos) ou os meios físicos e biológicos causadores de malformações.



Figura 7 - Evolução da fase embrionária até a fase fetal.

Fase Fetal

O período fetal inicia-se a partir da 10ª semana pós-concepção e vai até o nascimento. Nesse período, o bebê será chamado de feto e os órgãos já formados sofrerão um processo de crescimento e amadurecimento, até se apresentarem em plenas condições de funcionamento no final da gestação. De uma maneira geral, o bebê estará pronto para vir ao mundo com 40 semanas (varia de 37 a 42 semanas).



Figura 8 – Imagem intrauterina do feto.

Parto

Após a formação completa do feto, o próprio corpo da mulher desencadeia o processo que resultará no parto. Iniciam-se as contrações e a dilatação do colo uterino. As contrações aumentam de intensidade e quando a dilatação está completa ocorre o nascimento do bebê. A mulher também pode optar pelo parto cesárea que consiste na realização de uma cirurgia para o nascimento do bebê. Esta decisão o casal deve tomar junto com o médico obstetra.

Voltando ao início da gestação, a concepção de uma nova vida depende da ação de duas pessoas, do homem e da mulher. Porém, a relação sexual entre o homem e a mulher, além de prazerosa e ser responsável pela gravidez pode transmitir doenças se realizada sem proteção (camisinha). Estas doenças vamos conhecer a partir de agora.



Figura 9 - Ilustração do momento de um parto vaginal.

DST

DST significa Doenças Sexualmente Transmissíveis, ou seja, doenças transmitidas através do sexo. Sabemos que estas doenças atingem todas as pessoas, de todas as idades, principalmente, a população jovem que não se previne.

Varias são as doenças que podem ser transmitidas pelo sexo e as conseqüências podem ser variadas e resultar, por exemplo, em câncer ou mesmo a morte.

Algumas DST's são de fácil tratamento e de rápida resolução. Outras, contudo, têm tratamento mais difícil ou podem persistir ativas, apesar da sensação de melhora relatada por pacientes. As mulheres, em especial, devem ser bastante cuidadosas, já que, em diversos casos de DST's, não é fácil distinguir os sintomas das reações orgânicas comuns do organismo. Isso exige da mulher consultas periódicas ao médico. Algumas DST's, quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves e até a morte.

Veja as estatísticas de DST's no Brasil na população sexualmente ativa:

- ▶ Sífilis: 937.000
- ▶ Gonorréia: 1.541.800
- ▶ Clamídia: 1.967.200
- ▶ Herpes genital: 640.900
- ▶ HPV: 685.400
- ▶ HIV: 36.000

Fonte: www.aids.gov.br

Vamos conhecer estas doenças:

SÍFILIS (LUES)

É uma doença infecciosa causada pela bactéria *Treponema pallidum*. Manifesta-se em três estágios: primária, secundária e terciária. Os dois primeiros estágios apresentam as características mais marcantes da infecção, quando se observam os principais sintomas e quando essa DST é mais transmissível. Depois, ela desaparece


durante um longo período: a pessoa não sente nada e apresenta uma aparente cura das lesões iniciais, mesmo em casos de indivíduos não tratados. A doença pode ficar, então, estacionada por meses ou anos, até o momento em que surgem complicações graves como cegueira, paralisia, doença cerebral, problemas cardíacos, podendo inclusive levar à morte.

Sinais e sintomas

A sífilis manifesta-se inicialmente como uma pequena ferida nos órgãos sexuais (cancro duro) e com ínguas (caroços) nas virilhas, que surgem entre a 2ª ou 3ª semana após a relação sexual desprotegida com a pessoa infectada. A ferida e as ínguas não doem, não coçam, não ardem e não apresentam pus. Após certo tempo, a ferida desaparece sem deixar cicatriz. Se a doença não for tratada, continua a avançar no organismo, surgindo manchas em várias partes do corpo (inclusive nas palmas das mãos e solas dos pés), queda de cabelos, cegueira, doença do coração, paralisias. Caso ocorra em grávidas, poderá causar aborto/natimorto ou má formação do feto.

Tratamento

O tratamento mais indicado para a sífilis é a utilização do mais antigo dos antibióticos: a penicilina. O maior problema do tratamento é o seu diagnóstico, visto que a sífilis pode ser confundida com muitas outras doenças. Os pacientes devem evitar ter relação sexual até que o seu tratamento (e do parceiro com a doença) se complete. A gestante deve realizar controle de cura mensal. Se não tratada, a sífilis progride, torna-se crônica e pode comprometer várias partes do corpo ou levar à morte.

 **Atenção: a ferida inicial que aparece no pênis ou vagina que se chama sífilis primária desaparece em 7 dias dando a impressão que a doença está curada, mas na verdade a doença está se espalhando pelo corpo.**

GONORRÉIA E CLAMÍDIA

A gonorréia é causada por uma bactéria chamada *Neisseria gonorrhoeae*. A infecção por clamídia é causada pela bactéria *Chlamidia trachomatis*. A gonorréia é a mais comum das DST. Também é conhecida pelo nome de blenorragia, pingadeira, esquentamento. Nas mulheres essa doença atinge, principalmente, o colo do útero.

Sinais e Sintomas

Entre dois e oito dias após relação sexual desprotegida, a pessoa passa a sentir

ardência e dificuldade para urinar. Às vezes, pode-se notar um corrimento amarelado ou esverdeado - até mesmo com sangue - que sai pelo canal da urina, no homem, e pela vagina, na mulher.

A clamídia também é uma DST muito comum e apresenta sintomas parecidos com os da gonorréia, como, por exemplo, corrimento parecido com clara de ovo no canal da urina e dor ao urinar. As mulheres contaminadas pela clamídia podem não apresentar nenhum sintoma da doença, mas a infecção pode atingir o útero e as trompas, provocando uma grave infecção. Nesses casos, pode haver complicações como dor durante as relações sexuais, gravidez nas trompas (fora do útero), parto prematuro e até esterilidade.

Tratamento

Caso não sejam tratadas, essas DST's podem provocar esterilidade, atacar o sistema nervoso (causando meningite), afetar os ossos e o coração.

Atenção: corrimentos são muito comuns em mulheres, portanto, sua ocorrência não significa, necessariamente, sinal de DST. O médico poderá fazer seu correto diagnóstico e indicação de tratamento adequado.

CONDILOMA ACUMINADO E HPV

O Condiloma acuminado é uma lesão na região genital, causada pelo Papilomavirus Humano (HPV). A doença é também conhecida como crista de galo, figueira ou cavalo de crista.

Sinais e Sintomas

O HPV provoca verrugas, com aspecto de couve-flor e de tamanhos variáveis, nos órgãos genitais. Pode ainda estar relacionado ao aparecimento de alguns tipos de câncer, principalmente no colo do útero, mas também no pênis ou no ânus. Porém, nem todo caso de infecção pelo HPV irá causar câncer.

Formas de contágio

A infecção pelo HPV é muito comum. Esse vírus é transmitido pelo contato direto com a pele contaminada, mesmo quando essa não apresenta lesões visíveis. A transmissão também pode ocorrer durante o sexo oral. Há, ainda, a possibilidade de contaminação por meio de objetos como toalhas, roupas íntimas, vasos sanitários e banheiras.

Prevenção

Não existe forma de prevenção 100% segura, já que o HPV pode ser transmitido até

mesmo por meio de uma toalha ou outro objeto. Calcula-se que o uso da camisinha consiga barrar entre 70% e 80% das transmissões e sua efetividade não é maior porque o vírus pode estar alojado em outro local, não necessariamente no pênis, mas também na pele da região pubiana, períneo e ânus. A novidade é a chegada, ainda em 2006, da primeira vacina capaz de prevenir a infecção pelos dois tipos mais comuns de HPV, o 6 e o 11, responsáveis por 90% das verrugas, e também dos dois tipos mais perigosos, o 16 e o 18, responsáveis por 70% dos casos de câncer de colo do útero. Ainda está em discussão os valores para dose (3 doses), para o mercado privado brasileiro.

Na maioria das vezes os homens não manifestam a doença. Ainda assim, são transmissores do vírus. Quanto às mulheres, é importante que elas façam o exame de prevenção do câncer do colo, conhecido como “papanicolau” ou preventivo, anualmente.

Tratamento

O tratamento do HPV pode ser feito por meio de diversos métodos: químicos, quimioterápicos, imunoterápicos e cirúrgicos. A maioria deles destruirá o tecido doente.

HERPES

É uma infecção causada pelo vírus da Herpes.

É uma doença que aparece e desaparece sozinha, de tempos em tempos, dependendo de certos fatores como estresse, cansaço, esforço exagerado, febre, exposição ao sol, traumatismo e menstruação. Nas mulheres, o herpes pode também se localizar nas partes internas do corpo. Uma vez infectada pelo vírus da Herpes simples, a pessoa permanecerá com o vírus em seu organismo para sempre.

Sinais e Sintomas

Manifesta-se através de pequenas bolhas localizadas principalmente na parte externa da vagina e na ponta do pênis. Essas bolhas podem arder e causam coceira intensa. Ao se coçar, a pessoa pode romper a bolha, causando uma ferida.

Formas de contágio

O herpes genital é transmitido por meio de relação sexual (oral, anal ou vaginal) desprotegida (sem uso da camisinha). Essa doença é bastante contagiosa e a transmissão ocorre quando as pequenas bolhas, que se formam durante a manifestação dos sintomas, se rompem, ocasionando uma ferida e eliminando o líquido do seu interior. Esse líquido, ao entrar em contato com mucosas da boca ou da região anogenital do

parceiro, pode transmitir o vírus. Raramente a contaminação se dá através de objetos contaminados.

As feridas desaparecem por si mesmas. Após algum tempo, porém, o herpes pode reaparecer no mesmo local, com os mesmos sintomas. Enquanto persistirem as bolhas e feridas, a pessoa infectada estará transmitindo a doença. Na presença dessas lesões, a pessoa deve abster-se de relações sexuais até que o médico as autorize.

Prevenção

Uso de preservativo em todas as relações sexuais, vaginal, oral e anal.

Tratamento

A herpes é altamente transmissível. Por isso, a primeira orientação aos pacientes sempre diz respeito aos cuidados locais de higiene: lavar bem as mãos, evitar contato direto com outras pessoas e não furar as bolhas são recomendações importantes.

O tratamento é feito com medicamentos antivirais, por via oral e tópica, e tem como objetivo encurtar a duração dos sintomas, prevenir as complicações e diminuir os riscos de transmissão, pois o vírus não pode ser completamente eliminado.

CANCRO MOLE

É causado pela bactéria *Haemophilus ducreyi*.

Pode ser chamada também de Cancro Venéreo. Popularmente é conhecida como cavalo. Manifesta-se através de feridas dolorosas com base mole.

Os primeiros sintomas aparecem dois a cinco dias após relação sexual desprotegida com portador da doença - período que pode se estender até duas semanas.

Sinais e sintomas

No início, surgem uma ou mais feridas pequenas com pus. Após algum tempo, forma-se uma ferida úmida e bastante dolorosa, que se espalha e aumenta de tamanho e profundidade. A seguir, surgem outras feridas em volta das primeiras. Após duas semanas do início da doença, pode aparecer um caroço doloroso e avermelhado (íngua) na virilha, que chega a prender os movimentos da perna, impedindo a pessoa de andar. Essa íngua pode abrir e expelir um pus espesso, esverdeado, misturado com sangue. Nos homens, as feridas, em geral, localizam-se na ponta do pênis. Na mulher ficam, principalmente, na parte externa do órgão sexual e no ânus e mais raramente na vagina (ressalte-se que a ferida pode não ser visível, mas provoca dor na relação sexual e ao evacuar).

A manifestação dessa doença pode vir acompanhada de dor de cabeça, febre e fraqueza.

Tratamento

O Cancro Mole é tratado com medicamentos à base de antibióticos, sabonetes e loções. Além do tratamento, deve-se realizar intensa higiene local. Deve ser indicada a abstinência sexual até a conclusão do tratamento. É recomendado o tratamento dos parceiros sexuais, em qualquer circunstância, pela possibilidade de existirem portadores que não manifestem sintomas.

LINFOGRANULOMA VENÉRIO

O agente causador dessa DST é a *Chlamydia trachomatis* e seu período de incubação pode ser de 7 a 30 dias.

Sinais e sintomas

O Linfogranuloma Venéreo caracteriza-se pelo aparecimento de uma lesão genital de curta duração (de três a cinco dias), que se apresenta como uma ferida ou como uma elevação da pele. Essa lesão é passageira e não é facilmente identificada pelos pacientes. Após a cura da lesão primária, que acontece geralmente entre duas a seis semanas, surge um inchaço doloroso dos gânglios de uma das virilhas, denominada bubão. Se esse inchaço não for tratado adequadamente, evolui para o rompimento espontâneo e formação de feridas que drenam pus.

Formas de contágio

A transmissão do linfogranuloma venéreo se dá por via sexual.

Prevenção

Uso do preservativo em todas as relações sexuais e higienização dos órgãos genitais após o ato sexual.

Tratamento

Consiste no tratamento das feridas. São utilizados medicamentos à base de antibióticos que, entretanto, não revertem seqüelas, tais como o estreitamento do reto e a elefantíase dos órgãos sexuais. Quando necessário, também é feita a aspiração do bubão inguinal. O parceiro também deve ser tratado.

DONOVANOSE

É uma infecção causada por uma bactéria *Klebsiella granulomatis* que afeta a pele e mucosas das regiões da genitália, da virilha e do ânus. Ela causa úlceras e destruição da pele.

Sinais e sintomas

Os sintomas podem incluir caroços e feridas de aspecto vermelho vivo e sangramento fácil. Após a infecção, surge uma lesão na região da genitália que lentamente se desenvolve em forma de úlcera ou caroço vermelho que, progressivamente, vai danificando a pele a sua volta.

Formas de contágio

Contato direto com feridas ou úlceras durante relações sexuais com uma pessoa infectada.

Prevenção

Uso do preservativo em qualquer relação sexual seja vaginal, oral ou anal. Porém, a prevenção só será eficaz se a área infectada estiver coberta ou protegida pela camisinha. Se houver contato com uma ferida aberta, a Donovanose pode ser transmitida.

Tratamento

Pode ser tratada com antibióticos. Após terminar o tratamento, o paciente deverá retornar ao médico para certificar-se de que todas as feridas sararam e a infecção está completamente curada. É necessário evitar contato sexual até que o tratamento esteja terminado e todos os sintomas tenham desaparecido.

As pessoas que tiveram relação sexual nos últimos 60 dias com pessoa infectada devem procurar um médico, fazer exames e o tratamento.

CANDIDÍASE

Conceito

A candidíase, especialmente, a candidíase vaginal, é uma das causas mais frequentes de infecção genital. Caracteriza-se por prurido (coceira), ardor, dispareunia (dor na

relação sexual) e pela eliminação de um corrimento vaginal em grumos brancos, semelhante à nata do leite. Com frequência, a vulva e a vagina encontram-se edemaciadas (inchadas) e hiperemiadas (avermelhadas). As lesões podem estender-se pelo períneo, região perianal e inguinal (virilha). No homem apresenta-se com hiperemia da glândula e prepúcio (balanopostite) e eventualmente por um leve edema e pela presença de pequenas lesões puntiformes (em forma de pontos), avermelhadas e pruriginosas. Na maioria das vezes não é uma doença de transmissão sexual. Em geral está relacionada com a diminuição da resistência do organismo da pessoa acometida. Existem fatores que predispõem ao aparecimento da infecção: diabetes melitus, gravidez, uso de contraceptivos (anticoncepcionais) orais, uso de antibióticos e medicamentos imunossupressivos (que diminuem as defesas imunitárias do organismo), obesidade, uso de roupas justas etc.

Sinônimos

Monilíase, Micose por cândida, Sapinho

Agente

Candida albicans e outros.

Complicações/conseqüências

São raras. Pode ocorrer disseminação sistêmica (especialmente em imunodeprimidos).

Transmissão

Ocorre transmissão pelo contato com secreções provenientes da boca, pele, vagina e dejetos de doentes ou portadores. A transmissão da mãe para o recém-nascido (transmissão vertical) pode ocorrer durante o parto.

A infecção, em geral, é primária na mulher, isto é, desenvolve-se em razão de fatores locais ou gerais que diminuem sua resistência imunológica.

Corrimento vaginal

Também chamado de vaginite ou vulvovaginite. É um dos problemas ginecológicos mais comuns e uma das causas mais freqüentes de consulta ao ginecologista. Pode ocorrer durante a infância, graças a uma higiene inadequada, principalmente após a evacuação; nesta fase do desenvolvimento denomina-se vulvovaginite inespecífica. Pode, também, surgir com a menopausa, devido à diminuição na produção de estrógenos (hormônios femininos) e a ocorrência de modificações na camada interna da vagina, fatores que tornam a pessoa mais suscetível às agressões externas.

Sinais e sintomas

Alterações, tais como: fluxo vaginal anormal, geralmente evidenciado por um aumento de volume, com cheiro desagradável ou não; irritação, coceira ou ardência na vagina ou na vulva e vontade de urinar frequentemente.

Alguns produtos químicos encontrados em sabões, sabonetes, absorventes e substâncias perfumadas podem causar irritação e desconforto.

Atenção! Durante a ovulação ou período fértil a mulher pode produzir mais fluidos e apresentar pequenas quantidades de secreção, porém sempre sem cheiro, transparente, desaparece espontaneamente não arde e não coça. Como já vimos além de proteção nas relações a higiene adequada pode prevenir doenças, vamos aprender sobre higiene íntima.

HIGIENE

Há fórmulas certas e cuidados indispensáveis para uma higiene íntima eficaz, segura, saudável, confortável e autoconfiante. Não há mulher que não deseje sentir-se desta forma e não há mulher que não faça (quase) tudo para se sentir assim. Nutrimos a pele, damos atenção especial aos nossos cabelos, não dispensamos produtos de maquiagem, escolhemos criteriosamente a roupa que usamos e somos cada vez mais cuidadosas com a alimentação que fazemos. A lista de cuidados que temos diariamente conosco certamente não se esgota aqui e a ela podemos acrescentar um fator essencial para o bem estar feminino: a higiene íntima. Com a ajuda de uma ginecologista, aprenda a cumprir este ritual essencial da forma mais segura e eficaz.

Fórmulas adequadas

Uma higiene íntima cuidada não é sinônimo de utilização de produtos antissépticos ou irrigações, esta é uma forma inadequada a que muitas mulheres recorrem para desinfetar a zona vaginal. É fundamental que a higiene íntima feminina seja realizada duas vezes por dia, uma de manhã e uma à noite, evitando duchas vaginais e variados produtos antissépticos, agressores da mucosa vaginal.

Os produtos indicados para uma boa higiene íntima são, preferencialmente, neutros, pois a vagina tem um pH ácido, entre 3.8 a 4.2.

A utilização de produtos com pH diferente pode alterar esta composição e favorecer o aparecimento de bactérias nocivas, ao nível de candidíases e das vaginoses bacterianas.

Ação preventiva

O risco de transmitir uma infecção através de um sabonete existe, sendo que o produto de higiene íntima deve ser exclusivamente da pessoa. Aplique-o (ou o gel) na mão e só então na zona íntima, passando depois água em abundância, de preferência morna, uma vez que se estiver muito quente poderá irritar os tecidos vaginais. Não esfregue o sabonete diretamente na zona íntima, evite usar buchas ou esponjas que possam irritar a zona íntima.

Durante a menstruação, aumentam também os riscos de infecções, e as lavagens são prioritárias e a mudança do absorvente ou tampão não devem exceder às quatro horas, caso contrário ficará mais susceptível de contrair uma infecção.

Também após as relações sexuais é importante cumprir a higiene íntima. Está provado que mais de quatro relações sexuais por semana proporciona o aumento de microrganismos favoráveis ao aparecimento de infecções, por isso é imprescindível que se tenha maior atenção.

Quando as células ficam irritadas e originam infecções, as relações sexuais tornam-se muito mais difíceis e dolorosas.

Cuidados essenciais

Para assegurar um bom equilíbrio da flora vaginal, deve-se privilegiar produtos neutros, com fórmulas sem álcool e perfumes agressores da região íntima feminina.

Não é aconselhável que a higiene íntima exceda as duas vezes diárias, pois em excesso pode alterar a flora vaginal.

Idealmente a roupa interior deve ser de algodão e larga, já que o calor aumenta o risco de infecções e irritabilidade da zona vaginal. É também aconselhável dormir com roupa íntima mais folgada que permita arejar a região.

► Dica

- Após utilizar piscinas e saunas é sempre aconselhável realizar higiene para

retirada de cloro e impurezas.

- Após treinamento de academias prolongados é importante garantir a higiene íntima.

- Em banheiros públicos, em restaurantes ou em locais de bastante movimento evite contato direto com o vaso sanitário, escolha um banheiro mais limpo e caso seja necessário limpe ou cubra as bordas do vaso sanitário com uma pequena quantidade de papel para sentar.

CUIDANDO DAS MAMAS

É importante também cuidar das mamas, veja abaixo como realizar o autoexame:

1 - O que é o AUTOEXAME ?

É o exame das mamas efetuado pela própria mulher. É conhecendo suas mamas que você pode verificar qualquer alteração.

2 - Quando fazer ?

Faça o autoexame uma vez por mês. A melhor época é logo após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o auto exame deve ser feito num mesmo dia de cada mês, como por exemplo, todo dia 15.

3 - O que procurar ?

Diante do espelho:

Deformações ou alterações no formato das mamas, abaulamentos ou retrações, ferida ao redor do mamilo.

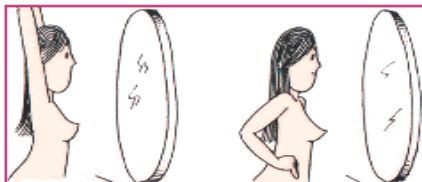
No banho ou deitada:

Caroços nas mamas ou axilas; secreções pelos mamilos.

► COMO EXAMINAR SUAS MAMAS?

Diante do espelho:

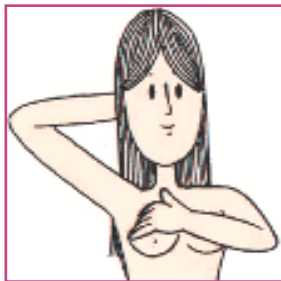
Figura 10



Eleve e abaixe os braços, observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

Durante o banho:

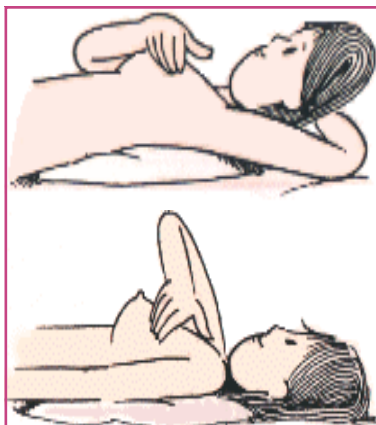
Figura 11



Com a pele molhada ou ensaboadá, eleve o braço direito e deslize os da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Deitada:

Figura 12



Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita.

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.

ATENÇÃO:

Caso você encontre alguma das anormalidades citadas, lembre-se que é importante procurar um serviço médico: ambulatórios, postos e centros de saúde pública podem ajudá-la. Quanto mais cedo melhor!

Além disso, caso você, por qualquer motivo, procurar seu médico, peça-lhe para que examine também suas mamas. E se for solicitada uma mamografia, exija o selo de qualidade no relatório do seu exame. Este é a garantia de um exame confiável.

(Fonte: Instituto Nacional do Câncer)

CONTRACEPÇÃO

Existem várias formas de evitar a gravidez, elas são classificadas de acordo com sua duração:

- ▶ Permanente ou irreversíveis: ligadura das tubas uterinas – laqueadura - e vasectomia (homem). São métodos aplicados através de cirurgias.
- ▶ Reversíveis: pílula, camisinha, DIU, hormônios injetáveis e diafragma.

Também existem métodos baseados no ciclo de cada mulher, a chamada “tabelinha” que não é um método considerado seguro, pois sabe-se que o ciclo da mulher pode alterar causando a gravidez. Existem outros métodos chamados de “naturais” que envolvem análise da temperatura do corpo da mulher, análise de muco vaginal, método billings e etc.

Alguns métodos são pouco utilizados hoje em dia como, por exemplo, a esponja vaginal com espermicida, ou creme espermicida. São métodos que demandam de manipulação e cada relacionamento requer uma aplicação.

Vamos concentrar nossos estudos nos métodos reversíveis – pílula, diafragma entre outros, pois se caracterizam como métodos seguros, disponíveis no SUS (Sistema Único de Saúde) e que podem ser utilizados pela maioria das mulheres.

Pílula

São comprimidos compostos por hormônios idênticos aos produzidos pelas mulheres (estrógeno e progesterona) que impedem a ovulação da mulher. Existem vários tipos de pílulas e variam na quantidade de hormônio presente em cada uma delas. O esquema mais comum de utilização da pílula é de começar a tomar no primeiro dia da menstruação, tomar 21 dias e parar 7. (existem outros esquemas, por exemplo o de tomar 28 dias direto)

A pílula é considerada um dos métodos mais eficazes para contracepção. Seu uso por mulheres a partir da adolescência é seguro, inclusive a pílula também é utilizada para outros tratamentos, por exemplo, o da acne (existem alterações hormonais na adolescente que pode causar a acne), TPM (mulheres que tem muitos sintomas pré-menstruais também podem se beneficiar com a pílula) e sangramento abundante (mulheres que sangram muito durante a menstruação também está indicada o uso de pílula).

Muitos mitos existem em torno da pílula, o principal deles é dizer que pílula engorda, que não é verdade. Porém existem mulheres que não se adaptam a pílula daí é necessário que utilizar outros métodos. Lembre-se: é importante consultar um médico para iniciar o uso da pílula. No caso de mulheres que tem outras doenças ou tomam outro remédio é fundamental consultar o médico, pois existem medicamentos, por exemplo, para epilepsia, que cortam o efeito da pílula.

Claro que para a pílula funcionar é preciso utilizá-lo adequadamente, tomando o comprimido diariamente, de preferência no mesmo horário. Caso esqueceu de tomar é importante utilizar outro método como a camisinha para não correr o risco de engravidar.

Existem outros métodos que também são feitos a partir de hormônios, porém não na forma de pílula. Por exemplo, injeções de hormônios, adesivos de hormônio e implantes de hormônios, são métodos mais caros e necessitam da indicação médica.

Lembre-se: a pílula não previne contra doenças e sim evita a gravidez, por isso sempre lembrar da proteção DUPLA = CAMISINHA + PÍLULA.

Pílula do Dia Seguinte

A Pílula do Dia Seguinte é um método de emergência que deve ser utilizado em determinados casos, não é uma pílula para ser tomada todo dia após a relação.

Esta pílula consiste em um comprimido com uma grande quantidade de hormônio que irá modificar desde a ovulação até o ambiente do útero para impedir a fecundação. Não é abortiva. Caso a mulher utilize de forma errada ou atrasada e ocorrer a fecundação (espermatozóide + óvulo) a gravidez irá acontecer.

Em casos de emergência (quando a camisinha estourar, por exemplo) o ideal é que tome a pílula dentro de 24 horas após a relação, para maior segurança. São duas doses: a 1.ª o quanto antes (dentro das 24h) e a 2ª. 12 horas após. Lembre-se quanto mais tempo demorar em tomar a primeira dose, menos eficaz será a pílula.

DIU

O Dispositivo intrauterino – DIU é um método contraceptivo eficaz e com duração prolongada. O DIU dura de 7 a 10 anos. É indicado principalmente para mulheres com filhos (prole constituída) que não pretende engravidar por longo tempo.

O DIU é implantado dentro do útero pelo médico, através do canal vagina. Existem 2 tipos principais de DIU:

- ▶ DIU de cobre: O cobre presente no DIU atrai os espermatozóides e impede a fecundação do óvulo. Este DIU permite a menstruação.
- ▶ DIU com medicamento: este DIU tem hormônios em sua composição que são absorvidos pelo útero e agem nos ovários. Este DIU inibe a menstruação.

O DIU não é abortivo. Lembre-se que o DIU não previne contra doenças por isso sempre é bom lembrar da camisinha.

Diafragma

É um dispositivo colocado no fundo da vagina, bloqueando a entrada do útero (colo uterino), assim os espermatozóides não entram no útero e não fecunda o óvulo.

O diafragma não protege contra doenças por isso a importância da camisinha.

Camisinha

A camisinha ou códon é o único método que evita a gravidez e previne doenças. A camisinha é composta de látex, é lubrificada, possui vários formatos e tamanhos. É preciso utilizar corretamente para que não haja riscos de estourar ou vazar.



Figura 13

Nunca usar 2 camisinhas, pois aumenta o risco de estourar.

Vejam os passos abaixo como utiliza a camisinha masculina:

► Colocando a camisinha



Abra a embalagem com cuidado - nunca com os dentes - para não furar a camisinha. Coloque a camisinha somente quando o pênis estiver ereto.

Figura 14



Desenrole a camisinha até a base do pênis, mas antes aperte a ponta para retirar o ar. Só use lubrificante à base de água. Evite vaselina e outros lubrificantes à base de óleo.

► Tirando a camisinha



Após a ejaculação, retire a camisinha com o pênis duro. Fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma vazze da camisinha.

Figura 15



Dê um nó no meio da camisinha e jogue-a no lixo. Nunca use a camisinha mais de uma vez. Usar a camisinha duas vezes não previne contra doenças e gravidez.

A camisinha feminina também é eficaz contra doenças e gravidez. Para utilizar a camisinha feminina é muito importante que a mulher conheça seu corpo para correta utilização.

Lembre-se! DUPLA PROTEÇÃO : Camisinha + Pílula.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Estudar e falar sobre saúde é algo fascinante, pois permite nos conhecer e trilhar uma vida melhor. Para podermos entender o contexto de saúde que vivemos é importante entendermos como funciona a saúde no Brasil.

Nem sempre existiu acesso a saúde para todos. O SUS – Sistema Único de Saúde, que é o atendimento gratuito a toda população tornou-se realidade e lei após a Constituição de 1988. Até então nem todas as pessoas tinham acesso a saúde. Hoje em dia, mesmo com algumas falhas, o SUS funciona e permitiu a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Mas sem dúvida todos nós somos responsáveis por promover a saúde.

Uma área importante da saúde é a epidemiologia, ciência que estuda onde, quando e quantas pessoas são atingidas por determinada doença ou situação. Por exemplo, hoje através de estudos epidemiológico podemos afirmar que no estado do Paraná 18% das grávidas são adolescentes. Nos países desenvolvidos este número é menos que 10%. Outros estudos analisam quais os fatores que diminuem a gravidez, por exemplo, quanto maior o grau de instrução das pessoas menor a incidência de gravidez juvenil. São estes padrões de comparação que nos permitem traçar estratégias para diminuir doenças e outros agravos.

É importante conhecer alguns termos que estão relacionados a reprodução humana, estaremos conversando sobre isso no próximo encontro.

Conversar sobre sexualidade envolve muitos preconceitos e medo. É importante sabermos que estaremos conversando sobre talvez o principal assunto que envolve muitos adolescentes. Saber que para muitos este assunto são proibidos, nunca a reação de um grupo de meninas será igual a de outro, por isso é muito importante sempre que formos conversar com outras meninas conhecer a realidade delas para definir uma estratégia de abordagem. Assim evitaremos conflitos e insucesso durante nossos encontros.

Lembre-se quando o assunto é sexualidade existem várias “verdades” sobre o mesmo assunto. Nossa função não é convencer ou julgar os hábitos das outras meninas. Nossa ação é de mostrar a elas o que existe, o que pode interferir na vida delas, como prevenir e como encarar algumas situações. Na verdade a pessoa que consegue viver sua sexualidade de maneira plena é feliz. No site do Programa SESI Jovem Vida vamos encontrar outros textos e imagens sobre tudo isso que aprendemos.

Lembre-se quanto mais achamos que sabemos, na verdade menos sabemos. Estaremos sempre juntos perante os desafios. Parabéns por estarem com seus corações abertos e aceitarem esta nobre missão. Só com a união de todos poderemos mudar o mundo.

SITES CONSULTADOS

- 1 www.aids.gov.br/
 - 2 www.usp.br/nepaids/Prev-DST-Aids.pdf
 - 3 <http://www.adolec.br/html/pt/home.html>
 - 4 Pesquisa livre de imagens na internet.
-

Aproveite o kit de materiais para estudar com os modelos!

Sérgia Regina C. Dubas Martins
E-mail: sergia.martins@sesipr.org.br

José Antônio Ferreira Martins
jose.martins@sesipr.org.br

Equipe Nós Podemos Paraná

Mauricio Gustavo Teodoro
Diagramação e Design
mauricio.teodoro@sesipr.org.br

Realização



8 JEITOS DE MUDAR O MUNDO **NÓS TAMBÉM PODEMOS**

Você pode, o Paraná pode, nós podemos.



SESI
AMIGA



COLÉGIO
SESI PR
Ensino médio