

FABIANNE BANDERÓ SCHUSTER  
SHEILA KOCOUREK  
RAQUEL EINLOFT KLEINUBING

# **CUIDE DO QUE IMPORTA:**

**Um Guia de Saúde Sexual  
e Reprodutiva para Jovens**



# EXPEDIENTE

Essa cartilha foi criada como produto final de dissertação de mestrado na Universidade Federal de Santa Maria.

## MESTRE

Fabianne Banderó Schuster  
PPGOP/UFSM

## ORIENTADORA

Prof. Dra. Sheila Kocourek

## COORIENTADORA

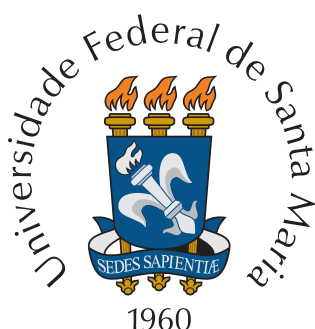
Prof. Dra. Raquel Einloft Kleinubing

## COLABORAÇÃO

Doutoranda PPGOP Jucelaine Arend Birrer

## COORDENADOR DO PPGOP

Prof. Dr. Breno Augusto Diniz Pereira



# FICHA CATALOGRÁFICA



## CONTEÚDO E REVISÃO

Giulia Ocaña

## DIAGRAMAÇÃO

Kátia Leonor Alves

**OUTUBRO DE 2024**

S395c Schuster, Fabianne Banderó  
Cuide do que importa [recurso eletrônico] : um guia de saúde sexual e reprodutiva para jovens. / Fabianne Banderó Schuster, Sheila Kocourek, Raquel Einloft Kleinubing. – Santa Maria, RS : UFSM, CCSH, PPGOP, 2024.  
1 e-book : il.  
  
1. Saúde sexual 2. Saúde reprodutiva 3. Estudantes I. Kocourek, Sheila II. Kleinubing, Raquel Einloft III. Título.  
  
CDU 613.88-053.6

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Velda Arabidian - CRB-10/1492  
Biblioteca Central - UFSM

# Apresentação do material



# **Bem-vindos e bem-vindas, estudantes da Universidade Federal de Santa Maria!**

É com grande alegria que apresentamos esta cartilha, fruto da dissertação de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Gestão de Organizações Públicas da UFSM. Este material foi cuidadosamente elaborado para fornecer informações confiáveis, acessíveis e relevantes sobre saúde sexual e reprodutiva, abordando aspectos fundamentais para o cuidado integral e o bem-estar de todos.

Uma parte importante deste guia é o infográfico que acompanha a cartilha, que traz dados sobre a saúde sexual e reprodutiva dos estudantes da UFSM. Essas informações visam contextualizar as discussões, permitindo que vocês compreendam melhor a realidade que nos cerca e a importância de adotar práticas saudáveis.

Neste guia, você encontrará conteúdos que não apenas informam, mas também promovem uma reflexão crítica sobre escolhas e comportamentos relacionados à sua saúde sexual.

Acreditamos que esta ferramenta se traduz em um dispositivo de promoção da saúde, capacitando cada um de vocês a tomar decisões conscientes e seguras.

Esperamos que este material se torne uma aliada no seu cotidiano, estimulando discussões e práticas saudáveis. Além disso, pretendemos que ele sirva como um recurso valioso para profissionais de saúde, facilitando a educação e a promoção da saúde em nossa comunidade.

Aproveite a leitura e lembre-se: cuidar da sua saúde sexual e reprodutiva é um ato de empoderamento e responsabilidade. Vamos juntos construir um ambiente mais informado e consciente!

Atenciosamente, Mestre Fabianne Banderó Schuster e Doutora Sheila Kocourek

# SEXUALIDADE:

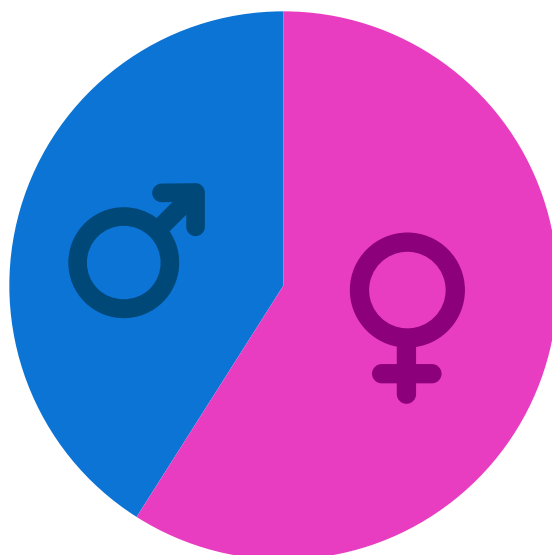
**Desafios e estratégias**  
para o enfrentamento  
de vulnerabilidades  
entre estudantes  
universitários



Uma pesquisa realizada na UFSM com 1166 acadêmicos entre março e maio de 2022 apontou os seguintes dados sobre a sexualidade dos estudantes universitários.

## PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

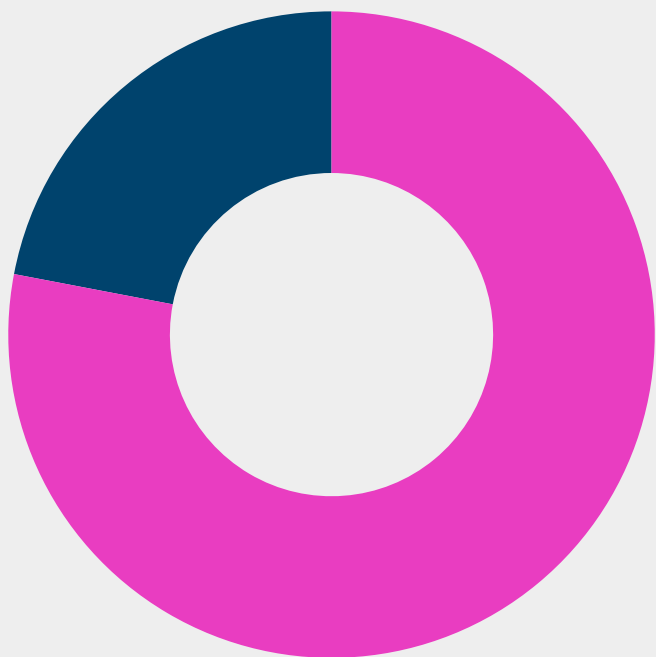
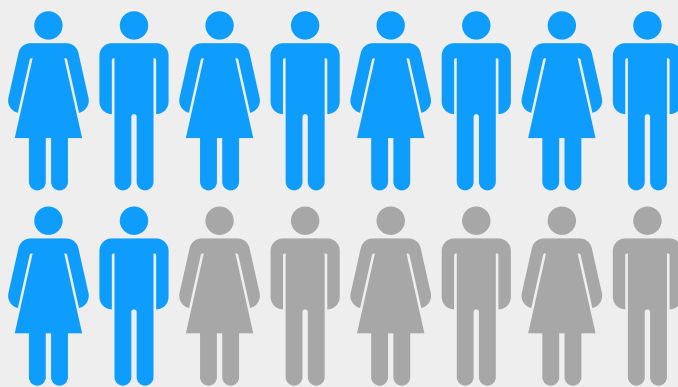
**41%**  
gênero masculino



**59%**  
gênero feminino

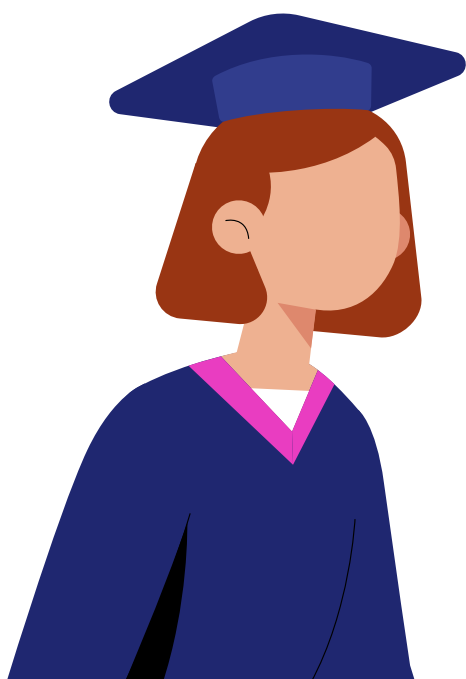
# 62%

estão na faixa etária  
entre 20 e 24 anos



# 78%

se autodeclararam  
**brancos**



# 86%

são graduandos



# RELAÇÕES SEGURAS



53%

não utiliza preservativo  
em todas as relações sexuais

48% dos que disseram não usar preservativo,  
não usam por confiarem um no outro

80%

tiveram entre 1 e 5 parceiros  
nos últimos 12 meses



# TROCA DE INFORMAÇÕES



83%

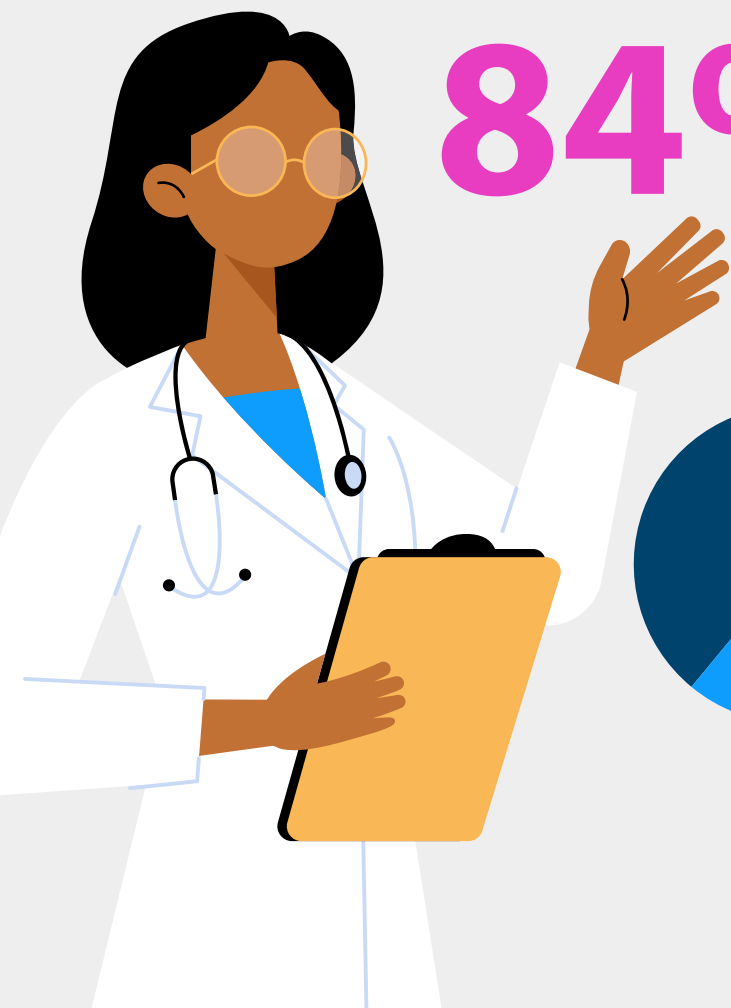
buscam informações sobre  
sexualidade **na internet**

73%

**conversam com amigos**  
sobre sexualidade

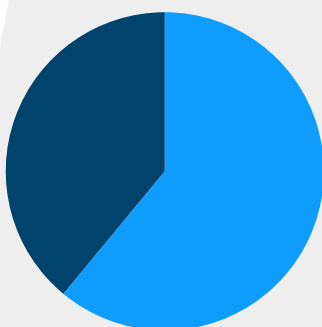


# SAÚDE



84%

já apresentaram  
**alterações na vagina/pênis**  
sugestivas de IST's



61%

disse **nunca ter feito**  
teste rápido HIV

**PROTEJA-SE COM PRAZER!**  
Você é o protagonista da sua saúde.



PPGOP




UFMS

Mestranda: Angelica Vasconcellos

Orientadora: Prof. Dra. Sheila Kocourek


Coorientadora: Prof. Dra. Raquel Einloft Kleinubing

Designer: Giulia Ocaña




**Saúde  
sexual e  
reprodutiva:  
o que é?**





A saúde sexual e reprodutiva não se resume apenas à ausência de doenças. Ela engloba o bem-estar físico, emocional e social em relação à sexualidade e à capacidade de reprodução.

Isso inclui o direito a uma vida sexual segura e satisfatória, à possibilidade de ter filhos de forma planejada e ao acesso a serviços de saúde que promovam escolhas informadas e seguras.



## SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA: O QUE É?



# Métodos Contraceptivos



Os métodos contraceptivos são ferramentas utilizadas para evitar uma gravidez indesejada e, em alguns casos, para prevenir infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). A escolha do método contraceptivo deve considerar suas necessidades e circunstâncias pessoais.

Aqui estão alguns dos métodos mais comuns:



### **PRESERVATIVO (CAMISINHA)**

Um dos métodos mais conhecidos e eficazes para prevenir gravidez e ISTs. Deve ser usado em todas as relações sexuais.



### **PÍLULA ANTICONCEPCIONAL**

Comprimido diário que previne a gravidez ao impedir a ovulação. Não protege contra ISTs.

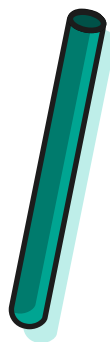


### **DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO)**

Um pequeno dispositivo inserido no útero, que pode ser hormonal ou de cobre, oferecendo proteção a longo prazo contra gravidez.



FABI BANDERÓ



## IMPLANTE CONTRACEPTIVO

Um bastão inserido sob a pele do braço, que libera hormônios e pode prevenir a gravidez por até três anos.



## INJEÇÃO CONTRACEPTIVA

Aplicada mensalmente ou trimestralmente, impede a ovulação através de hormônios.



# Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)



## **DIFERENÇA ENTRE IST E DST**

O termo Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) é utilizado em vez de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) porque destaca a possibilidade de uma pessoa estar infectada e poder transmitir a infecção, mesmo sem apresentar sintomas.

Isso reforça a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

## **CAUSAS E FATORES DE TRANSMISSÃO**

As ISTs são causadas por vírus, bactérias e protozoários, transmitidos principalmente através de contato sexual desprotegido com uma pessoa infectada.

A transmissão pode ser facilitada por ferimentos na pele ou mucosas, a ausência de preservativos durante as relações sexuais, e a demora em buscar ajuda médica após uma relação desprotegida ou ao surgirem sintomas.

## QUAIS SÃO AS IST MAIS COMUNS?

Vamos explorar algumas das ISTs mais comuns, seus sintomas, diagnóstico e tratamento:

### HIV/AIDS

O HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico e pode levar à AIDS se não tratado. É transmitido principalmente por sexo desprotegido, mas também pode ser transmitido por sangue contaminado e de mãe para filho durante o parto.

- **Sintomas:** Inicialmente, pode não haver sintomas ou pode haver febre, dor de garganta, e cansaço. Com a progressão da doença, o sistema imunológico enfraquece.
- **Diagnóstico:** Testes rápidos e laboratoriais detectam a presença do HIV.
- **Tratamento:** O tratamento é feito com antirretrovirais, que ajudam a controlar o vírus e manter a qualidade de vida.

- **Como NÃO se transmite o HIV:** Não é transmitido por contato social como abraços, beijos no rosto, ou compartilhamento de talheres.
- **Profilaxia:** A PrEP (profilaxia pré-exposição) é usada antes da exposição ao HIV para prevenir a infecção, e a PEP (profilaxia pós-exposição) deve ser usada até 72 horas após uma possível exposição.

## HERPES

Causada pelo vírus do herpes simples (HSV), é uma infecção viral comum.

- **Sintomas:** Bolhas dolorosas na área genital, acompanhadas de febre e mal-estar.
- **Diagnóstico:** Feito através de exame clínico e testes laboratoriais.
- **Tratamento:** Não há cura, mas os sintomas podem ser controlados com antivirais.

## HEPATITES B E C

Inflamações do fígado causadas por vírus. A Hepatite B é transmitida pelo sexo desprotegido e sangue contaminado, enquanto a Hepatite C é transmitida principalmente por sangue.

- **Sintomas:** Cansaço, dor abdominal, icterícia (amarelamento da pele e olhos).
- **Diagnóstico:** Exames de sangue.
- **Tratamento:** A Hepatite B pode ser prevenida com vacina, e a Hepatite C tem cura com tratamento antiviral.

## HPV (PAPILOMAVÍRUS HUMANO)

Vírus que infecta a pele e mucosas, podendo causar verrugas genitais e câncer de colo do útero.

- **Sintomas:** Verrugas genitais, muitas vezes assintomáticas.
- **Diagnóstico:** Exame clínico e Papanicolau.
- **Tratamento:** Pode incluir remoção das verrugas e vacinas para prevenção.

## SÍFILIS

Infecção bacteriana que pode causar complicações graves se não tratada.

- **Sintomas:** Ferida indolor nos órgãos genitais na fase inicial, seguido por manchas no corpo e, em estágios avançados, lesões graves.
- **Diagnóstico:** Teste rápido disponível no SUS.
- **Tratamento:** Feito com penicilina.

## CANCRO MOLE

Causado por bactérias, é caracterizado por feridas dolorosas nos genitais.

- **Sintomas:** Feridas dolorosas e presença de pus.
- **Diagnóstico e Tratamento:** Feito com antibióticos após exame clínico.

## GONORREIA E CLAMÍDIA

Infecções bacterianas que afetam órgãos genitais, garganta e olhos.

## INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)

- **Sintomas:** Ardor ao urinar, dor abdominal, secreção anormal.
- **Diagnóstico e Tratamento:** Exames clínicos e antibióticos.

### COMO ME PREVENIR?

A prevenção das ISTs é fundamental. Aqui estão algumas práticas essenciais:

#### USO DE PRESERVATIVOS

Tanto a camisinha masculina quanto a feminina oferecem proteção eficaz contra ISTs.

#### É IMPORTANTE SABER COMO USÁ-LAS CORRETAMENTE:



## COMO COLOCAR O PRESERVATIVO EXTERNO



Abra a embalagem com cuidado, evitando rasgar a camisinha.



Coloque a camisinha sobre o pênis ereto antes de qualquer contato genital.



Desenrole até a base do pênis, apertando a ponta para evitar bolhas de ar.



Após a ejaculação, retire o preservativo segurando a base para evitar vazamento.

## COMO COLOCAR O PRESERVATIVO INTERNO



Abra a embalagem com cuidado. Segure a argola menor com o polegar e o indicador.



Aperte a argola e introduza na vagina com o dedo indicador.



Empurre com o dedo indicador até o anel estar posicionado corretamente, garantindo que o anel externo fique fora.



A argola maior fica para fora da vagina, isso aumenta a proteção.

Após o uso, retire o preservativo e descarte-o adequadamente.

## **ONDE BUSCAR DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO?**

Mesmo se você não apresentar sintomas é importante ser testado regularmente.

O atendimento, o diagnóstico e o tratamento são gratuitos no SUS; em Santa Maria/RS, você pode buscar orientação, diagnóstico e tratamento em:

### **ATENÇÃO PRIMÁRIA**

No site da Secretaria de Saúde tem as unidades básicas de saúde. [Clique aqui](#) para encontrar a unidade mais próxima.

### **ATENÇÃO ESPECIALIZADA**

Para um atendimento mais especializado, você também acessa o site da Secretaria de Saúde, [clikando aqui](#), onde pode encontrar Policlínicas e Centros de Acolhimento.

### **PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA DA UFSM**

#### **• Tecendo Redes**

Você acessa a Cartilha de Serviços [clikando aqui](#) ou [aqui](#).

## PARA OS MORADORES DA CASA DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO/UFSM

### • Saúde da Casa

Serviço de Atenção Primária à Saúde ofertado para os moradores da CEU. Localizado no prédio 48D, 3º andar.

#### **LEMBRE-SE,**

O diagnóstico precoce é essencial para um tratamento eficaz das ISTs e para prevenir sua transmissão.



Cuidar da sua saúde sexual e reprodutiva é um ato de amor próprio e de responsabilidade individual.

Adotar práticas seguras são passos importantes para garantir o bem-estar em todas as fases da vida.

Não hesite em buscar ajuda, tirar dúvidas e fazer os testes regularmente. A sua saúde é o seu bem mais precioso. Cuide-se e esteja sempre atento(a) às suas necessidades.

