

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

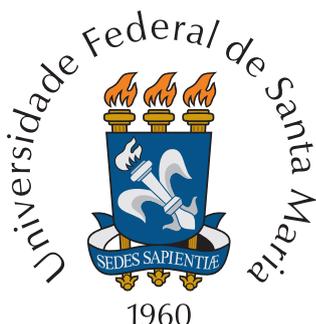
Prof. Dra. Raquel Einloft Kleinubing

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

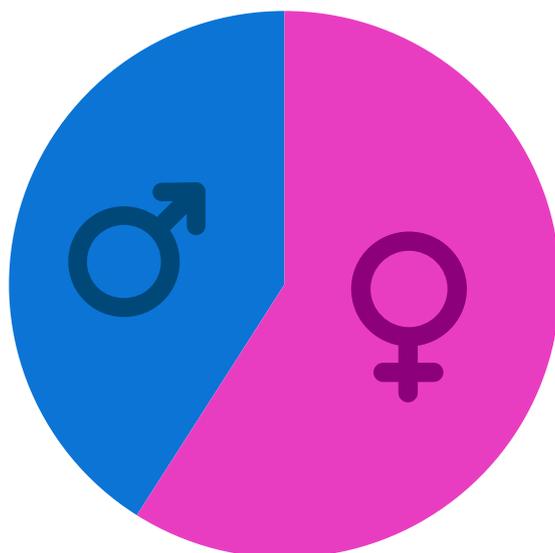


Uma pesquisa realizada na UFSM com 1166 acadêmicos entre março e maio de 2022 apontou os seguinte dados sobre a sexualidade dos estudantes universitários.

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

41%

gênero masculino

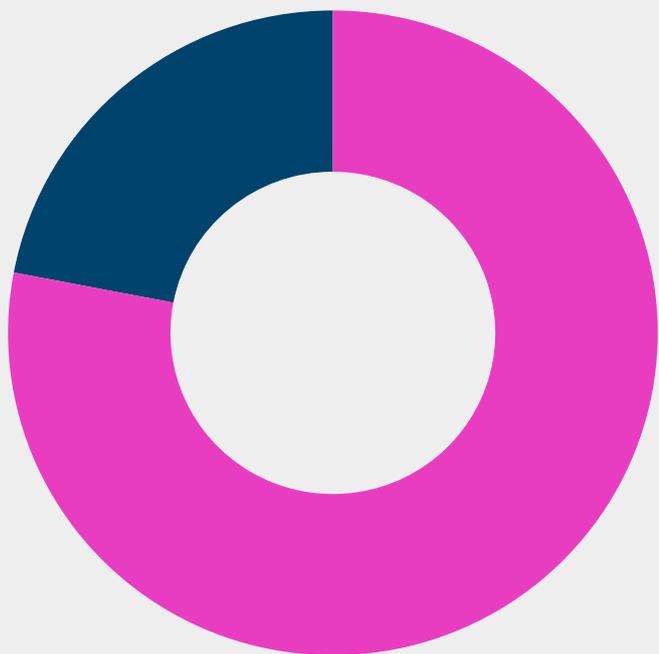
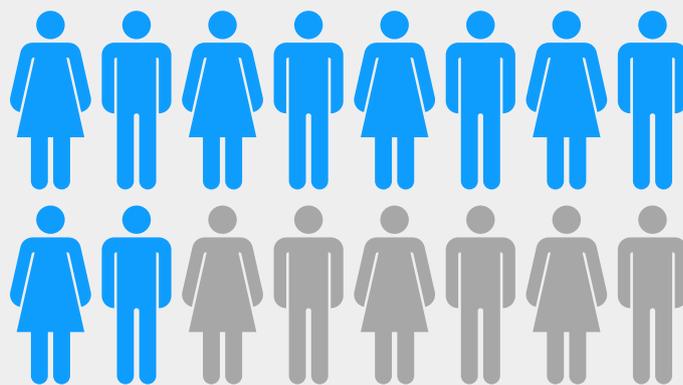


59%

gênero feminino

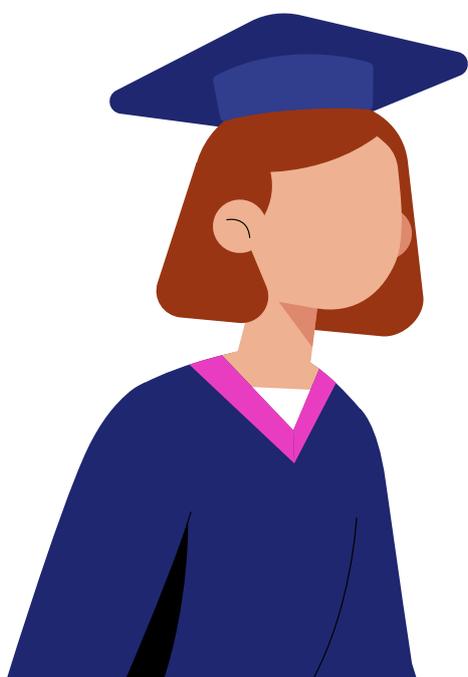
62%

estão na faixa etária
entre 20 e 24 anos



78%

se autodeclararam
brancos



86%

são graduandos

RELAÇÕES SEGURAS



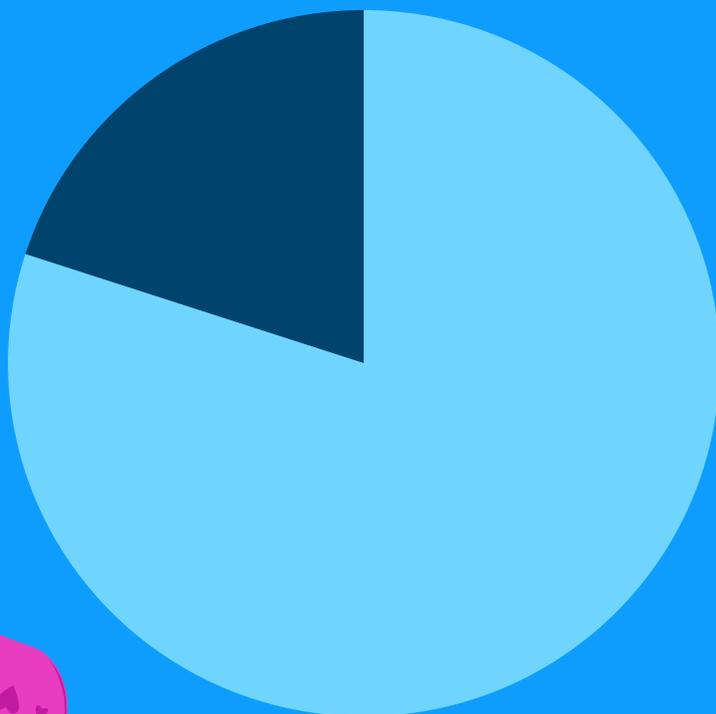
53%

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%

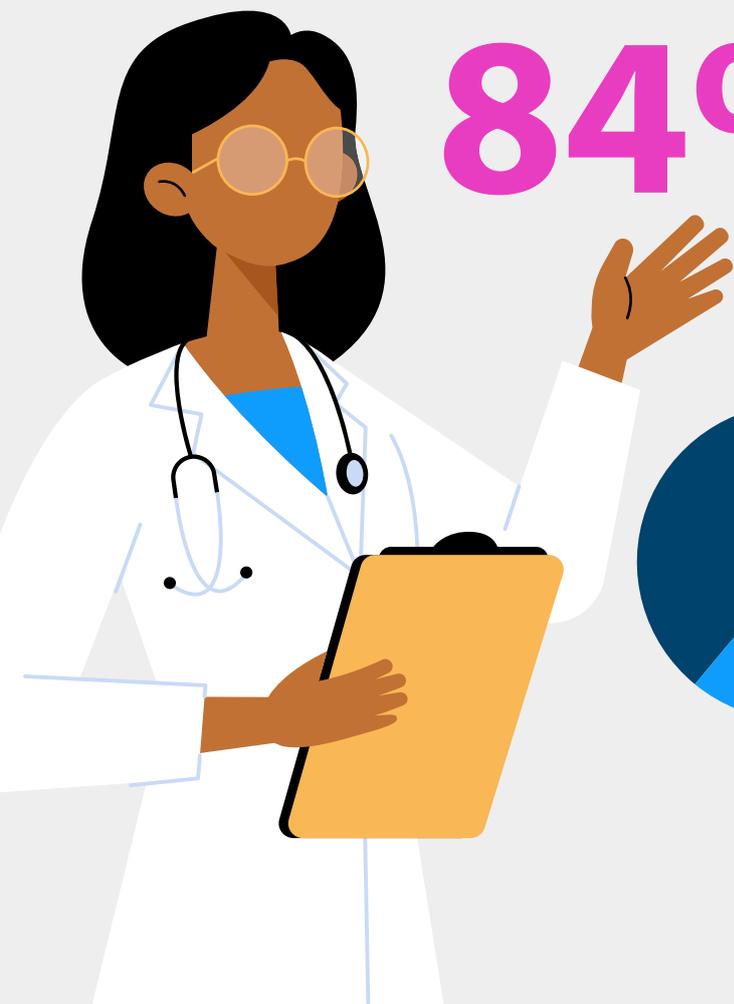
buscam informações sobre
sexualidade **na internet**

73%

conversam com amigos
sobre sexualidade

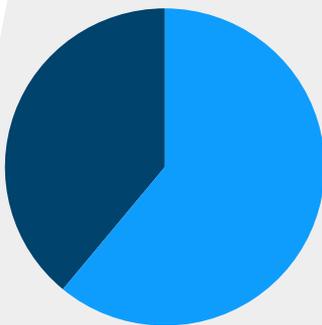


SAÚDE



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?

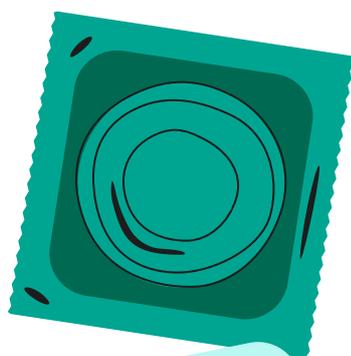


Métodos Contraceptivos



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.

