BARONG
www.barong.org.br

apresenta

E aí, Garota?

NÓS, GAROTAS E MULHERES...

- vivemos de lá prá cá...
- saindo, estudando ou trabalhando...
- enfrentando o estresse do dia a dia...
- cuidando das coisas, ou da casa, da família...
- sobrecarregadas...
- às vezes, sem espaço para nós mesmas...
- se prioriza a aparência, mas e a parte interna???

Que hora a gente cuida da saúde?

CUIDANDO DE NÓS...

- cuidar de si é fundamental!
- mas não é só da beleza e da aparência, NÃO!

E o resto?

- saúde ...
- cabeça e emoções...
- qualidade de vida...
- bons relacionamentos...
- tempo de relaxar...

Somos inteiras! Integrais!

NÓS NÃO QUEREMOS:

- ficar doentes
- desanimar, deprimir e ficar sem energia
- que atrapalhem a nossa vida
- engravidar sem querer
- pirar...
- que nos desrespeitem
- ...ou nos machuquem...

O mais importante é a gente mesmo!

VOCÊ SABIA?

Que os hormônios são muito importantes?
E regulam tudo:

- o funcionamento do corpo...
- a fome...
- o sono...
- como nos sentimos...
- nosso humor
- e óbvio, os nossos ciclos menstruais...
- o funcionamento sexual e reprodutivo e tesão...

Que hora a gente cuida da saúde?

ENTENDA OS CICLOS

- nossa temperatura é mais baixa de manhã ...
- entre 6:00 e 7:00 horas a pressão sobe...
- o cortisol, hormônio do estresse, vem em maior quantidade para nos dar pique...
- com o pôr do sol, os órgãos começam a diminuir seu funcionamento... se preparam para dormir...

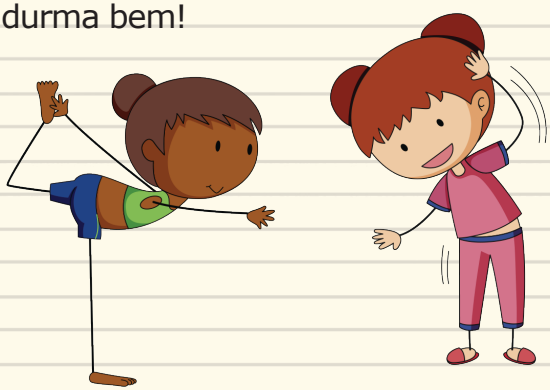
Na adolescência e juventude...

- temos mais sono de manhã...
- produzimos muito hormônio do crescimento e sexual que dá pique...
- às vezes, abusamos em dormir tarde...
- mas isso deve passar com a idade...

Somos programadas para o dia!

POR ISSO, SE CUIDE:

- mantenha uma rotina saudável
- faça sempre exercícios, ande ou dance
- coma com qualidade e não quantidade: frutas, legumes, verduras, grãos, etc.
- evite muito açúcar, inclusive em doces e bebidas prontas
- não use muito sal porque incha e retém água
- não fume
- evite exagerar nas bebidas alcoólicas
- tenha sempre um lazer para relaxar...
- e durma bem!



Tem que dar tempo para tudo!

E O CICLO MENSTRUAL

Mulheres variam hormônios no ciclo menstrual:

1ª) fase do hormônio estrógeno:

- esse hormônio é produzido para preparar a ovulação...
- ele deixa a gente ativa, com mais pique...
- ...até vaidosa, mais extrovertida
- nosso humor fica melhor e estável...
- e temos mais tesão e lubrificação vaginal
- daí ovulamos e os hormônios mudam

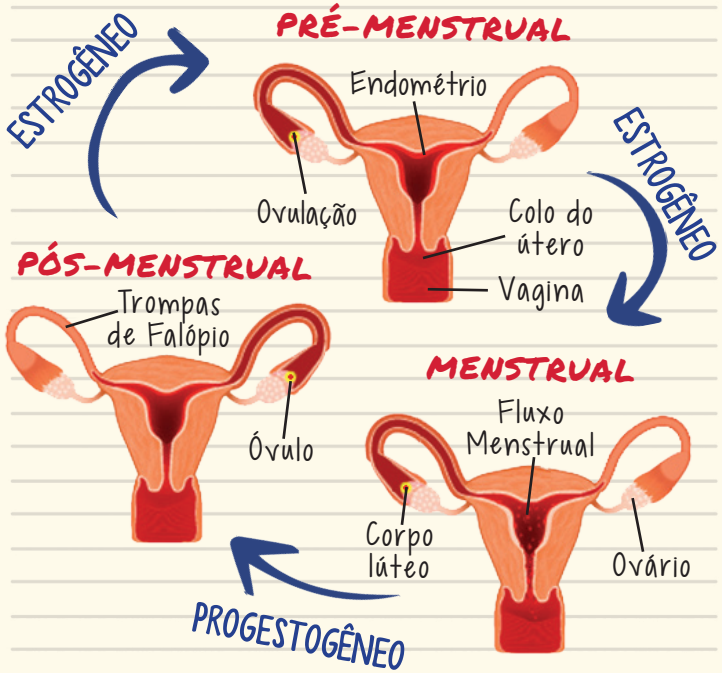
2ª) fase do hormônio progesterona:

- esse hormônio é liberado para preparar o interior do nosso útero: o endométrio
- ficamos mais agregadoras...
- mais sensíveis e até introvertidas
- daí, menstruamos e começa o ciclo de novo...

Quem sentir sintomas ou dores muito fortes antes da menstruação deve procurar um médico.

O corpo feminino é cíclico!

ENTENDA O CICLO MENSTRUAL

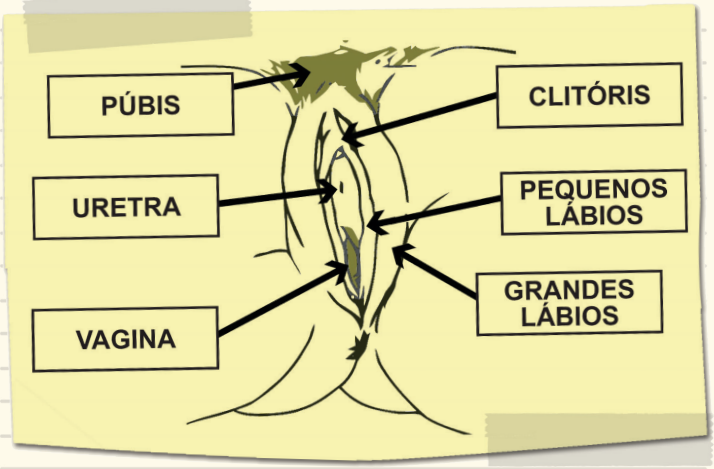


Obs: a mulher terá esse ciclo até a menopausa, quando os hormônios diminuem e a menstruação começa a falhar, até parar de vez.

Conhecer o próprio corpo é fundamental!

SAÚDE NOS ÓRGÃOS SEXUAIS...

Tudo isso é importante, mas também temos que cuidar das nossas partes externas:



púbis: é protegido por pelos

clitóris: é o nosso órgão de ereção e prazer sexual

uretra: é o canal de saída da urina

grandes lábios vaginais: protegem o atrito

pequenos lábios vaginais: protegem a entrada de sujeira na vagina

vagina: é o canal da reprodução feminina, permite penetração sexual, o parto e a menstruação

ânus: é o canal de saída das fezes

Conhecer o próprio corpo é saúde!

NAS PARCERIAS E AMORES

Se proteja no sexo:

- use contraceptivos para evitar uma gravidez não-planejada
- use camisinha para a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (IST), incluindo o HIV/Aids

- use lubrificante junto com a camisinha no sexo anal e vaginal para evitar rompimentos
- conheça a camisinha feminina e carregue sempre junto com a masculina para estar preparada para qualquer situação sexual
- tome as vacinas de IST já disponíveis em serviços públicos de saúde (contra hepatite B e contra HPV)
- se estabelecer uma relação fixa, faça os exames de HIV, sífilis e hepatites com seu parceiro

Cuide da sua saúde sexual e reprodutiva!

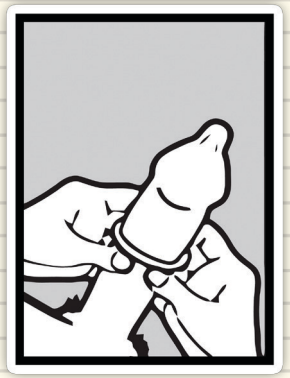
USANDO CAMISINHA MASCULINA

- pegue de graça em postos de saúde
- ou compre em drogarias e farmácias
- existem vários tipos e sabores
- previne a gravidez, IST, HIV/Aids
- usar o gel lubrificante junto com a camisinha
- não use duas camisinhas ao mesmo tempo

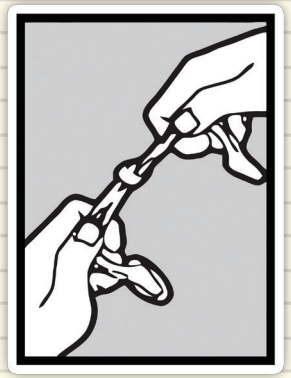
Só camisinhas previnem IST, HIV/Aids!

Pressione a ponta para retirar todo o ar de dentro dela.

Mantenha a ponta pressionada e coloque em cima do pênis ereto.



Com uma mão segure a ponta, com a outra desenrole a camisinha até o final do pênis, evitando que entre ar na camisinha.

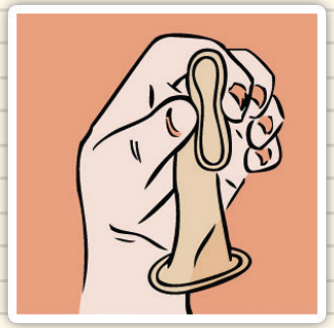


Após ejacular, retire a camisinha do pênis ainda ereto e de um nó antes de jogá-la fora.

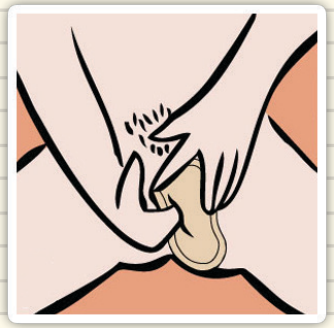
USANDO CAMISINHA FEMININA

- pegue de graça em serviços de IST, HIV/Aids ou em postos de saúde da cidade de São Paulo
- ou compre em drogarias e farmácias
- previne a gravidez, IST, HIV/Aids
- usar o gel lubrificante junto com a camisinha
- não use duas camisinhas ao mesmo tempo

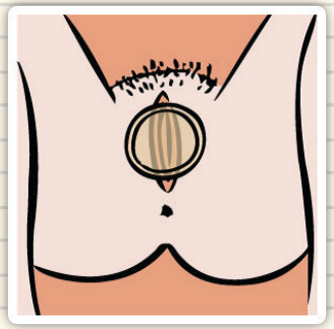
Toda mulher deve aprender a usar!



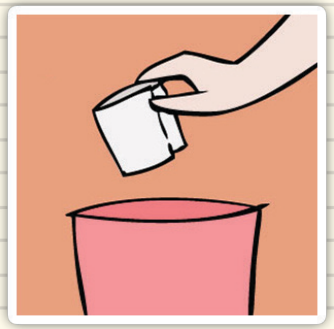
Encontre uma posição confortável. Pode ser em pé, sentada com os joelhos afastados, agachada ou deitada. Aperte o anel interno com o polegar e o indicador, formando um oito e o introduza na vagina.



Empurre a camisinha o mais fundo possível, pois ela deve cobrir o colo do útero. Caso sinta algum incômodo, ajuste-a, internamente, com o dedo.



O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina. A partir daí, já é possível a introdução do pênis na vagina.



Com o fim da relação, torça o anel externo e retire a camisinha, puxando-a delicadamente. Ela deve ser embrulhada em um papel, e jogada no lixo.

CONTRACEPTIVOS

Fornecidos de graça em todos os postos de saúde:

- **pílula anticoncepcional:** são pílulas de hormônio para uso diário que evitam a ovulação
- **injeção mensal:** é uma injeção hormonal para ser tomada todo o mês que evita a ovulação
- **injeção trimestral:** é uma injeção hormonal para ser tomada de 3 em 3 meses que evita a ovulação

Adquiridos só em convênios ou médicos particulares:

- **anel vaginal:** é um anel de plástico com hormônios, de duração mensal que evita a ovulação. É colocado pela mulher no fundo da vagina, próximo ao colo do útero, evitando a ovulação
- **adesivo:** é um adesivo com hormônios, de duração mensal que evita a ovulação. É colocado pela mulher na pele das costas ou outro local
- **implante:** é uma haste de plástico, inserida sob a pele por um médico, que libera hormônios por no máximo 3 anos, evitando a ovulação
- **endoceptivo Mirena ou DIU hormonal:** é uma haste de plástico, inserida por um médico dentro do útero, que libera hormônios por no máximo 5 anos, evitando a ovulação.

Esses métodos necessitam prescrição médica!

CONTRACEPTIVOS

Disponível gratuitamente em todos os postos de saúde pública:

- **DIU de cobre:** haste de plástico com fio de cobre, colocada dentro do útero, pelo médico, que promove alteração química no útero por vários anos, evitando subida dos espermatozoides para as trompas e, portanto, a fecundação
- **contracepção de emergência:** chamada popularmente de "pílula do dia seguinte", é composta por 1 ou 2 comprimidos (conforme a marca), com doses elevadas de hormônio progestogênio, que evita a ovulação, ao mesmo tempo em que promove alteração química no útero, evitando subida dos espermatozoides para as trompas e, portanto, a fecundação.
  É um método de emergência para uso após uma relação sexual desprotegida e não deve ser usada frequentemente porque desregula a menstruação e falha mais do que os outros métodos contraceptivos

Esses métodos NÃO são abortivos!

TABU E DESINFORMAÇÃO

Muita gente que não é da área de saúde, científica e/ou ginecológica espalha informações erradas sobre saúde sexual e reprodutiva. Isso se deve ao preconceito e ao medo da desinformação sobre esses temas, que são passados de geração em geração.

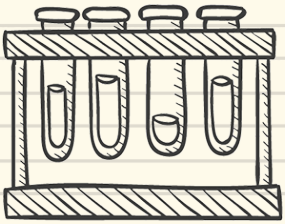
Não acredite:

- **se disserem que desejo ou sexo é feio ou errado:** a sexualidade é a fonte do prazer e da vida. Foi dela e do desejo que nascemos, ela é comum e natural a todos!
- **se disserem que não se deve evitar filhos:** só as mulheres que já tiveram filhos sabem o custo e o desgaste de ter muitos filhos. Por isso, por lei, qualquer mulher pode decidir livremente se quer engravidar, quando engravidar e adotar contraceptivos para evitá-los, se for o caso.
- **se disserem que a mulher que não deseja ter relações sexuais com homens é anormal ou doente:** algumas garotas descobrem na adolescência e juventude que não sentem atração por ninguém e outras que só sentem por mulheres. Assexuadas, lésbicas ou bissexuais são saudáveis e não escolheram ser assim, apenas nasceram com essa característica.
- **se disserem que métodos contraceptivos são abortivos:** no Brasil só são vendidos e distribuídos métodos não-abortivos.

Cuidado com as *fake news*!

OUTROS CUIDADOS GINECOLÓGICOS

- Toda mulher que já teve relações sexuais **deve ir ao médico e fazer o exame papanicolau regularmente**
- **O papanicolau detecta uma série de IST**, incluindo o HPV, proporcionando a prevenção do câncer de colo uterino
- além do papanicolaou peça para o médico **fazer o exame clínico**, ele permite ver outras lesões no colo do útero e no canal vaginal
- verifique também se já tomou as **vacinas contra o HPV e contra a hepatite B**

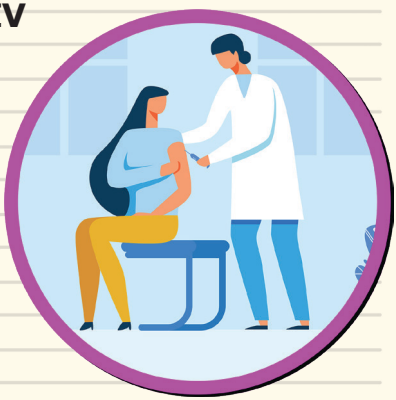


O SUS oferece gratuitamente tudo isso!

A VACINA DE HPV

Alguns tipos de HPV – papiloma vírus humano são causadores do câncer de colo de útero.

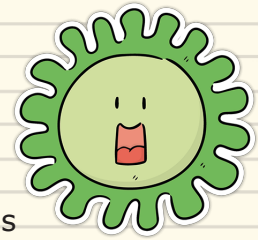
- **meninas pré-adolescentes e adolescentes** devem tomar a vacina contra o HPV para que estejam no futuro prevenidas contra esse vírus
- **mulheres adultas** devem verificar a disponibilidade da vacina em serviços de saúde pública e/ou em clínicas particulares
- **pessoas com HIV** devem consultar seu médico para pedir orientações sobre o uso dessa vacina



Não devemos arriscar ficar sem prevenção!

IST: SE NOTAR ALGO ESTRANHO...

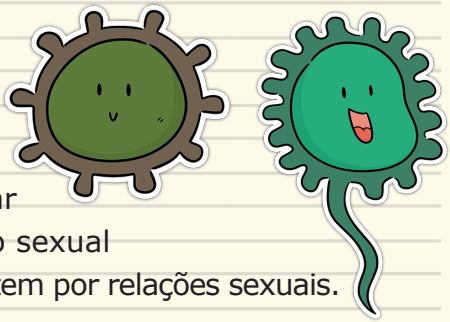
Vários micro-organismos compõem a flora vaginal da mulher tornando-a mais forte, geralmente apenas a "cândida" pode desregulá-la e provocar corrimentos brancos e algum ardor indesejado.



Por isso:

- nunca use produtos de higiene dentro da vagina
- evite calcinhas de lycra
- evite usar calças apertadas
- se tiver tendência a candidíase, durma sem calcinha

São sintomas de IST ou de que algo não está bem:



- corrimentos
- coceiras
- verrugas
- feridas
- ardor ao urinar
- dor na relação sexual

As IST se transmitem por relações sexuais.

Se tiver sintomas, procure logo um médico!

VACINA CONTRA HEPATITE B

Hoje já sabemos que a hepatite B é sexualmente transmissível. Essa doença pode ficar sem sintomas por muitos anos e, depois, atacar o fígado e até provocar cirrose e câncer neste órgão.

Por isso:

- use sempre camisinha nas relações sexuais
- verifique se já tomou corretamente todas as doses da vacina contra hepatite B
- faça o teste rápido de hepatite B em serviços públicos de saúde, de IST, ou em campanhas

Atenção à Carteira de Vacinas!

HEPATITE C

A hepatite C, também sexualmente transmissível, é adquirida pelo contato sanguíneo e também pode ficar vários anos sem apresentar sintomas e, depois, causar cirrose e câncer de fígado.

Como ainda não há vacina, preste atenção na prevenção:

- Nunca compartilhe objetos cortantes, perfurantes ou que possam ter tido contato com o sangue de alguém: agulhas, seringas, alicates e tesourinhas, palitos e espátulas de unha, pinças, giletes, ceras de depilar, ou qualquer material de tatuagem ou piercing
- faça o teste rápido de hepatite C em serviços públicos de saúde, de IST, ou em campanhas

Caso tenha hepatite C faça o tratamento completo **gratuitamente** em postos de saúde do SUS.

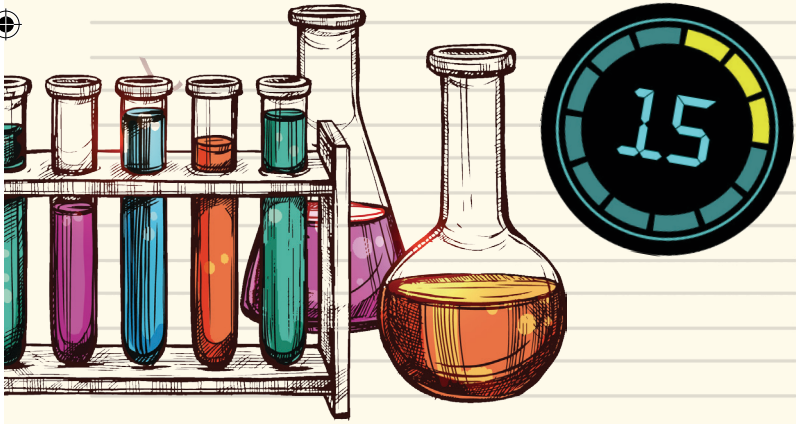
A hepatite tem cura!

OUTROS TESTES RÁPIDOS

Postos de saúde e serviços de IST, HIV/Aids também realizam testes rápidos de sífilis e HIV. O resultado sai em 15 minutinhos...

Por isso:

- procure esses serviços se já teve relações sexuais sem preservativo
- realize os testes rápidos caso tenha alguma relação futura de risco, sem uso de prevenção



Quanto mais cedo se descobre, mais fácil tratar!

HIV / AIDS

Quem se descobre com HIV deve iniciar imediatamente o acompanhamento em serviços públicos de saúde:

- o HIV é uma doença crônica que não tem cura e que pode ser transmitida por via sexual, por amamentação e por transfusão sanguínea. Em todos os casos deve-se ter acompanhamento e tratamento o que permitirá à pessoa infectada ter uma vida normal, continuar seus planos e sonhos
- todas as pessoas que vivem com esse vírus devem fazer acompanhamento e tomar medicação antirretroviral para não desenvolver a aids que tira as defesas do organismo e é perigosa
- médicos, remédios, exames, etc, são todos gratuitos em serviços de IST/HIV/Aids
- também existe apoio psicológico e orientação sobre alimentação e cuidados no cotidiano

Nunca discrimine alguém por qualquer doença!

PEP - PROFILAXIA PÓS-EXPOSIÇÃO

A PEP é uma dose de medicamentos antirretrovirais que impedem a pessoa de se infectar com o HIV após uma situação de risco. A PEP está disponível pelo SUS, em Unidades de Pronto Atendimento.

Busque a PEP o mais rápido, até no máximo 72 horas:

- se a camisinha romper, ou se você fez sexo com risco de infecção de HIV sem tê-la usado
- se tiver tido relações sexuais sem preservativo com parceiros que vivem com HIV
- se tiver tido acidentes em que colocaram cortes em seu corpo em contato com o sangue de outra pessoa

Serviços de IST, HIV/Aids fornecerão, com orientação médica, comprimidos de antirretrovirais para uso diário por 28 dias seguidos.

No caso de pessoas vivendo com HIV, o tratamento correto e contínuo levará a pessoa ao estado de **I = I**, que quer dizer **"Indetectável é igual a Intransmissível"**. Nesse momento, a carga viral da pessoa estará tão baixa que a possibilidade de infectar outra pessoa é praticamente nula, mas vale lembrar que a pessoa vivendo com HIV poderá se infectar por outra IST caso não use preservativo. Caso você seja uma pessoa vivendo com HIV, mesmo com carga viral indetectável, não poderá doar sangue e amamentar.

Informações no Disque IST/Aids: 0800-162550

PrEP - PROFILAXIA PRÉ-EXPOSIÇÃO

A **PrEP** é o uso constante e diário do antirretroviral.

Ela é disponibilizada para **quem enfrenta sempre situações de risco sexual. Para não adquirir o HIV devem usar a PrEP:**

- pessoas com parceiro HIV que não usa preservativo
- profissionais do sexo que não usam preservativo ou que enfrentam sempre situações em que o preservativo rompe
- outras pessoas que tiverem interesse em utilizá-la

A **PrEP** é para ser usada diariamente, mantendo a pessoa constantemente prevenida, antes que ela se exponha a qualquer situação de risco.

Esse medicamento é gratuito e está disponível em serviços de IST, HIV/Aids.

PrEP HIV

Informações:

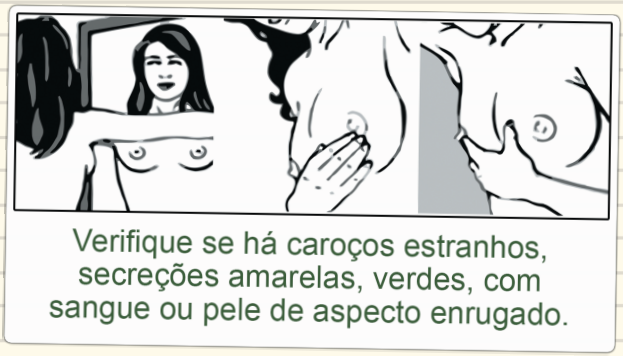
www.prefeitura.sp.gov.br/dstaids/prep

CUIDADO DAS MAMAS

As mamas também são parte importante dos nossos órgãos sexuais e reprodutivos e são tidas por muitas mulheres como símbolo da feminilidade:

Por isso:

- conheça, ame e cuide de todo o seu corpo, inclusive das mamas
- sempre olhe para elas no espelho
- apalpe e perceba se estão saudáveis
- se tiver casos na família ou a partir dos 40 anos peça para um profissional de saúde lhe fazer o exame de mamas para a prevenção do câncer
- se perceber a saída de secreções amareladas, verdes ou rosadas, ou pele repuxada, enrugada ou algum caroço busque um serviço de saúde



Verifique se há caroços estranhos, secreções amarelas, verdes, com sangue ou pele de aspecto enrugado.

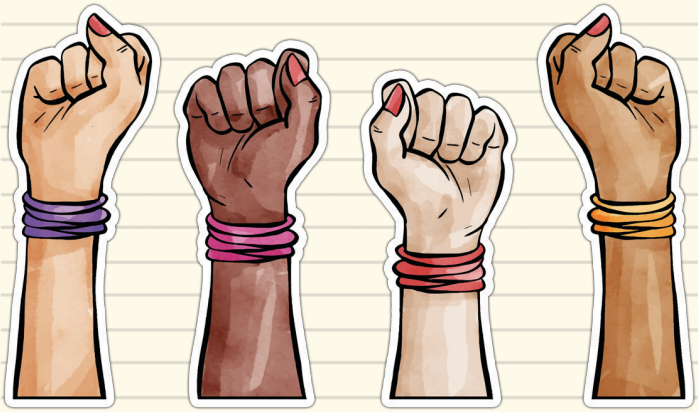
Previna o câncer de mama!

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA

A sociedade de cultura machista muitas vezes ainda maltrata as mulheres.

Busque ajuda se:

- sofrer violência psicológica, xingos, exclusão e maltrato vindo de qualquer pessoa, inclusive vindo de parentes
- for agredida fisicamente; o corpo é sua casa, ninguém tem o direito de agredi-lo
- for julgada, tocada, forçada a manter contatos sexuais; a sexualidade é íntima e pessoal



Ligue para o Disque Denúncia 100!

BEBIDAS E DROGAS

O abuso de álcool e drogas pode provocar desequilíbrio na forma de funcionamento do nosso corpo, tanto física quanto mental.

Busque um CAPS – Centro de Atenção Psicossocial se:

- sentir desmotivação, tristeza ou depressão contínuas
- tiver ansiedade ou agitação incontrolável
- sentir paranoias, medos inexplicáveis
- estiver com compulsão para o uso de qualquer substância química, incluindo bebidas alcóolicas, drogas, refrigerantes e/ou alimentos
- sentir compulsão e descontrole por jogos de qualquer tipo, compras ou repetição de situações sexuais de alto risco

O CAPS é gratuito com atendimentos médicos, psicólogos e tratamentos especializados para esses problemas. Se não tiver CAPS na sua região, procure um posto de saúde.

Dependência é uma droga!

E aí, Garota?

Realização:

BARONG
www.barong.org.br

Parceria:

PRUDENCE
PRESERVATIVOS LUBRIFICADOS

dkt INTERNATIONAL
Mais que uma empresa, uma causa.

AGÊNCIA DE NOTÍCIAS DA AIDS
WWW.AGENCIAAIDS.COM.BR

AHF BRASIL

Contracepção de emergência

Apoio:

SUS

DST/AIDS
PROGRAMA MUNICIPAL DE SÃO PAULO|SMS - PMSP

CIDADE DE SÃO PAULO
SAÚDE

E aí, Garota?

Uma publicação do

BARONG
www.barong.org.br

www.barong.org.br

InstitutoCulturalBarong

icbarong

barong@uol.com.br

+55 (11) 3081-8406

Rua Tavares Bastos, 793
casa 4 - Pompeia
05012-020 - São Paulo - SP