

# ITS

## Infecções de Transmissão Sexual

### 2

Um homem prevenido vale por dois.

### Conteúdos do capítulo

Neste capítulo pretendemos que os participantes conheçam as ITS mais comuns, os seus respectivos sintomas, e as consequências caso não sejam tratadas, bem como o que se deve fazer quando há suspeita de infecção. Uma ITS aumenta o risco de transmissão do vírus HIV, quando um dos parceiros está infectado/a.



#### Conhecimento

1. ITS - e a Camisinha
2. ITS - o que é?
3. ITS - Tratamento



#### Actividades

1. Uso correcto do preservativo (masculino e feminino)
2. Efeitos e prevenção da ITS
3. Comportamentos de Prevenção de ITS

Usar preservativo é prova de amor.



## Conhecimento 1: ITS – e a Camisinha

As **infecções de transmissão sexual (ITS)** têm maior risco de transmissão do HIV porque as infecções criam lesões/feridas nos órgãos genitais, através das quais facilitam a entrada do vírus no organismo. É importante que as pessoas com qualquer sinais ou sintomas de uma ITS procurem **tratamento** precoce na unidade sanitária mais próxima.



A camisinha – não é uma camisa demasiado pequena. Mas é uma espécie de acessório para usar. E como todos os acessórios, a camisinha pode revelar como é o seu portador: É uma pessoa chique, moderna e responsável, que pensa a longo-prazo – no seu futuro e no futuro das pessoas de que gosta e ama.

### A História da Camisinha

Há **600 anos**, os comerciantes holandeses introduziram no Japão os primeiros preservativos feitos de pele. Há **300 anos**, os preservativos já estavam disponíveis numa ampla gama de qualidades e tamanhos, fabricados quer a partir de linho tratado com químicos ou de pele. Eram vendidos por toda a Europa, Rússia e América, embora fossem apenas usados pelas classes média e alta. Há quase **100 anos**, foi inventado o látex.

### A presença do preservativo nos nossos tempos

O **exército alemão** foi o primeiro a promover o uso do preservativo entre os soldados, a partir da década de 1870. Algumas experiências norte-americanas, durante o início do século XX (1900), concluíram que distribuir preservativos entre os soldados diminuía consideravelmente as taxas de infecções transmissíveis sexualmente (ITS). Entre 1955 e 1965, quase metade, **42%**, dos **norte-americanos** em idade fértil usava o preservativo como método de controlo da natalidade. Após a descoberta da SIDA nos anos **1980**, começou-se a encorajar o uso de preservativos para prevenir a transmissão do HIV em todo mundo. Hoje nos países desenvolvidos, o preservativo é o **método mais popular** do planeamento familiar.



Os preservativos são amplamente recomendados na prevenção de infecções sexualmente transmissíveis. São eficazes na redução das taxas de infecção em parceiros de ambos os sexos. O preservativo é muito eficaz na redução da transmissão de organismos (p.ex. vírus) que provocam SIDA e Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS).

Não troque uma noite de **AMOR**  
Por uma vida **Infectada!**

Cuidar de si, é cuidar de quem Ama!

## Conhecimento 2: ITS – o que são?

### O que são ITS?

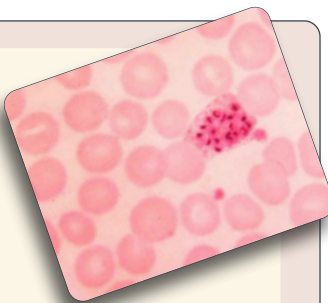
A expressão Infecções de Transmissão Sexual ou "ITS" é usada para denominar todas as infecções transmitidas essencialmente através do acto sexual, ou seja, durante uma relação oral, vaginal ou anal sem protecção.

As ITS afectam o aparelho genital masculino assim como o feminino, sendo, por isso, também chamadas de "infecções do aparelho genital".

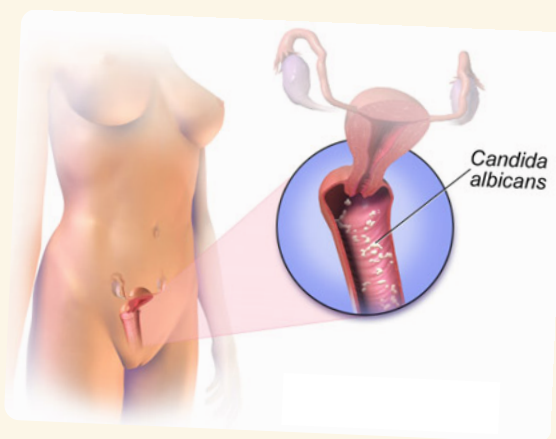
As infecções do aparelho genital feminino incluem as infecções sexualmente transmissíveis e as derivadas, bem como o aborto ou um parto realizado em locais com fráguas condições de higiene para a mulher.

Algumas das ITS, como a sífilis, a hepatite B e a infecção pelo HIV, podem afectar outras partes do corpo humano, tais como: os olhos, a boca, o sistema nervoso, o recto ou o aparelho urinário.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que mais de um milhão de pessoas contraíam anualmente uma infecção de transmissão sexual (ITS). A OMS estima também que cerca de 357 milhões de pessoas são infectadas com uma das quatro das ITS mais comuns, como a candidíase, gonorreia, sífilis e tricomoníase e

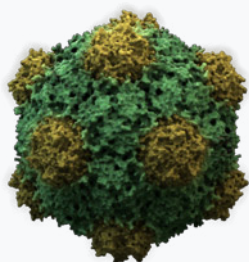


500 milhões de pessoas têm uma infecção genital com herpes simples. As ITS têm um impacto muito grande na saúde da população em geral, em particular nas mulheres e bebés recém-nascidos.



### As ITS mais comuns são:

- Sífilis,
- Gonorreia,
- Cancro mole,
- Herpes genital,
- Condiloma,
- Candidíase vaginal e oral,
- HIV,
- Papiloma humano,
- Cancroide,
- Granuloma inguinal,
- Ureaplasma,
- Micoplasma,
- Condiloma acuminada (verrugas genitais),
- Tricomoníase,
- Hepatite B



### Quais os sintomas das ITS mais comuns nos homens e nas mulheres?

- Feridas que aparecem nos órgãos genitais;
- Corrimentos ou pus na vagina e pênis e, em alguns casos têm cheiro forte e nauseabundo;
- Borbulhas (erupções) nos órgãos sexuais, às vezes comichão ou irritação;
- Comichão, ardor e sensação de queimadura ao urinar ou durante a relação sexual;
- Dor ou mal-estar: em baixo do umbigo (na parte mais baixa da barriga);
- Urina com sangue;
- Também é possível não ter sintomas.



### Conhecimento 3: ITS – Tratamento

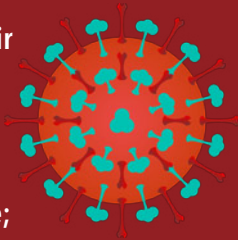
#### Tratamento e cura das ITS

Alguns vírus como o HIV, hepatite B e herpes não têm cura, mas os sintomas podem ser reduzidos ou atenuados com medicação. A Sífilis, gonorreia, o cancro mole, as infecções por uretrites não gonocócicas, são causadas por bactérias e podem ser completamente curadas. Uma ITS aumenta o risco de transmissão do HIV, quando um dos/das parceiros/as está infectado e faz sexo sem protecção.



#### Quais são as consequências de uma ITS não tratada?

- Esterilidade (não conseguir ter filhos);
- Aborto;
- Parto prematuro;
- Morte prematura do bebé;
- Criança que nasce com problemas de saúde;
- Cancro do colo do útero;
- Cegueira, causada pela gonorreia;
- Doenças de pele, ossos e vista;
- Disfunção sexual dos órgãos genitais;
- Aumenta o risco de contrair o HIV.



#### O que fazer quando uma pessoa suspeita que contraiu uma ITS?

1. Se tiver algum sintoma, procure o Serviço de Saúde mais próximo da sua residência e cumpra com as recomendações médicas;
2. Leve a sua parceira ou o seu parceiro a fazer o exame médico;
3. Converse com a(s) pessoa(s) com quem você mantém ou manteve relações sexuais, para que elas/eles também procurem um serviço de saúde;
4. Evite relações sexuais durante o período da doença ou use sempre o preservativo;
5. Evite tratar-se sozinho/a com medicamentos indicados pelos/as balconistas das farmácias, parentes e amigos não qualificados.

#### Como prevenir uma ITS ?

Como o nome sugere, as doenças são transmitidas através dos contactos sexuais. Assim, a melhor forma de prevenir a transmissão de uma ITS, é usar correctamente o preservativo masculino ou feminino nas relações sexuais. Outras formas de prevenção são, por exemplo: a redução do número de parceiros/as e a fidelidade. O reforço da higiene pessoal faz parte da lista dos cuidados de prevenção.

No caso dos homens aconselha-se a adesão à circuncisão masculina como uma das forma de redução dos riscos da transmissão das ITS e do HIV.



## Actividade 2.1: Uso correcto do preservativo (masculino e feminino)

### ● Objectivo

Demonstrar como usar correctamente o preservativo.

### ● Material necessário

Cartolinas

### ● Metodologia

Dinâmica participativa.

### ● Passos

Prepare um dia antes esta actividade adquirindo 14 cartolinas. Em cada cartolina escreva uma das frases do exemplo abaixo, com letras bem visíveis (mas sem os números!)

1. Escolha ou peça 14 voluntária/os e convide-os a virem para a parte da frente da sala;
2. Cada participante escolhe uma cartolina sem ver o que está escrito;
3. Peça aos participantes para lerem a cartolina e formarem uma fila com as etapas correctas do uso do preservativo;
4. Deixe-os discutir por alguns minutos a sequência das etapas.
5. Quando a fila estiver completa, pergunte a alguns dos/das participantes por que estão naquela posição da fila;
6. Se a ordem da fila não estiver correcta, pergunte aos outros participantes se concordam com a ordem. Peça aos participantes que corrijam as posições.
7. Facilite a discussão sobre as diferentes "etapas" do uso correcto do preservativo, colocando questões como:
  - Porque é que apertamos o preservativo no topo?
  - Porque é que às vezes o preservativo rasga-se?
  - Se o preservativo rasgar-se durante o acto sexual, o que se deve fazer?
8. Fale sobre os receios existentes em torno do uso do preservativo e procure apresentar pelo menos um contra argumento.
9. No final convide um/a participante para fazer a demonstração. Usando um molde de um pénis (por exemplo garrafa de água 500ml ou um pau) e um preservativo.



### Etapas do uso de preservativo

- O sexo é consentido por parte de ambas as pessoas (1);
- Ter consigo o preservativo (2);
- Verificar a data de validade (3);
- Acordar com a/o parceira/o sobre o uso do preservativo (4);
- Ter erecção (5);
- Abrir a embalagem do preservativo com cuidado (6);
- Apertar por fora o topo do preservativo (7);
- Desenrolar o preservativo com cuidado (8);
- Fazer sexo (9);
- Depois da ejaculação, tirar o pénis com cuidado pegando no preservativo e no pénis ao mesmo tempo (10);
- Ter cuidado para não derramar o esperma (11);
- Remover o preservativo do pénis (12);
- Deitar o preservativo num lugar onde as crianças não possam ter acesso (13);
- Abrir outro preservativo se quiser repetir (14).





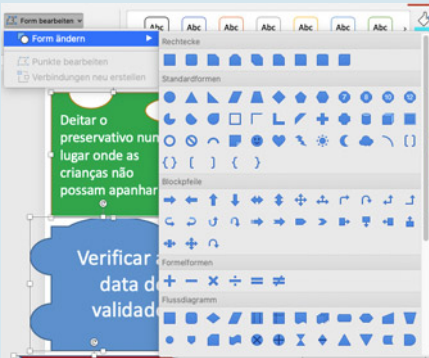
## Actividade 2.1 (Cont.): Uso correcto do preservativo

### Versão Virtual

#### Preparação:

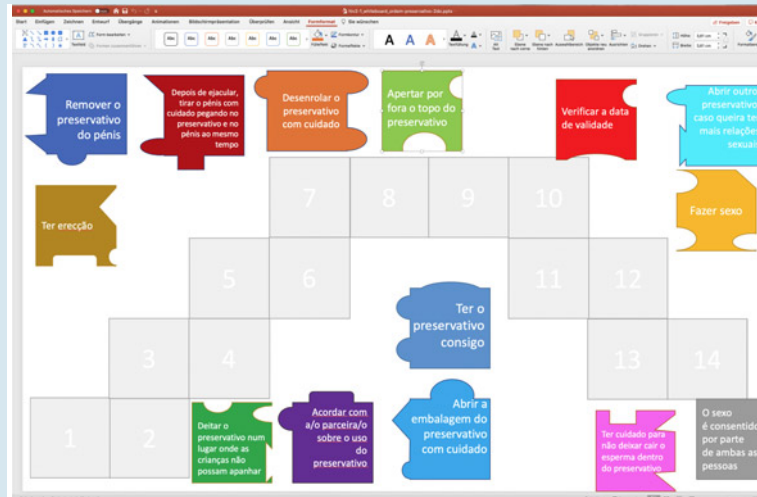
Descarregue o modelo do quadro branco na [www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu) para realizar a Actividade 2.1.

Em alternativa pode criar o modelo usando por exemplo Mural.co, Miro.com ou Powerpoint:



1. Crie 14 caixinhas (com um formato rectangular);
2. Em cada caixinha escreva uma das etapas do uso do preservativo (ver no verso da página; não escreva os números).
3. (Caso seja um ficheiro: guarde-o num local onde todas/os participantes têm acesso).

Material para sessões virtuais:  
[www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu)



#### Na sessão:

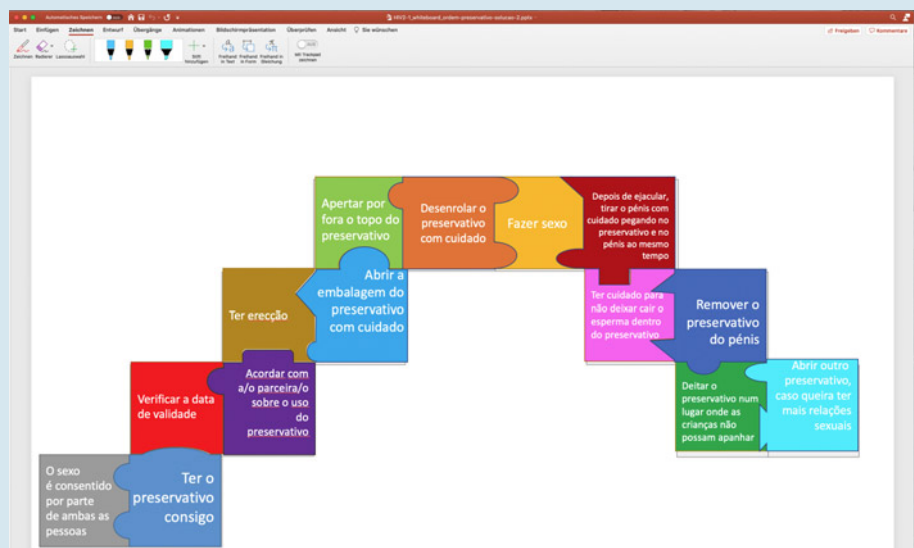
4. Partilhe o link com as/os participantes. Peça-lhes para abrirem os ficheiros em simultâneo e trabalhem em conjunto no mesmo ficheiro.
5. Explique-lhes a tarefa da colocação das caixinhas em sequência correcta.
6. Nomeie a primeira pessoa e pergunte que irá identificar a primeira etapa do uso do preserva-

tivo. Deve colocar a caixinha no lado esquerdo do quadro.

7. Nomeie uma segunda pessoa que irá identificar a segunda etapa e colocar a caixinha ao lado da primeira caixinha.

8. Nomeie uma terceira pessoa, que irá identificar a terceira etapa e colocar a caixinha ao lado da segunda caixinha

... e assim sucessivamente.





## Actividade 2.2: Consequências e prevenção das ITS

### ● Objectivo

Consolidar o conhecimento sobre as ITS.

### ● Material necessário

Marcadores e papel gigante ou giz e quadro de escola

### ● Passos

#### Preparação

Escreva as frases no quadro ou no papel gigante (veja o quadro abaixo). Não coloque as linhas/setas entre as palavras.

#### Realização da sessão

Peça aos participantes que façam corresponder as frases da coluna esquerda com as frases da coluna à direita, desenhando linhas da esquerda para a direita.

Pergunte a cada participante como explicaria esta correspondência de frases a um/a aluno/a de 12 a 16 anos de idade.

Pergunte às/os outras/os participantes, se têm outras ideias ou comentários.



### ● Versão Virtual

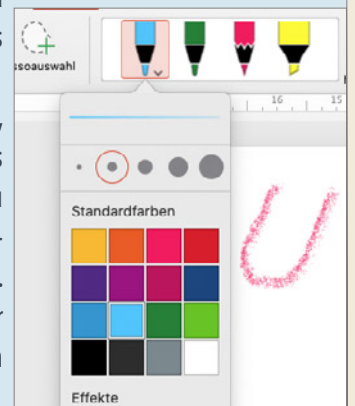
Material para sessões virtuais:  
[www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu)



**Preparação:** Num quadro branco, insere uma caixa de texto por cada metade de frase (ver quadro cinzento em baixo). Se for usar um serviço na web (p.ex. Mural.co, Miro.com) partilhe o link. Se usar um Powerpoint, grava o ficheiro num local acessível para as/os participantes.

**Na sessão:** Nomear um/a participante que irá desenhar uma linha desde a metade de frase até à outra metade da frase. Depois deixe a/o participante nomear um/a colega, que por sua vez, irá desenhar a linha entre as próximas frases.

Se usarem Powerpoint, as/os participantes podem usar o menu "Draw" / "Desenhar" e escolher uma das canetas. Assim podem desenhar linhas como se fosse um quadro real.



- Um sinal ou sintoma de ITS... → ...uso do preservativo, higiene, teste de saúde.
- Uma ITS provoca... → ...corrimentos ou pús nos órgãos genitais.
- Formas da prevenção das ITS... → ...são esterilidade, doenças e morte do bebé.
- As ITS são... → ...sífilis, gonorreia, cancro mole, infecções por uretrites não gonocócicas.
- Ter uma ITS... → ...doenças na pele, nos ossos e na vista.
- Outros sinais ou sintomas de ITS... → ...aumenta o risco de HIV.
- As consequências de uma ITS não tratada... → ...cheiro forte e nauseabundo, sensação de queimadura.



## Actividade 2.3: Comportamentos de Prevenção de ITS

### ● Objectivo

Consolidar o conhecimento sobre Prevenção.

### ● Material necessário

Uma bola (um campo de futebol com baliza)

### ● Passos

Veja a imagem antes de explicar o jogo.

1. Defina a zona para marcar o golo – a uma distância de 10-20 metros da baliza.
2. O/a jogador/a vai driblando para a zona de marcação do golo e remata para **marcar golo**.
  - Se ele/ela tiver sucesso, irá para a baliza como guarda-redes;
  - Se ele/ela falhar, o/a guarda-redes ganha 1 ponto e o/a jogador/a tem que ir para trás das/dos outra/os jogadora/es.
3. Quando um/a jogador/a atinge a zona de marcação ele tem que **gritar quais os riscos para contrair o HIV/SIDA** (por exemplo „Sexo sem protecção“).
  - O/a guarda-redes tem que evitar que este risco entre na área de golo e tentar apanhar a bola.
4. Os participantes **devem enumerar diferentes comportamentos de risco**.
5. Sempre que um/a jogador/a **não marcar golo**, o/a guarda-redes ganha um ponto.
6. Se a **bola entrar na baliza**, o/a guarda-redes tem que sair da baliza e ir para trás dos outros jogadores.

### Jogo: Futebolista da Prevenção



**Alternativa: pode realizar esta actividade como se fosse jogar andebol numa sala.**

### ● Nota

**Desporto: O Futebol cria habilidades para a vida:** O Dia 6 de Abril é o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e Paz. Pode aproveitar este dia para realizar esta actividade com colegas e/ou aluna/os.



### ● Versão Virtual



O/a facilitador/a nomeia um/a participante para escrever um exemplo de comportamento de risco na caixa de mensagens (chat).

1. A/o primeira/o participante deve nomear a/o participante seguinte.
2. A/o segunda/o participante escreve um exemplo de um meio de prevenção ligado ao comportamento de risco escrito pela primeira/o participante.
3. A/o terceira/o participante escreve um exemplo de um comportamento de risco na caixa de mensagens (chat) e nomeia a/o quarta/o participante.
4. A/o quarta/o participante escreve um exemplo de um meio de prevenção ligado ao comportamento de risco escrito pela/o terceira/o participante.  
... e assim sucessivamente