

A AIDS não é um risco só das profissionais do sexo. Qualquer pessoa que não se previne também pode contrair o vírus.

Previna-se sempre.



Boca de Noite

UNIDADES DE REFERÊNCIA EM DST/AIDS EM NITERÓI

- > **CENTRO DE TESTAGEM E ACONSELHAMENTO - CTA**
Pça. Vital Brasil, s/n - Tel. (21) 2711-2366/2710-9176
- > **POLICLÍNICA DE ESPECIALIDADE DA MULHER MALU SAMPAIO**
R. Visc. de Uruguai, 145/8º - Tel. (21) 2621-2302/2621-1109
- > **HOSP. UNIV. ANTÔNIO PEDRO**
R. Marques de Paraná, s/n - Tel. (21) 2620-2828
- > **UNIDADE BÁSICA DO BARRETO - JOÃO VIZELA**
R. Dr. Luiz Palmier, 726 - Tel. (21) 2719-0141
- > **POLICLÍNICA ESPECIALIZADA - CPN**
R. Des. Athaide Parreiras, 226 - B. de Fátima
Tel. (21) 2620-0088/2620-1040

Apoio



SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE/RJ FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE DE NITERÓI



É um projeto



Avenida Marechal Câmara 350, sala 807 - Castelo, CEP 20020-080, Rio de Janeiro, RJ - BRASIL > Tel (21) 2240-3215 > Fax (21) 2240-2082
Correio eletrônico: ibiss@ibiss.com.br > Website: www.ibiss.com.br

Melhore seu reflexo

A sua imagem não pode decepcionar nem você nem seus clientes. Afinal, no seu caso, manter a saúde em dia é, acima de tudo, um dever profissional. Para isso, alguns cuidados são fundamentais:

> Use sempre CAMISINHA

> De 6 em 6 meses consulte o ginecologista. O exame preventivo é uma das formas básicas de garantir a sua saúde

> Mau cheiro, coceira, corrimentos na calcinha são sinais de que algo não vai bem. Procure logo um Posto de Saúde e não tenha vergonha de se identificar como profissional do sexo

> Use calcinhas de algodão, que evitam o acúmulo de suor e a proliferação de micróbios

> Evite o uso indiscriminado de duchas vaginais ou desodorantes íntimos que podem prejudicar seu organismo

> Lembre-se sempre de cuidar do cabelo e manter as unhas limpas e cortadas

> Evite o abuso de qualquer droga e alimente-se nas horas certas

– isso ajuda a evitar a incômoda barriguinha
Cuide da sua imagem. Mantenha boas relações no seu ponto de trabalho e jamais tolere a violência.

DENUNCIE. Ligue Disque Denúncia Mulher: (21) 2253-1117 ou Com. de Defesa dos Direitos da Mulher (Alerj): (21) 2220-2137

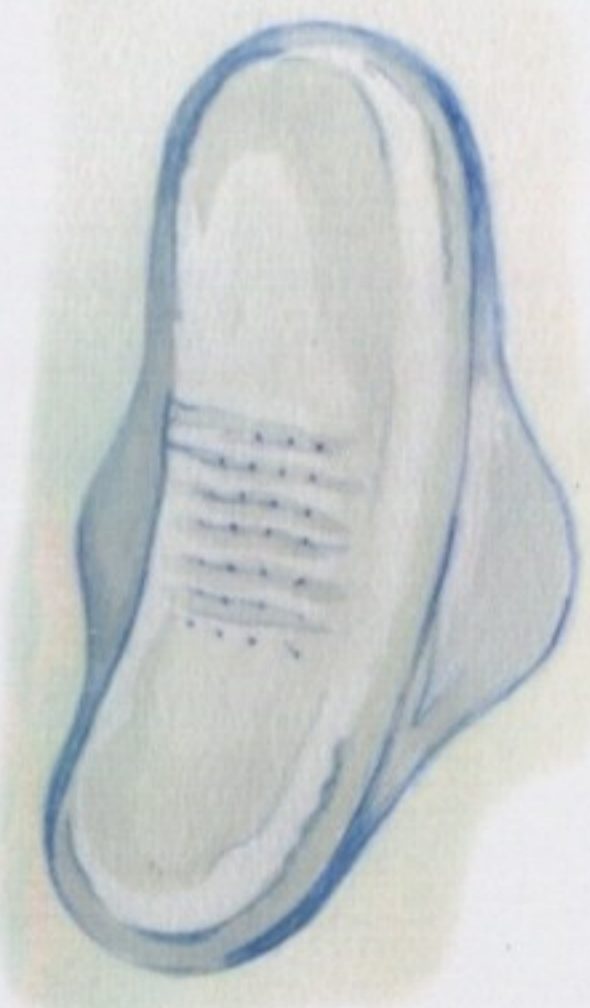
Câncer de Mama

Fazer o auto-exame de mama regularmente é uma forma de prevenir complicações futuras. Fale com quem já faz, procure orientação de um médico.



Menstruação X Menopausa

A vida da mulher pode ser dividida em duas fases. Na primeira, a menstruação, os desconfortos da cólica e da TPM podem ser amenizados com a



orientação do ginecologista. Já na segunda, a menopausa, os inconvenientes são o suor excessivo, o ganho de peso e o ressecamento da vagina. Nesta fase, você deve ficar mais atenta à saúde, afinal de contas precisa estar bem a vida inteira.

Doenças sexualmente transmissíveis (DST) são...

...doenças transmitidas de uma pessoa infectada para outra através de relações sexuais na boca, na vagina ou no ânus, sem preservativo.

AIDS

Assim pega

- Fazendo sexo anal, vaginal ou oral sem preservativo
- Recebendo sangue contaminado numa transfusão
- Compartilhando seringas através do uso de drogas injetáveis
- Mãe (contaminada) para o filho: na gestação, parto ou amamentação

Assim não pega

- Bebendo no mesmo copo
- Usando a mesma toalha ou banheiro público
- Abraçando e beijando
- Doando sangue
- Pela picada de insetos

Atenção!

A maioria das DST são curáveis quando descobertas no início. Procure as Unidades de Saúde pois elas têm equipes treinadas para lhe atender.

Sintomas

- > **FERIDAS** – sífilis, herpes genital, cancro mole, linfogranuloma venéreo e donovanose
- > **CORRIMENTOS** – gonorréia (chuveirinho, pingadeira), clamídia, candidíase e tricomoníase vaginose
- > **VERRUGAS** – HPV (condiloma acuminado – ou crista de galo, figueira). Em certos casos, o HPV pode provocar **câncer tanto no pênis como no cólo do útero. Mas pode ser curado se for detectado logo no começo.**

Sinais

- > **COCEIRA/ARDÊNCIA** – Ao urinar ou durante as relações sexuais.
- > **DESCONFORTO** – Dor ou mal-estar, geralmente localizado na parte inferior do abdome, podendo piorar durante as relações sexuais e ao urinar.

Prevenção com Prazer

Camisinha

Usar camisinha com criatividade dá prazer, além de prevenir das DST/AIDS e evitar a gravidez. Caso o cliente se recusar a usar, tome uma atitude: "SEM CAMISINHA NÃO TEM NEGÓCIO".

Camisinha Feminina

Ótima alternativa quando ele não gosta ou tem dificuldade no uso da camisinha masculina. Não te deixa na mão e pode ser colocada até 8 horas antes do programa.



Gel Lubrificante

Lubrificante à base de água facilita a penetração e evita o rompimento da camisinha. Para mulheres acima de 45 anos, que apresentam secura na vagina, o uso de lubrificantes evita irritações.

CAMISINHA:

O jeito certo de usar



1) **ponha a camisinha quando o pênis estiver duro**



2) **aperte a ponta para o ar sair (é aí que o esperma fica)**



3) **desenrole até embaixo com cuidado**

4) **tire a camisinha com o pênis ainda duro**
5) **use somente lubrificante à base de água**
6) **use uma vez só; dê um nó e jogue no lixo.**