

Ministério da Saúde

**CHEGOU A HORA  
DE CUIDAR  
DA SAÚDE**



um livreto especial para  
lésbicas e mulheres bissexuais



A homossexualidade ainda é um tabu.  
Mas não deveria ser.

Todas as pessoas têm direito  
à liberdade, ao respeito, à dignidade  
e à livre expressão da orientação sexual.

Este material foi feito para você,  
**lésbica ou bissexual.**

Nele você vai encontrar dicas sobre  
**saúde** (alimentação, gravidez,  
uso de drogas e menopausa),  
**sexualidade** e informações  
sobre a **legislação** brasileira.



## **CURIOSIDADE**

De onde vem  
a palavra LÉSBICA?

Safo era uma poetisa que viveu na Ilha de Lesbos, Grécia, por volta de 640 a.C., e que escrevia sobre o amor entre mulheres. Em referência a ela, as mulheres que amam mulheres são chamadas de lésbicas.

# O DIREITO DE VIVER A HOMOSSEXUALIDADE

A livre orientação sexual é um direito fundamental de toda cidadã. Sentir atração afetiva e/ou sexual por mulheres não é uma questão de opção ou de escolha, assim como as pessoas não são heterossexuais porque escolheram ser.

Homossexualidade não é doença, nem crime: todas as pessoas têm direito ao amor e, também, de escolher a pessoa que vai estar ao seu lado, independentemente do sexo, da cor ou da religião.

ESTÁ NA CONSTITUIÇÃO:

“DISCRIMINAÇÃO É CRIME!”

“Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil: Promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação”

(Art. 3.º da Constituição Federal)

Em alguns estados, já há leis aprovadas com o objetivo de punir práticas discriminatórias e o preconceito contra lésbicas, *gays*, transgêneros e bissexuais.

Informe-se! Não sofrer discriminação é um direito de todas. Lutar contra a discriminação pode ser considerado um dever.

# SEXUALIDADE

Falar sobre sexualidade ainda é muito difícil. O comportamento sexual é, antes de tudo, uma forma de expressão que envolve o corpo, a linguagem, os costumes, a saúde física e mental, e permite compreender a cultura de cada pessoa, com seus limites e possibilidades.

Por isso, a sexualidade deve ser vivida de acordo com o desejo de cada pessoa.

Quando procurar uma(um) profissional de saúde, não tenha medo de falar sobre seus desejos e práticas sexuais, ela (ele) está lá para lhe ajudar, para tirar suas dúvidas e, para isso, vai precisar conhecer você.

## DESCOBERTA


### Homossexualidade na adolescência

É na adolescência que o ser humano começa a exercer sua sexualidade e é nesse momento que muitas adolescentes percebem sua orientação sexual. Seja qual for essa orientação, ela merece respeito e compreensão. “É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.”

Estatuto da Criança e do  
Adolescente (ECA).

## RACISMO

No nosso país, o racismo é **crime**. Apesar disso, ele é praticado de diversas maneiras – de forma violenta e explícita ou de forma disfarçada. Ninguém pode ser discriminado por causa da cor da pele. **Uma discriminação abre a porta para outras.** Dessa forma, as mulheres que são negras e lésbicas muitas vezes enfrentam uma discriminação muito mais violenta. O racismo tem de ficar visível para ser combatido. Por isso, é importante que você saiba dos seus direitos e denuncie qualquer ação racista que vier a sofrer.



Todas as pessoas,  
independentemente  
de sua orientação  
sexual, precisam  
cuidar de sua  
saúde.



# SAÚDE

## ALIMENTAÇÃO

É bom comer devagar, mastigar bem os alimentos, saboreando cada bocado.

Reduzir o consumo de açúcar, alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas, refrigerantes e sal é um bom investimento em sua saúde e contribui para prevenir doenças como diabetes e hipertensão.

E lembre-se de que o nosso corpo precisa de pelo menos dois litros de água por dia.

## EXERCÍCIOS FÍSICOS

A atividade física contribui para a saúde e você pode adotá-la, seja praticando esporte, seja nas atividades cotidianas – como caminhando pelo seu bairro ou subindo escadas.

E não é bom ficar parada por muito tempo na mesma posição, tanto no trabalho quanto em casa. Em frente à televisão. Dê um jeito de se movimentar sempre.

## **VISITA PERIÓDICA A GINECOLOGISTAS**

A melhor saída é falar abertamente com a(o) médica(o) sobre suas dúvidas e práticas. Lembre-se de que ela ou ele pode tirar suas dúvidas sobre TPM, cólicas, sangramentos anormais, dores pélvicas, corrimentos, dores nas mamas, planejamento familiar, menopausa e outras, independentemente da sua orientação sexual.

Você e sua saúde merecem respeito, e a(o) médica(o) continua sendo a(o) profissional mais qualificada(o) para identificar precocemente e orientar sobre a prevenção de várias doenças.

**QUALIDADE  
DE VIDA**



# PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA E DO COLO DO ÚTERO

O câncer de mama tem sido cada vez mais freqüente nas mulheres, independentemente da sua orientação sexual. Por isso, a visita regular ao serviço de saúde para exame clínico das mamas e exame preventivo do câncer do colo do útero, por profissionais qualificados, é fundamental para se detectar precocemente esses cânceres.

## MENOPAUSA

Se você tem mais de 40 anos e sua menstruação começou a ficar irregular, você pode estar entrando na menopausa.

Nessa época, você pode sentir calores, ressecamento vaginal, ter um sono agitado, sentir tristeza, irritação sem motivo aparente ou não sentir nada. Todos esses sintomas são passageiros, mas a(o) ginecologista pode ajudá-la a entender essa nova fase da vida.

## GRAVIDEZ

A gravidez pode acontecer com qualquer mulher que transar com homem sem o uso de algum método contraceptivo, como a pílula, o DIU, a tabelinha ou a camisinha. Algumas lésbicas desejam ter seus próprios bebês sem uma relação com um homem. Atualmente, isso já é possível mediante a fertilização assistida. Há, também, a possibilidade de adoção para as mulheres que desejam ser mães.



## ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

Se a camisinha estourou ou vazou, se você foi forçada a fazer sexo sem proteção, se na hora H você não tinha o preservativo ou se você esqueceu de usar algum método contraceptivo, você pode recorrer à pílula do dia seguinte (contracepção de emergência).

A pílula não é abortiva e tem um efeito imediato, devendo ser tomada até três dias após a relação sexual, para a gravidez indesejada. Mas cuidado: ela não protege você das doenças sexualmente transmissíveis e não deve ser usada regularmente como forma de contracepção, pois pode aumentar a taxa de hormônios, desregular o ciclo menstrual e trazer outros efeitos indesejados.

O lugar para se tratar e buscar informações é o serviço de saúde mais próximo. Nada de se consultar na farmácia ou usar remédios caseiros.

## DST: DOENÇAS

As DST são transmitidas por meio das relações sexuais orais, vaginais e anais. Nas relações com homens, use sempre camisinha. Nas relações entre mulheres, as DST podem ser transmitidas no contato com as secreções (orais, vaginais e anais). A secreção vaginal e o sangue menstrual podem conter vírus, protozoários, bactérias, fungos que podem ser agentes causadores de doenças sexualmente transmissíveis.



# SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

## AS MAIS COMUNS

Sífilis, aids, gonorréia, clamídia, hepatite B e tricomonas são alguns exemplos de doenças sexualmente transmissíveis.

A vacina contra a hepatite B é gratuita e garantida no serviço público para qualquer pessoa até 20 anos. Ela deve ser tomada em três doses.

Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, a hepatite C não é uma DST. Ela é transmitida por meio do sangue, inclusive o menstrual. Portanto, fique atenta: evite contato com o sangue menstrual.

## OS SINTOMAS

Alterações na sua vagina, como cheiro, cor, verrugas ou bolinhas, corrimento, coceira, entre outras, são sintomas de DST. Mas existem outras doenças que não apresentam sintomas, por isso você deve se cuidar ao transar. Algumas dicas:

- evite contatos com secreções e sangue de outras mulheres;
- use sempre camisinha quando for usar “brinquedinhos” ou qualquer objeto para penetração;
- sempre troque a camisinha quando for usar objetos em você e na sua parceira.

As drogas são divididas entre as permitidas, como o álcool, o tabaco, o café; e as proibidas, como a maconha, a cocaína, o *crack*, o *ecstasy*, o loló, entre outras.



# USO DE DROGAS

Usar drogas pode produzir sensações positivas e agradáveis; mas também pode causar riscos saúde.

Então, se você usa drogas, tome cuidado. Lembre-se de que o álcool também é droga.





## DICAS ÚTEIS PARA REDUZIR OS DANOS ASSOCIADOS AO USO DE DROGAS:

1. Beba sempre muita água antes, durante e depois do uso.
2. Alimente-se bem antes de usar qualquer tipo de droga.
3. Evite fazer misturas com diferentes drogas; passar mal pode ser o resultado.
4. Evite compartilhar apetrechos: seringas, cachimbos e canudos são sempre de uso individual, e seu compartilhamento pode transmitir doenças como hepatites, aids, sífilis, herpes, entre outras.
5. Em caso de *overdose*, chame o SAMU-192 ou o resgate. Você também pode ir a um pronto-socorro. Lembre-se que você e sua acompanhante estão protegidas pelo sigilo dos profissionais de saúde.

# VIOLÊNCIA

Por ser lésbica ou bissexual, a mulher não está livre da violência física, psicológica ou sexual por parte de parceiras(os) ou familiares. Inclusive sua orientação sexual pode torná-la alvo de mais violência, por causa do preconceito e da discriminação.

Há pesquisas que mostram que lésbicas sofrem mais violência moral e psicológica e que, por isso, denunciam muito menos.

Procure informar-se sobre serviços especializados para atendimento às vítimas de violência em sua cidade e busque a proteção de seus direitos.

**O SILÊNCIO  
PODE PIORAR  
A SITUAÇÃO  
E FORTALECER  
QUEM AGRIDE.**

Denuncie qualquer  
tipo de violência!

DISQUE SAÚDE  
**0800 61 1997**

CENTRAL DE  
ATENDIMENTO À MULHER  
**180**

DISQUE DENÚNCIA NACIONAL  
DE ABUSO E EXPLORAÇÃO SEXUAL  
CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES  
**100**

**29 DE AGOSTO**  
**DIA NACIONAL**  
**DA VISIBILIDADE**  
**LÉSBICA**

Disque Saúde  
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



Ministério  
da Saúde

