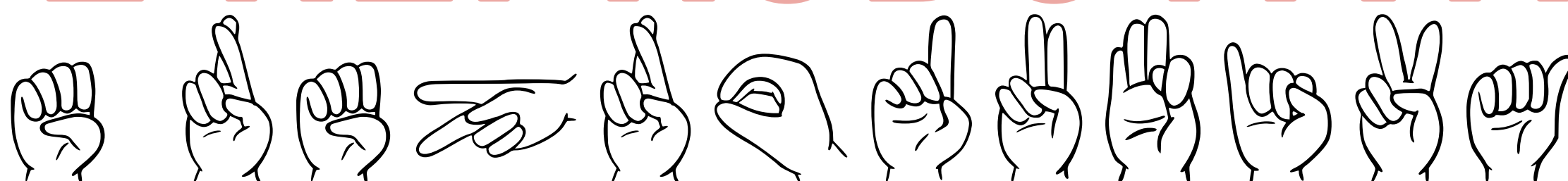


SAÚDE SEXUAL



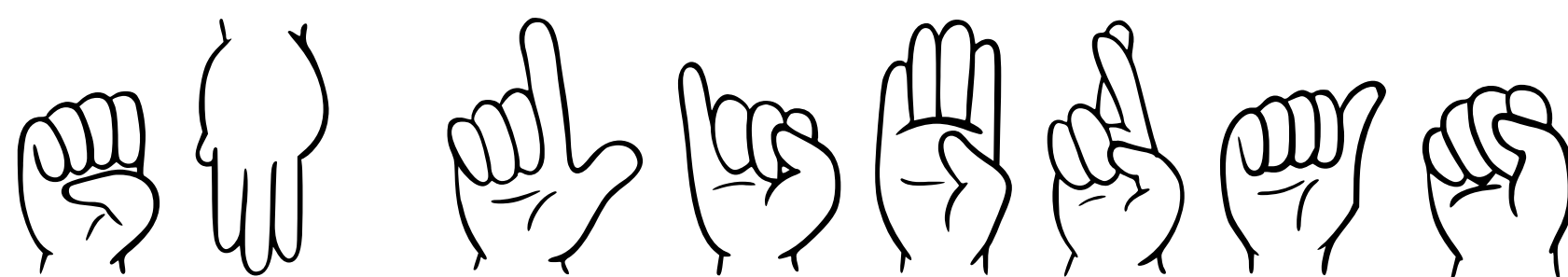
E REPRODUTIVA



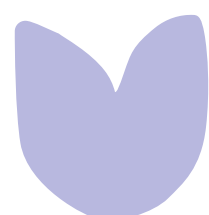
DE MULHERES



EM LIBRAS



Botucatu - SP
2021



SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DE MULHERES EM LIBRAS

Autora:

Beatriz Pontes Visentini

Orientadora:

Prof. Dr. Marli Teresinha Cassamassimo Duarte

Coorientadora

Prof. Dr. Marla Andreia Garcia de Avila



FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉCN. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: *ROSEMEIRE APARECIDA VICENTE - CRB 8/5651*

Visentini, Beatriz Pontes.

Saúde sexual e reprodutiva de mulheres em libras / Beatriz Pontes
Visentini; Orientadora: Marli Teresinha Cassamassimo Duarte;
Coorientadora: Marla Andreia Garcia de Ávila. – Botucatu : UNESP-
FM, Prograd, 2021
48 p.

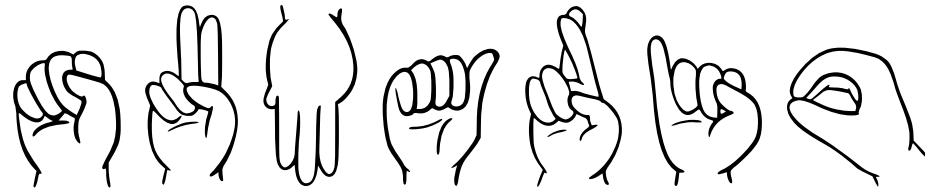
Inclui bibliografia
ISBN:

1. Saúde da mulher. 2. Saúde sexual. 3. Saúde reprodutiva.
4. Línguas de Sinais. 5. Surdez. 6. Equipamentos de autoajuda para
deficientes. I. Título. II. Duarte, Marli Teresinha Cassamassimo.
III. Ávila, Marla Garcia de. IV. Universidade Estadual Paulista Júlio de
Mesquita Filho, Faculdade de Medicina de Botucatu. V. PROGRAD -
Pró-reitoria de Graduação.

ISBN: 978-65-86433-78-4

CDD 613.88

Sumário

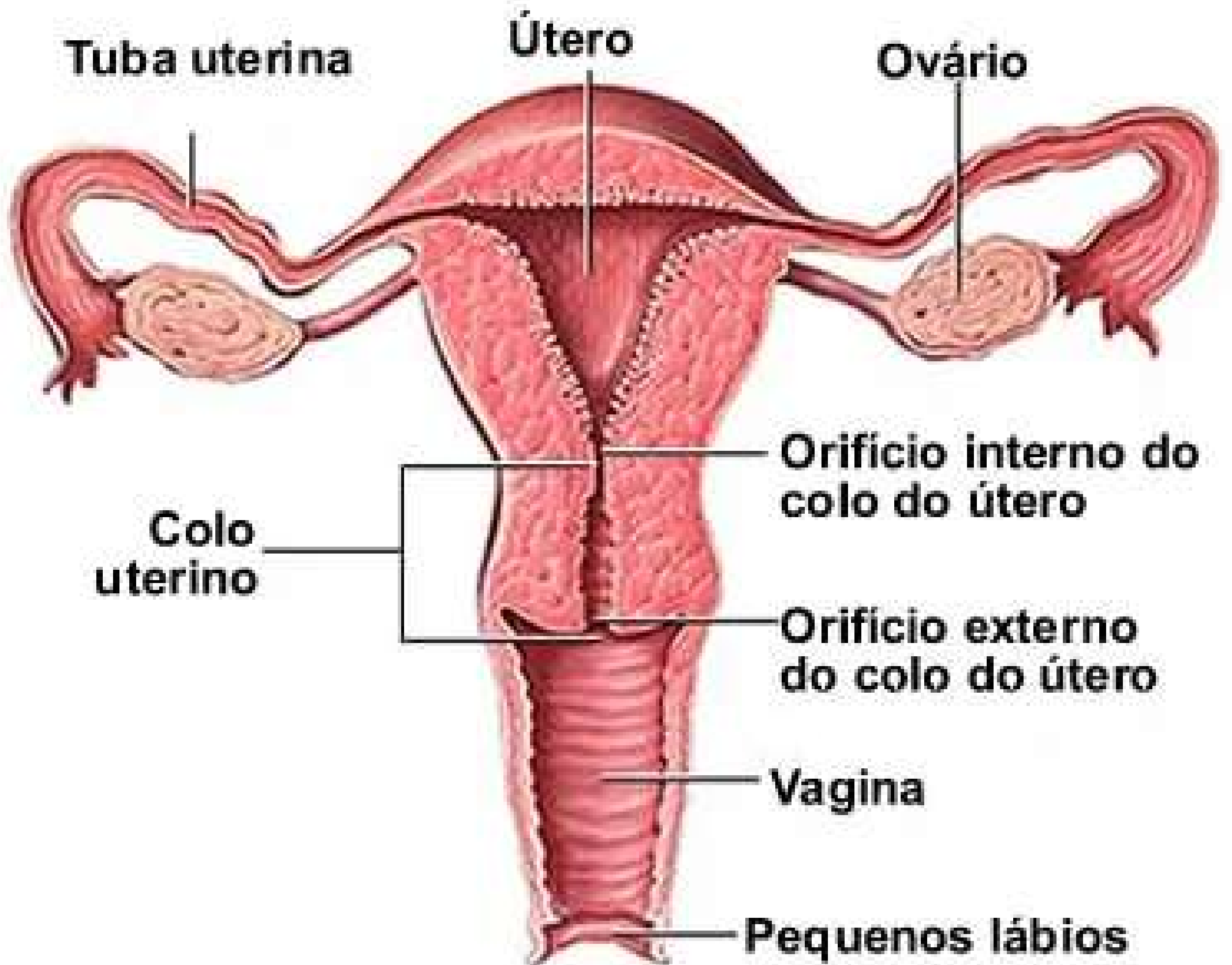
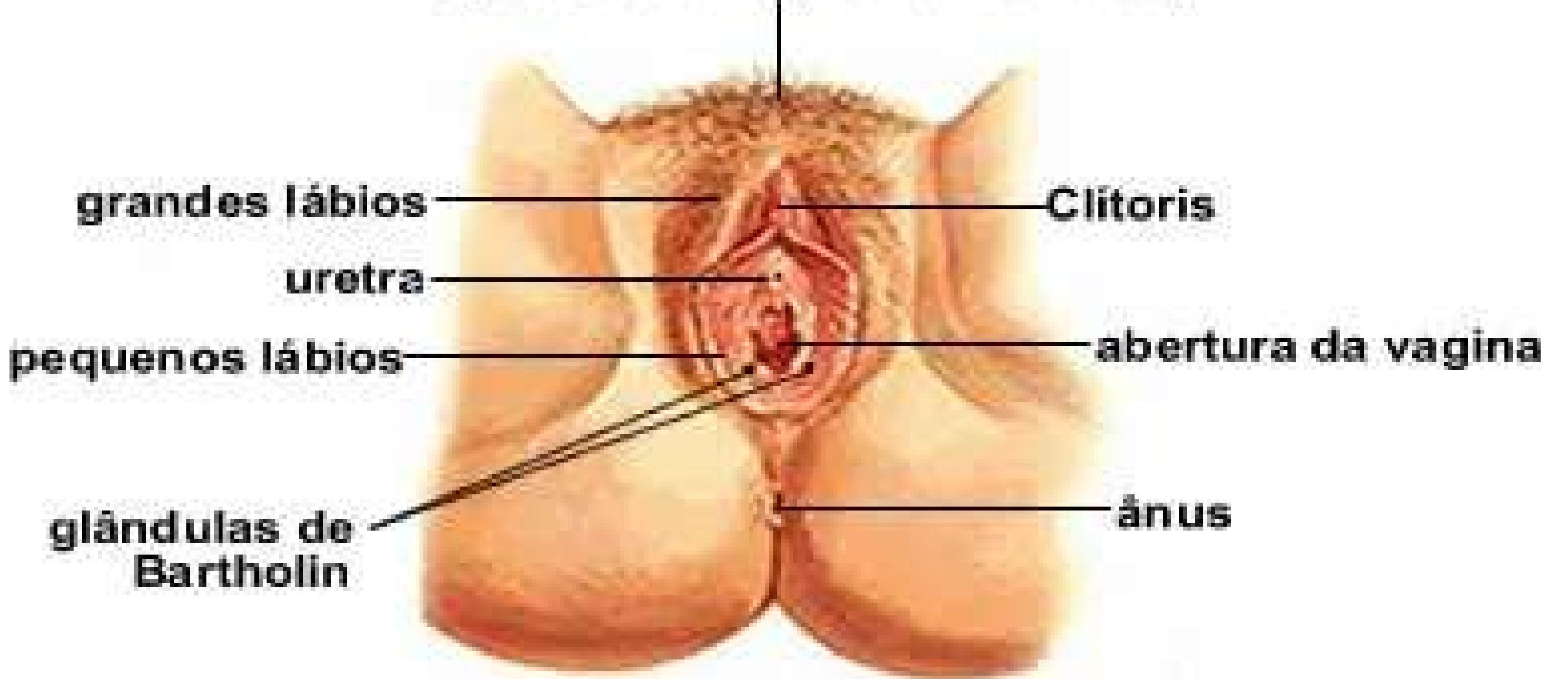


Conhecendo a parte íntima feminina.....	3
Saúde íntima.....	4
Menstruação.....	5
Vulvovaginites.....	5
Sintomas.....	6
Sem infecção.....	7
Irritativa/Alérgica.....	7
Com infecção.....	7
Vaginose bacteriana.....	7
Candidíase.....	9
Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).....	10
Gonorreia e Clamídia.....	11
Tricomoníase.....	12
Herpes genital.....	13
Sífilis.....	14
HPV (Papilomavírus humano).....	18
Prevenção.....	21
HIV/Aids.....	23
Hepatite B.....	26
Mamas.....	28
Prevenção do câncer de mama.....	28
Métodos contraceptivos.....	33
Métodos de barreira.....	33
Camisinha feminina.....	33
Camisinha masculina.....	34
Diafragma.....	34
Espermicidas.....	35
Dispositivo intrauterino (DIU).....	36
Métodos com hormônio.....	38
Oral.....	38
Injetável.....	39
Implantes.....	40
Anel Vaginal.....	41
Adesivo cutâneo (na pele).....	42
Agradecimentos.....	43
Referências.....	44
Alfabeto em LIBRAS.....	47

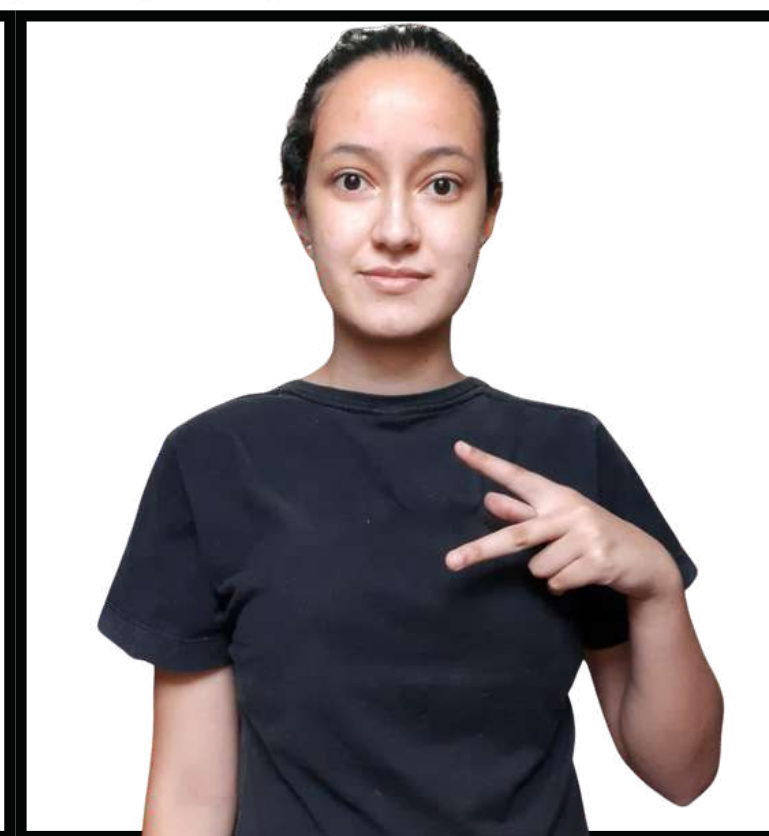
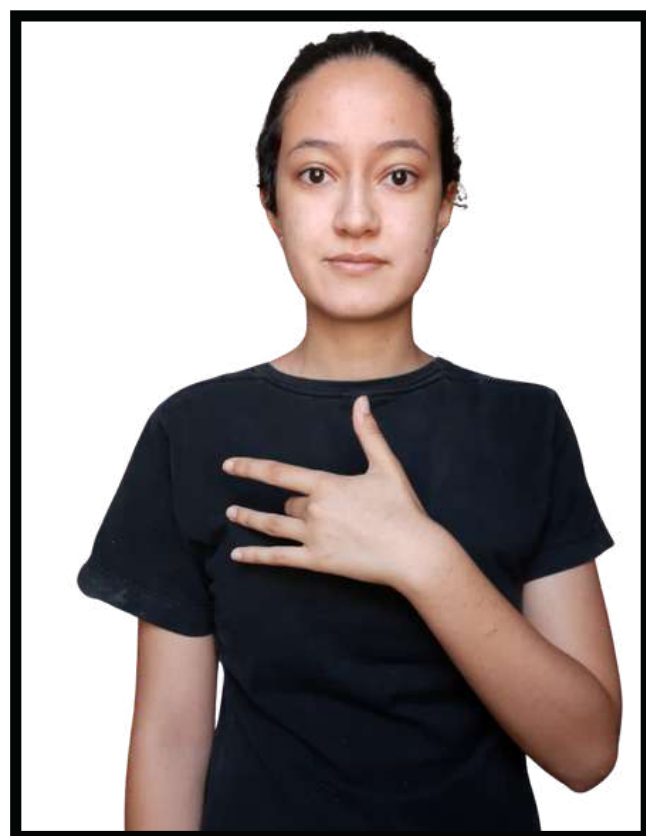
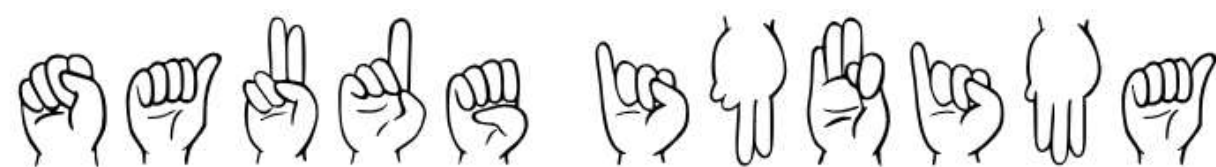
Conhecendo a parte íntima feminina

മലയാളത്തിൽ ഈ ഭാഗം വിശദമായി വിവരിക്കുന്നതിന് ഹൃദയം കരുതുക

Região pubiana (Monte de Vênus)



Saúde Íntima



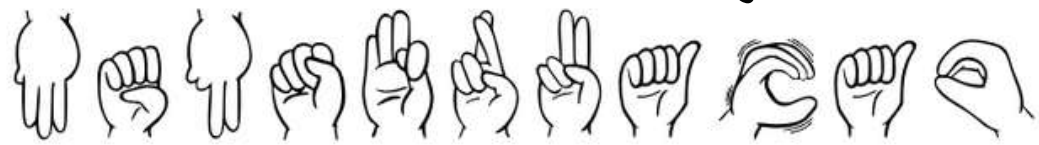
Vamos começar conhecendo informações importantes para você cuidar da sua saúde íntima...

- 1** A higiene íntima feminina diária é importante para prevenir infecções e para o bem-estar da mulher. A **secreção vaginal** é uma resposta fisiológica do organismo feminino, ou seja, é normal quando for de cor clara, sem cheiro e outros sintomas.
- 2** Evitar usar sabonete na região íntima várias vezes ao dia.
- 3** Quando for fazer xixi, use o papel higiênico no sentido da vagina para o ânus, para não ter contaminação com as bactérias que vem do intestino.
- 4** Evite usar calças muito apertadas, escolha calças largas, saias ou vestidos.
- 5** Escolha calcinhas feitas de algodão.

SECREÇÃO NORMAL DA VAGINA



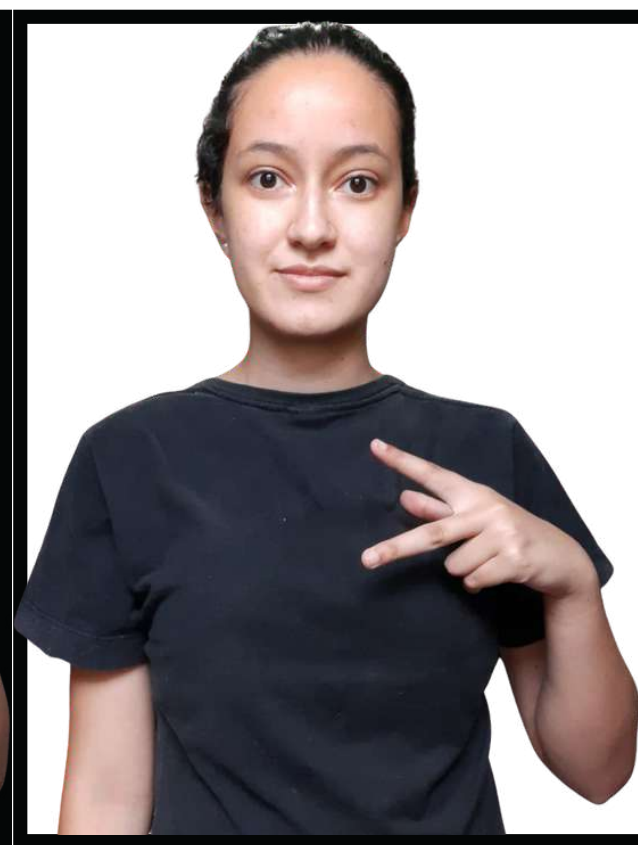
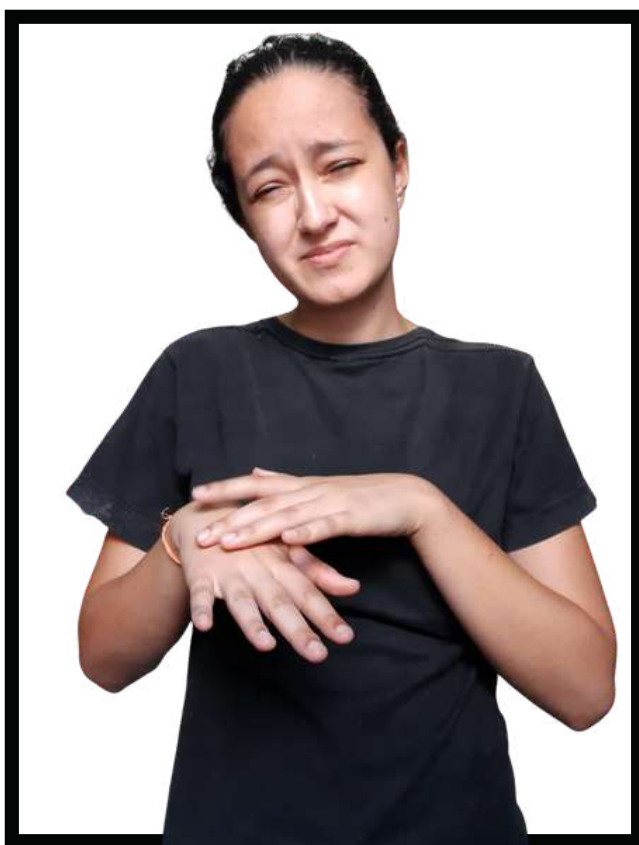
Menstruação



- A chegada da menstruação é o final do período fértil da mulher e, na maioria dos casos, confirma que não existe uma gravidez.
- O descolamento do endométrio - um tecido formado na parte de dentro do útero - é o responsável por dar origem à menstruação.
- Absorventes internos ou externos devem ser trocados de acordo com a necessidade, mas o intervalo entre as trocas não deve ser maior do que seis horas durante o dia.

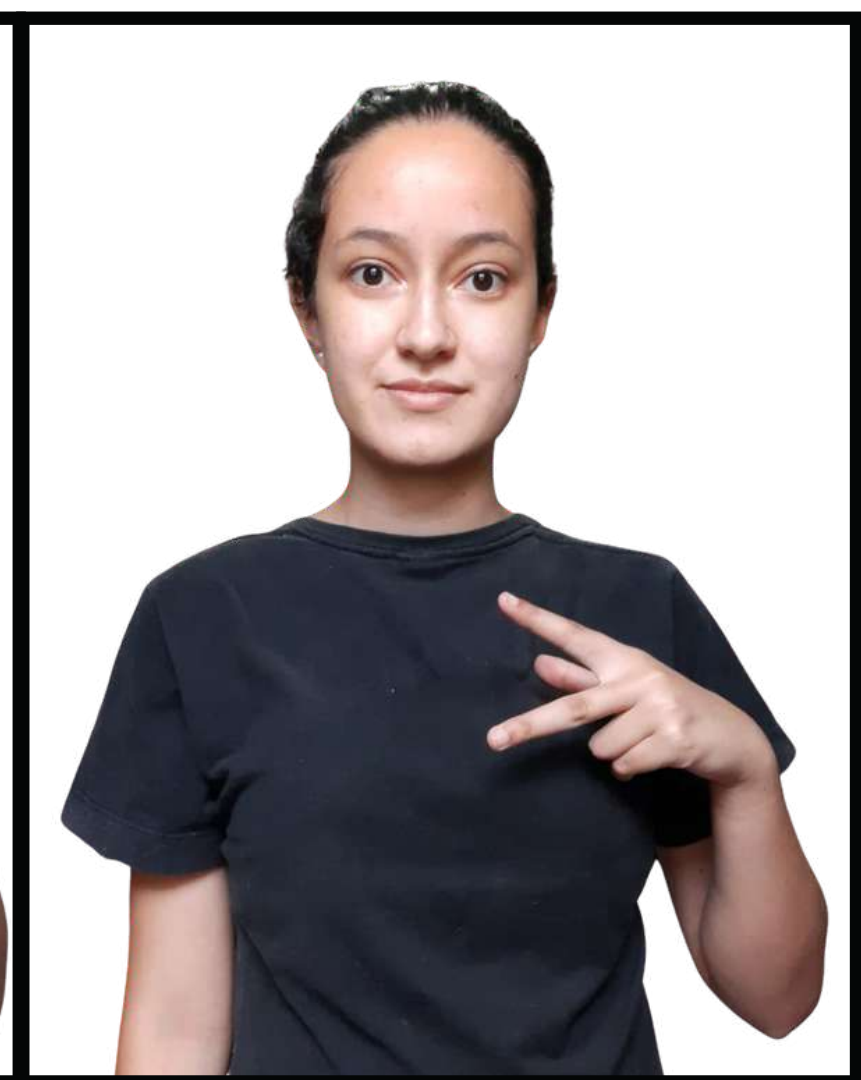
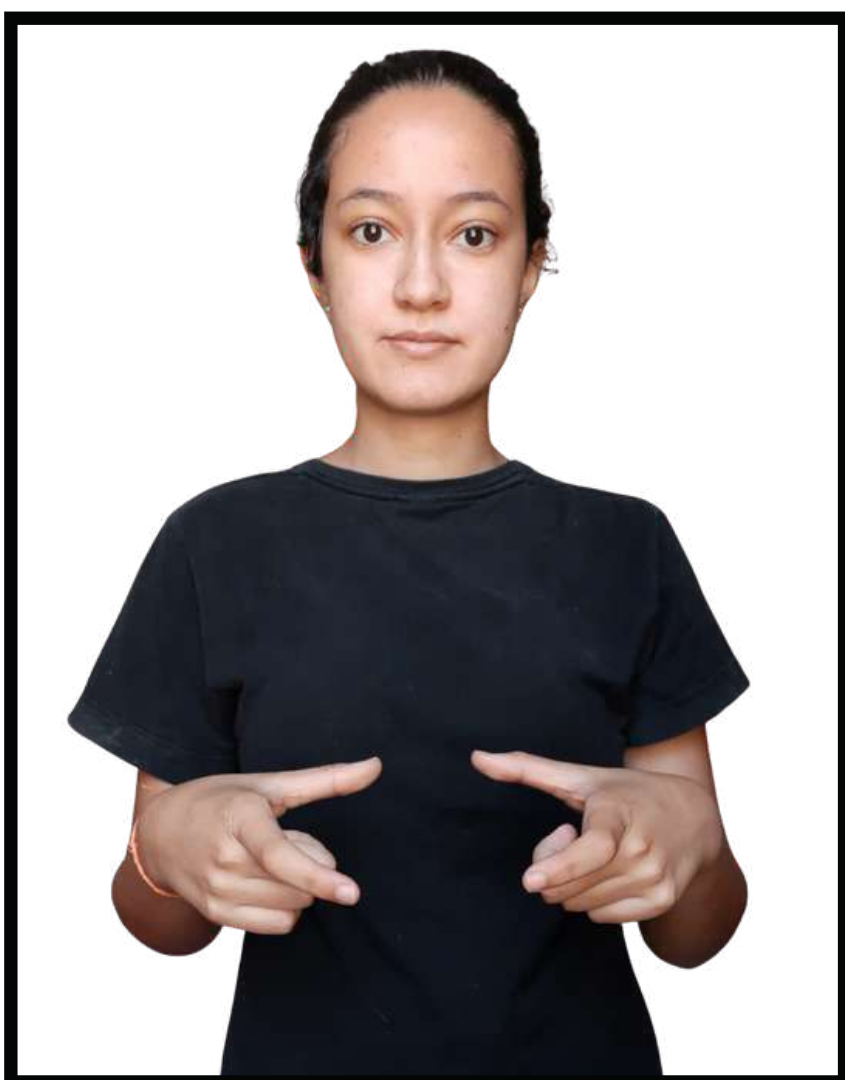


Vulvovaginites

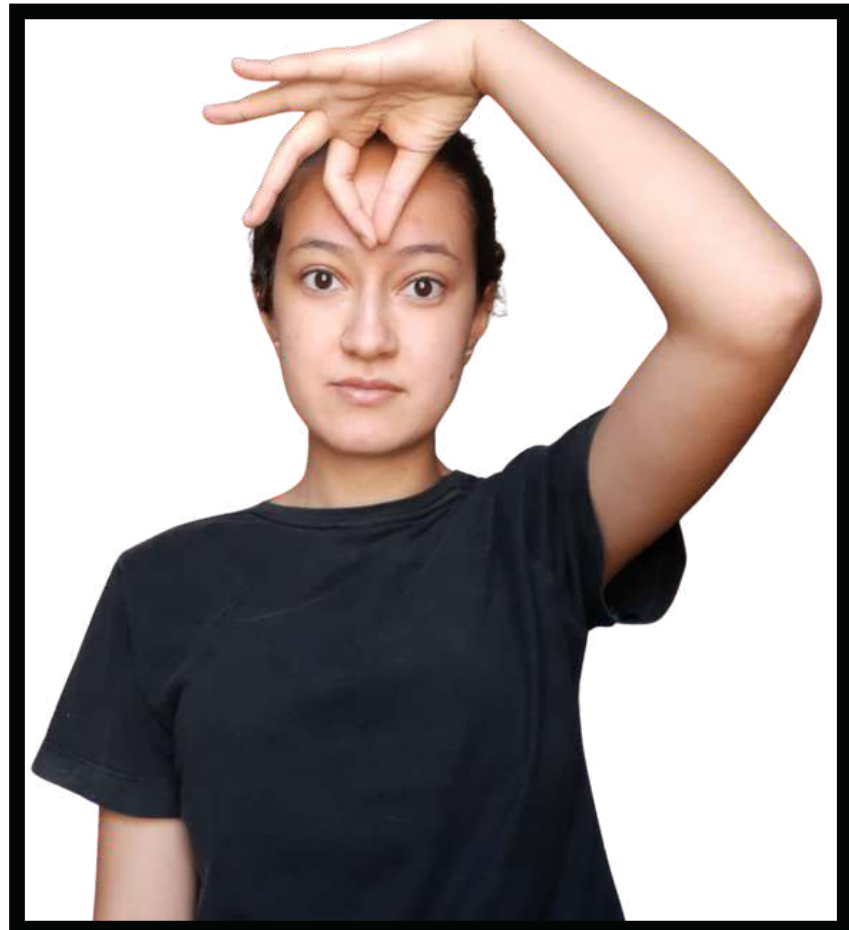


- São doenças que formam uma inflamação ou infecção na vagina e vulva.

TRATO GENITAL



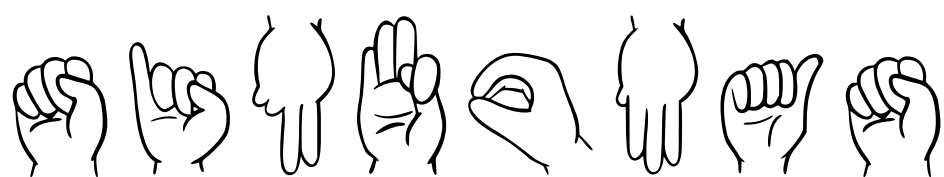
VAGINA



COLO DO ÚTERO

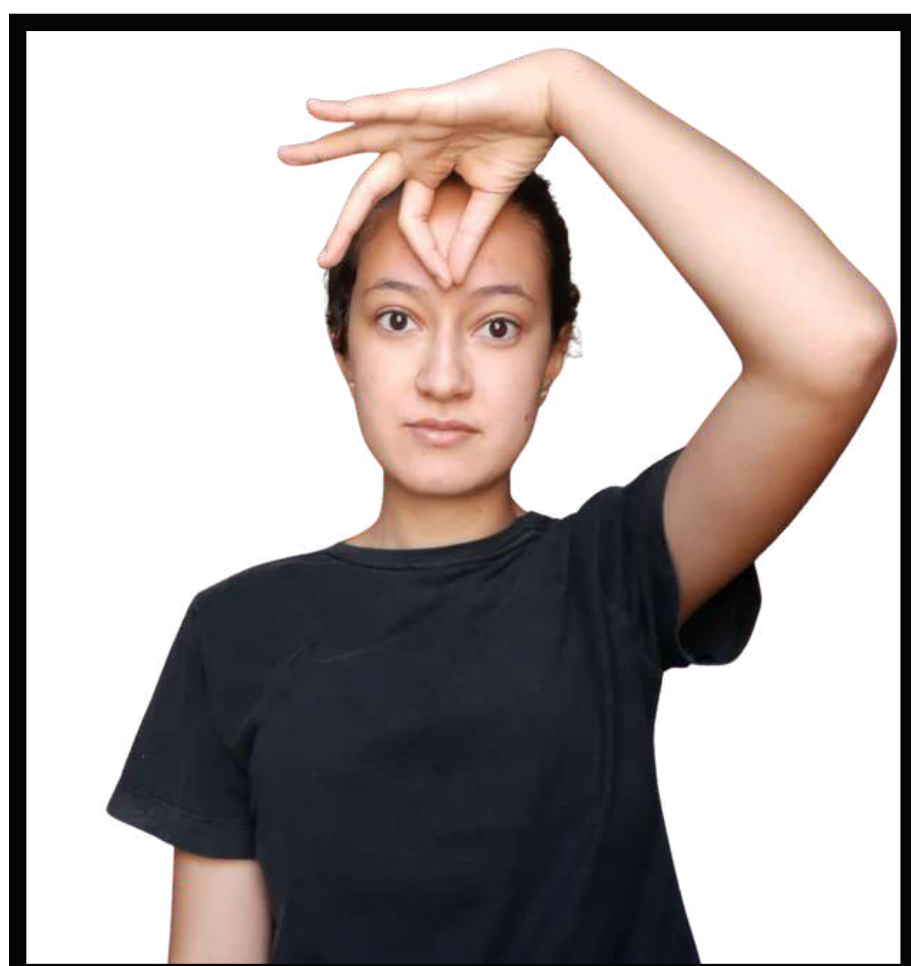
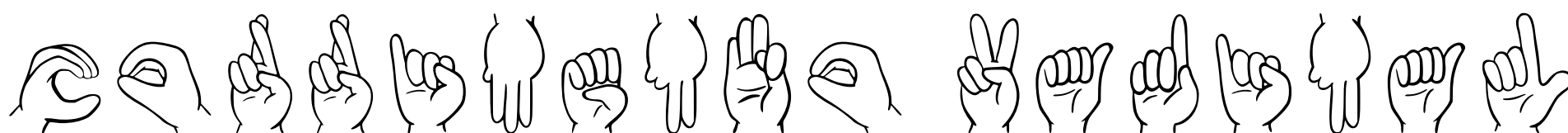


Sintomas

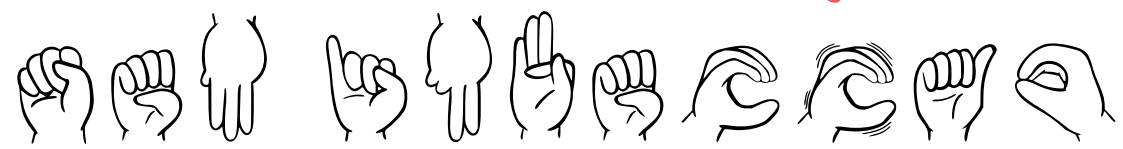


- Corrimento vaginal (que pode mudar em quantidade, cor e aspecto)
 - Cheiro ruim
 - Coceira
 - Queimação
 - Sentir arder para fazer xixi
 - Dor para ter relação sexual
-
- Essas inflamações podem ser com infecção ou sem infecção e são chamadas de alérgicas ou irritativas.

CORRIMENTO VAGINAL



Sem infecção



IRRITATIVA/ALÉRGICA



Pode ser causada por:

- Produtos químicos
- Medicamentos
- Cosméticos (perfume, creme)

Sintomas

- A pessoa pode sentir **ardência**, coceira e a pele da vagina/vulva pode ficar vermelha.

Tratamento:

- Inicialmente parar de usar os produtos que estão fazendo com que tenha a irritação na vagina.



ARDÊNCIA

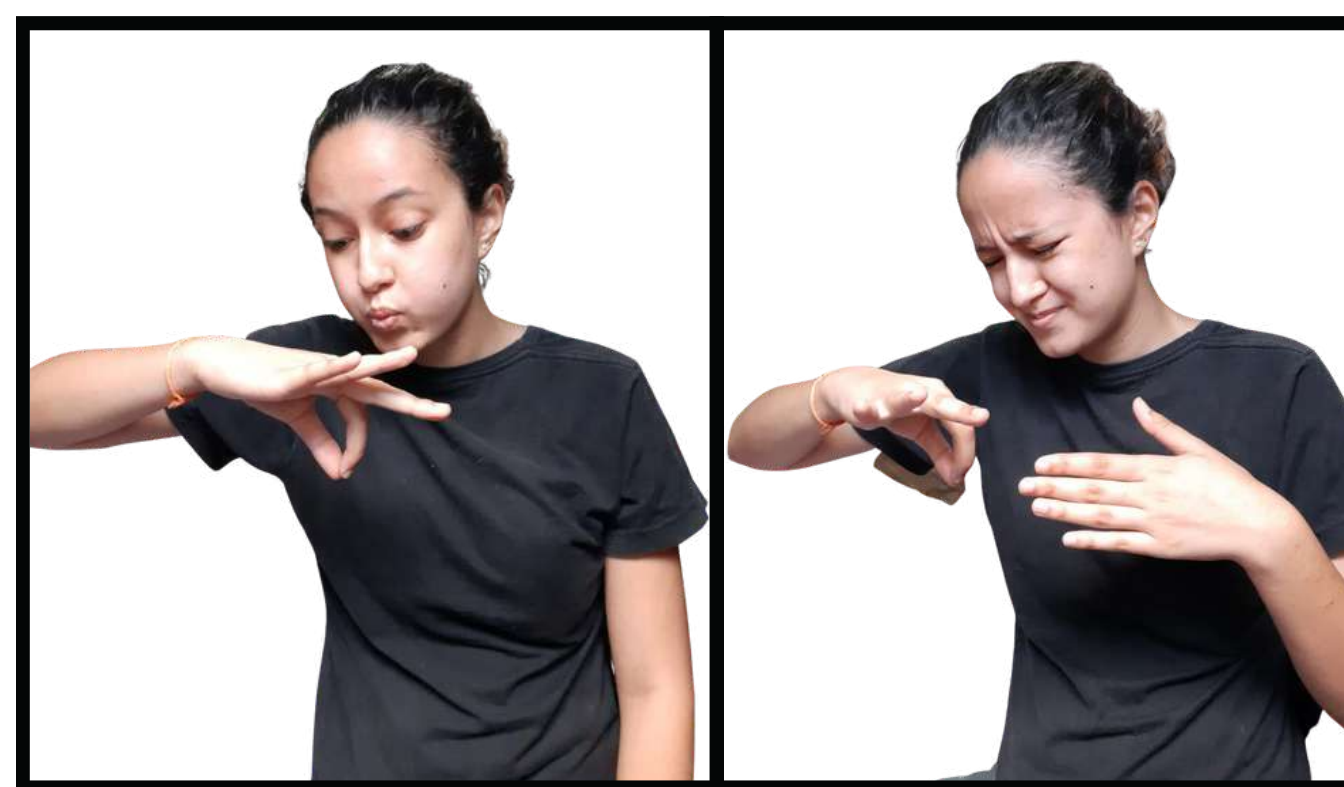
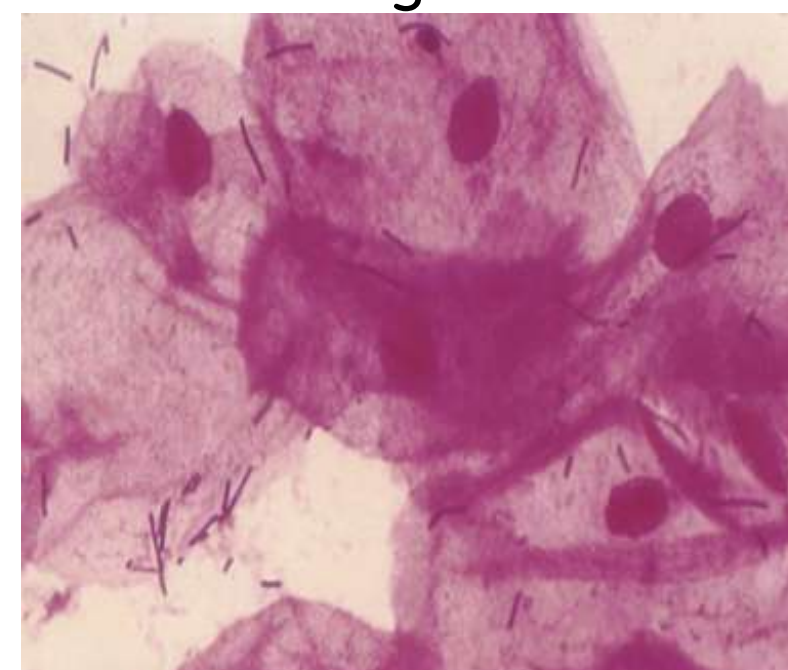


Imagem do microscópio da microbiota vaginal NORMAL



Fonte: Foto do arquivo pessoal da professora Dra. Marcia Guimarães da Silva.

Com infecção



1 Vaginose bacteriana

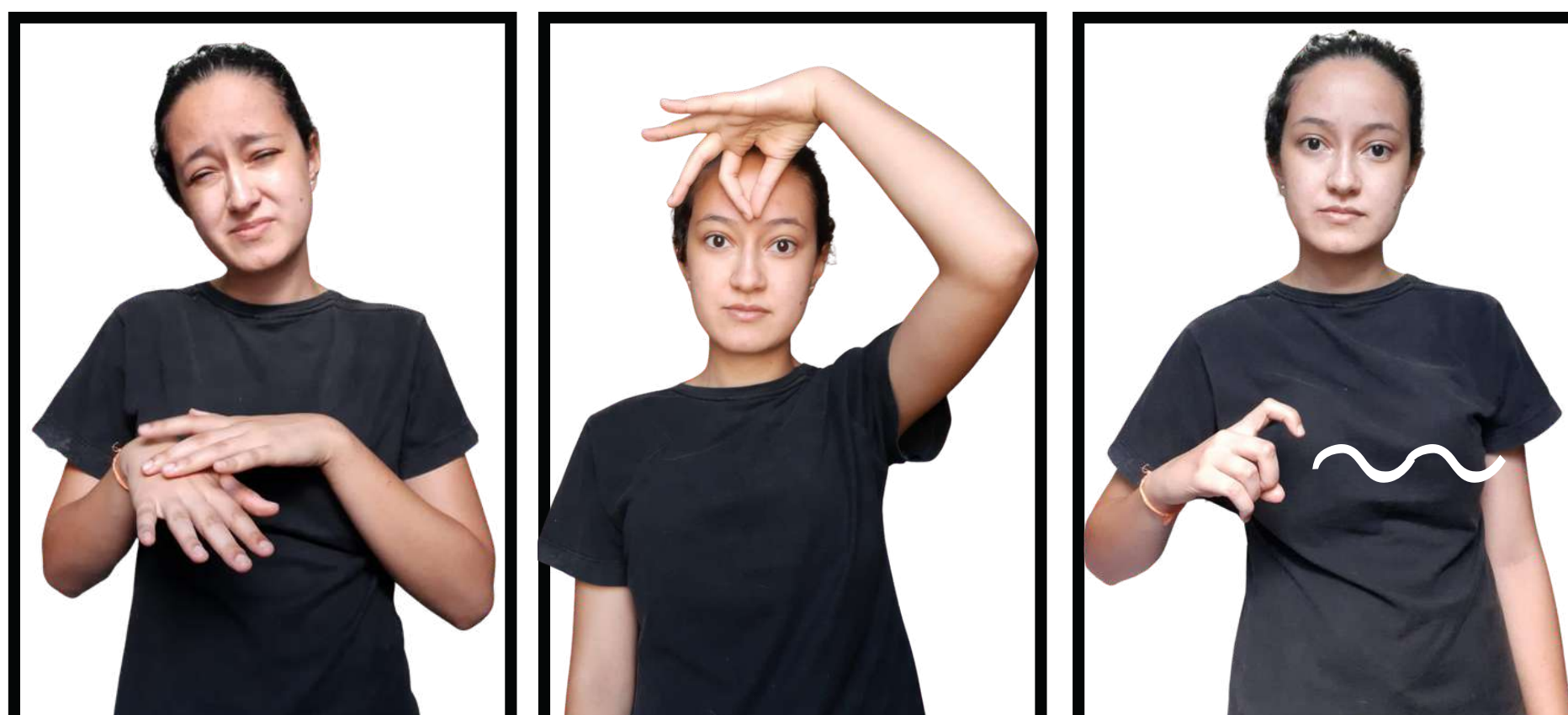
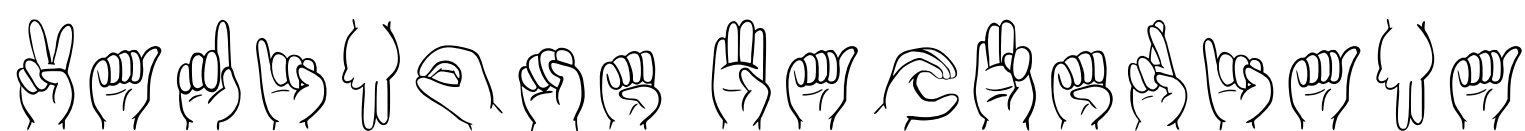
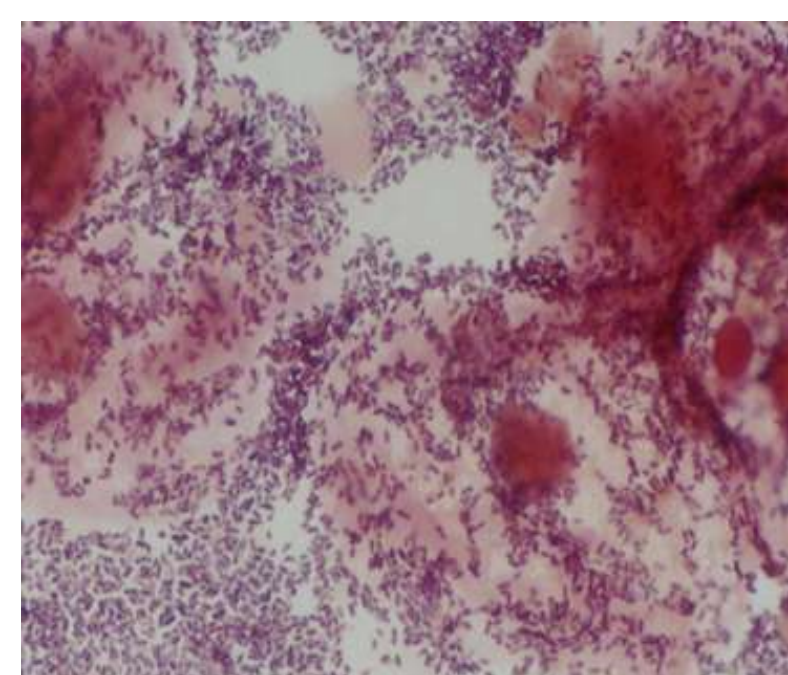
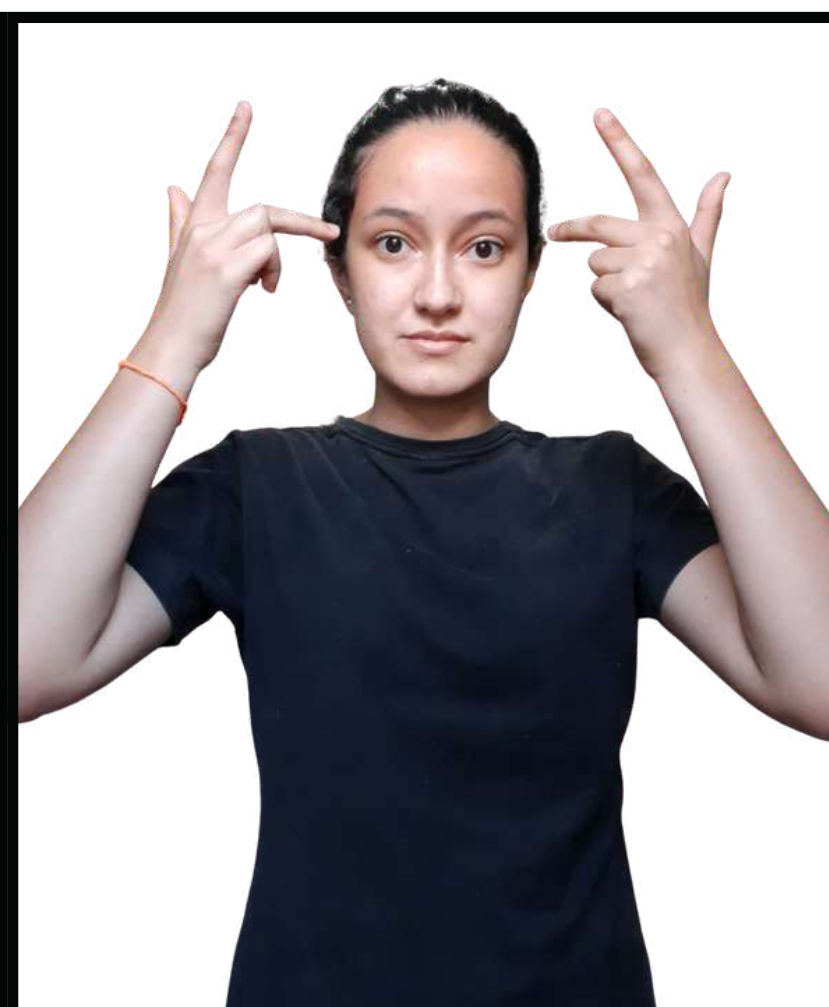
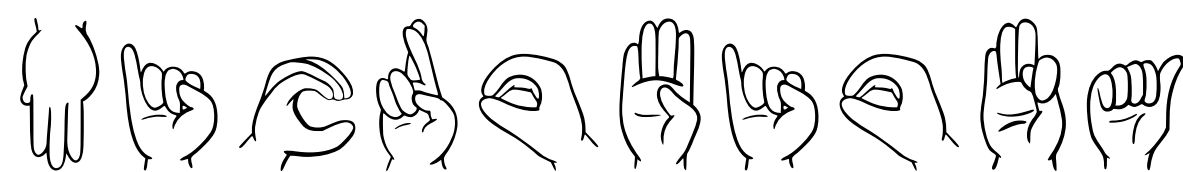


Imagem do microscópio da microbiota vaginal com VAGINOSE BACTERIANA



Fonte: Foto do arquivo pessoal da professora Dra. Marcia Guimarães da Silva.

MICROBIOTA



- É causada pela perda do equilíbrio da microbiota normal da vagina.

Causa: duchas no interior da vagina, troca frequente de parcerias sexuais, uso errado de preservativos, ser da raça negra.

Sintomas: em cerca da metade dos casos não tem sintomas, quando presentes, queixa de corrimento, com cheiro ruim, principalmente após a relação sexual e após menstruação.

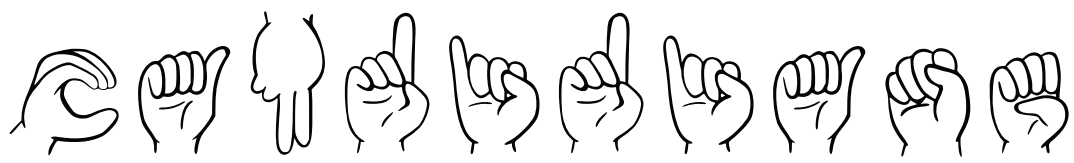
DUCHA VAGINAL



CORRIMENTO

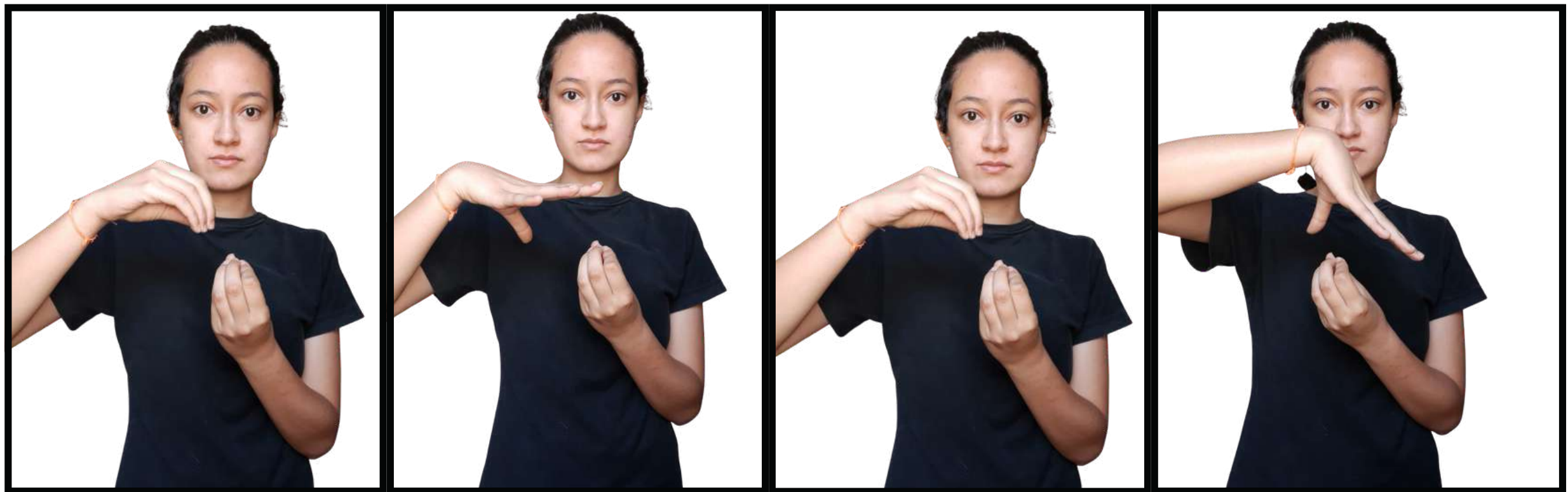
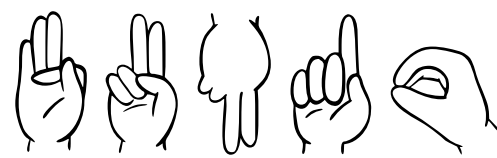


2 Candidíase



- A Candidíase é uma infecção causada por fungos, sendo o mais frequente a *Cândida albicans* (nome científico do fungo) e que já existe em pequenas quantidades no organismo da mulher e vive em equilíbrio com a microbiota vaginal.
- Quando esse fungo perde o equilíbrio, causa a Candidíase.
- Pode acometer as regiões da virilha, vagina, ânus e períneo (parte entre a vagina e o ânus).

FUNGO



CAUSAS:

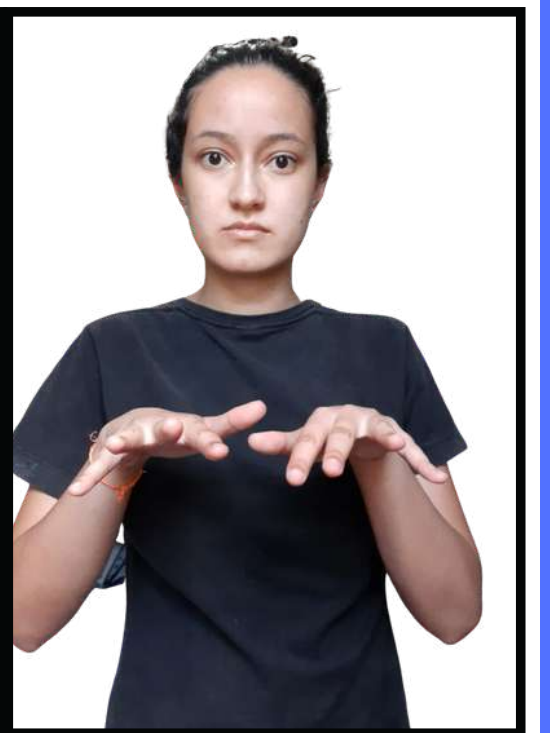
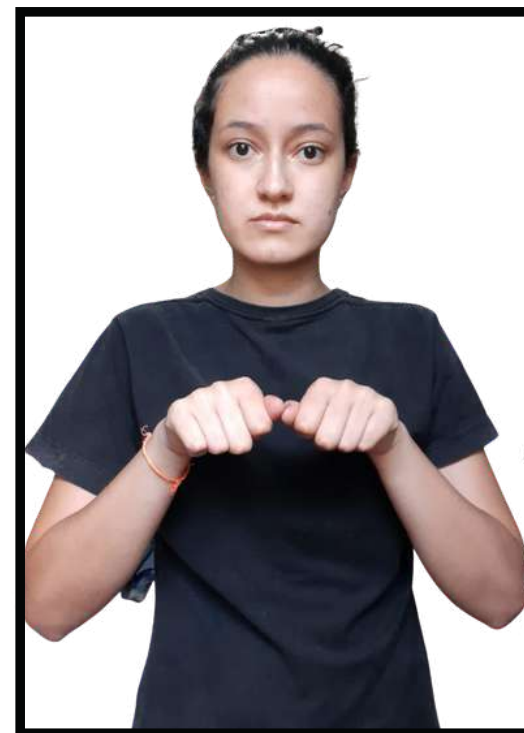
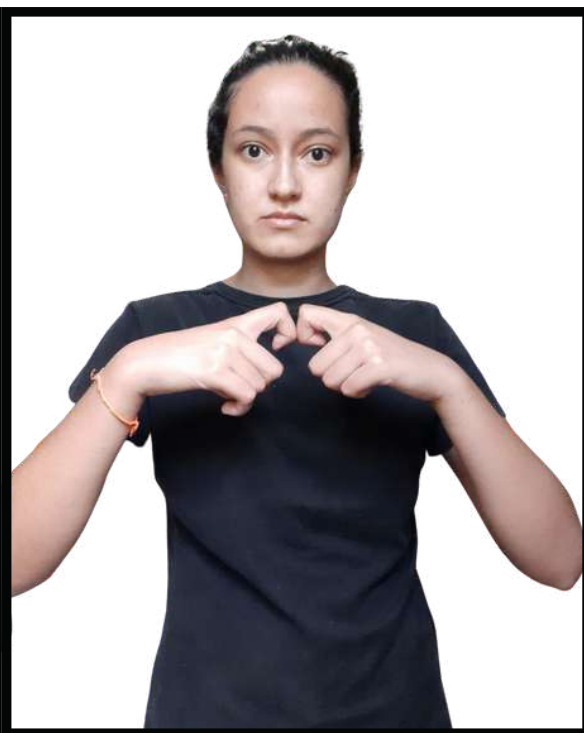
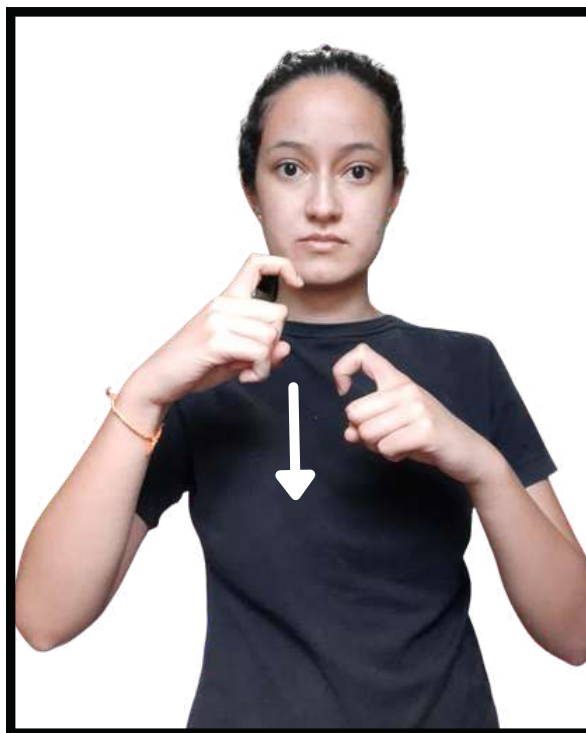
- Imunidade baixa
- Uso de antibióticos
- Uso de anticoncepcionais, imunossupressores e corticoides (são classes de remédios)
- Gravidez
- Diabetes
- Alergias

Apesar de não ser considerada uma infecção sexualmente transmissível, a Candidíase pode ser transmitida pela relação sexual.

SINTOMAS:

- Coceira na vulva e no canal vaginal
- Corrimento branco, em pedaços, parecido com a nata do leite
- Ardência no local e para fazer xixi
- Desconforto na relação sexual

Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)

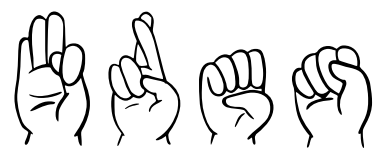


- São causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos.

SINTOMAS:

- São três os principais sinais clínicos das IST: corrimentos, feridas e verrugas anogenitais.

TRÊS



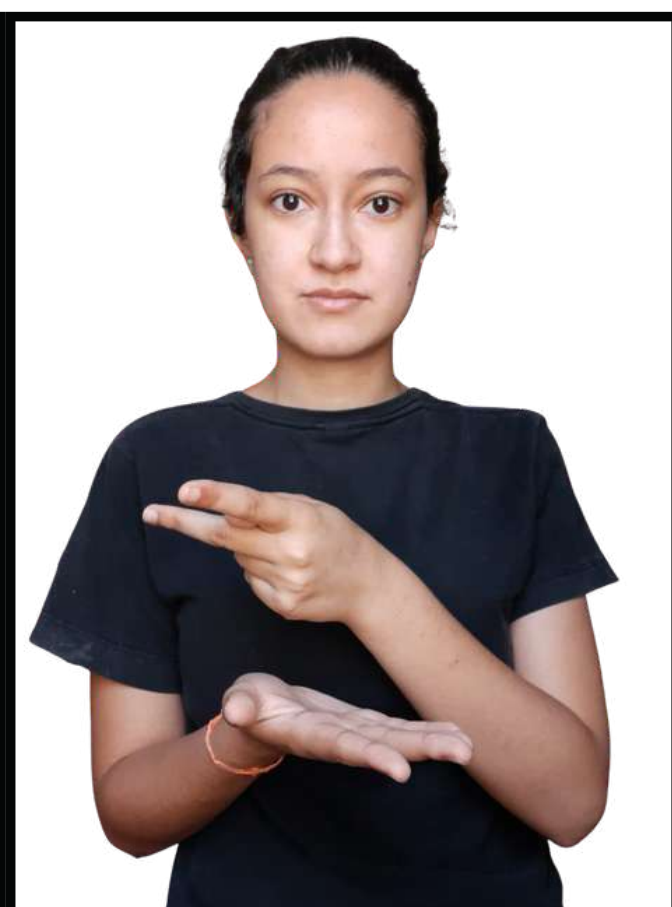
PRINCIPAIS



JEITOS

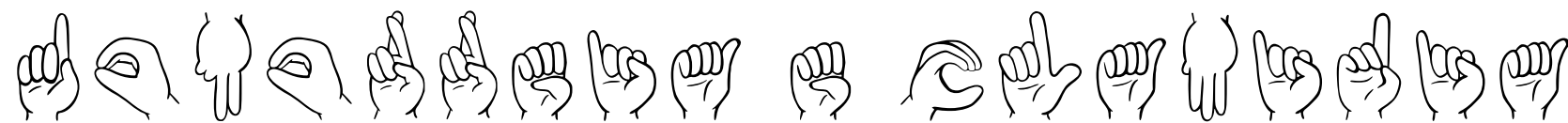


ACONTECER



São infecções sexualmente transmissíveis que causam corrimento vaginal:

1 Gonorreia e Clamídia

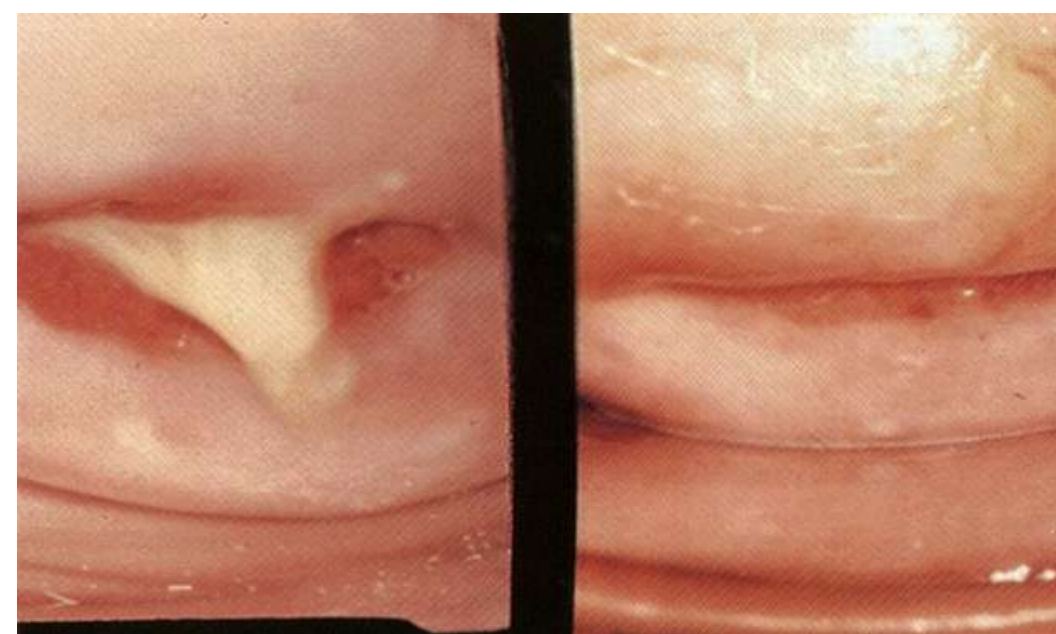


- São causadas por bactérias que provocam infecção no colo do útero e, se não tratada, pode chegar nas trompas e ovários.

O corrimento vaginal:

- Aparece na vagina
- Pode ser de cor branca, verde ou amarela
- Pode ter cheiro forte e causar coceira
- Pode dar dor para fazer xixi ou na relação sexual

Corrimento amarelo

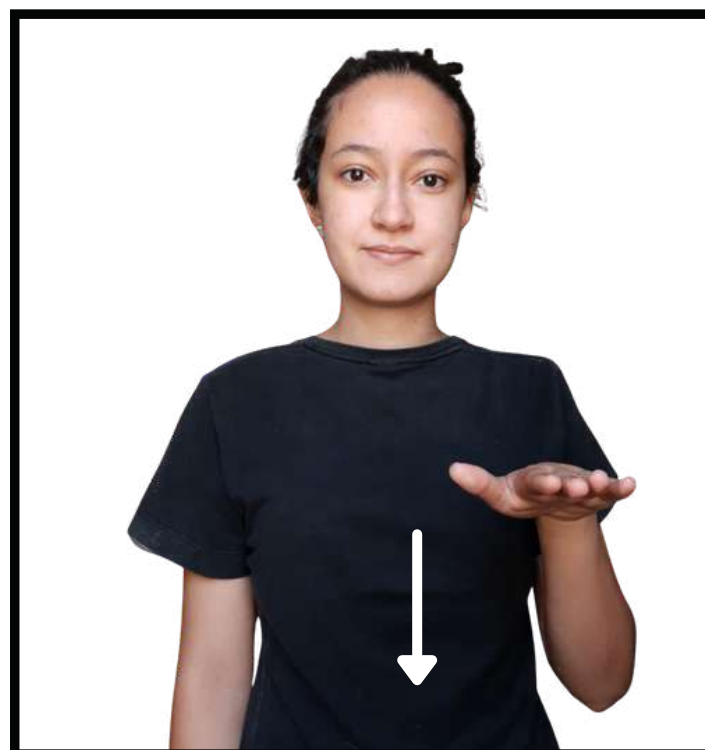


SINTOMAS:

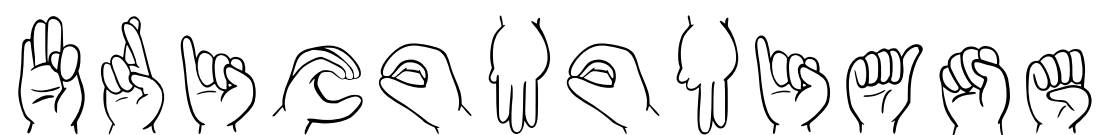
- Corrimento vaginal
- Dor no baixo ventre (na parte de baixo da barriga)
- Sangramento depois da relação sexual
- É muito comum infecções não causem sintomas
- Doença Inflamatória Pélvica
- Infertilidade (dificuldade para ter filhos)
- Dor durante a relação sexual
- Gravidez nas trompas (local inadequado para ter gravidez)

A falta de sintomas faz com que as mulheres não procurem tratamento, e isso pode deixar a doença mais grave.

DOR NA PARTE BAIXA DA BARRIGA



2 Tricomoníase

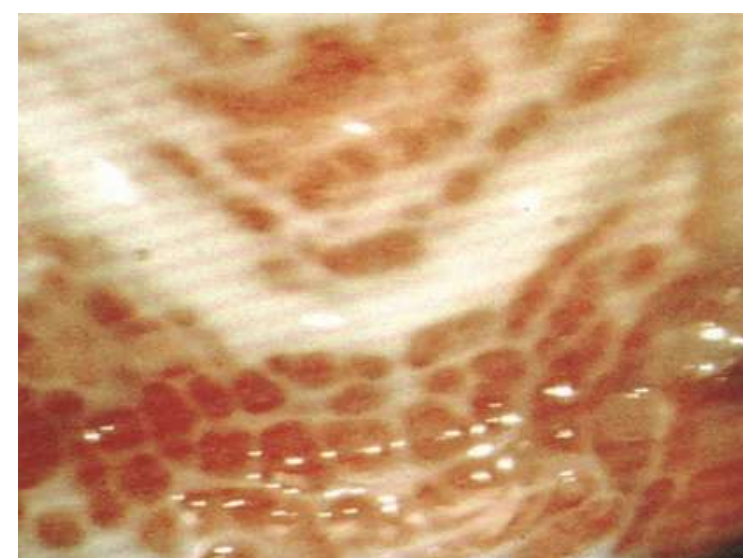


- Causada por um protozoário (microorganismo) chamado de *Trichomonas vaginalis* (nome científico do microorganismo).

Assim pega:

- Relação sexual sem camisinha com uma pessoa infectada.

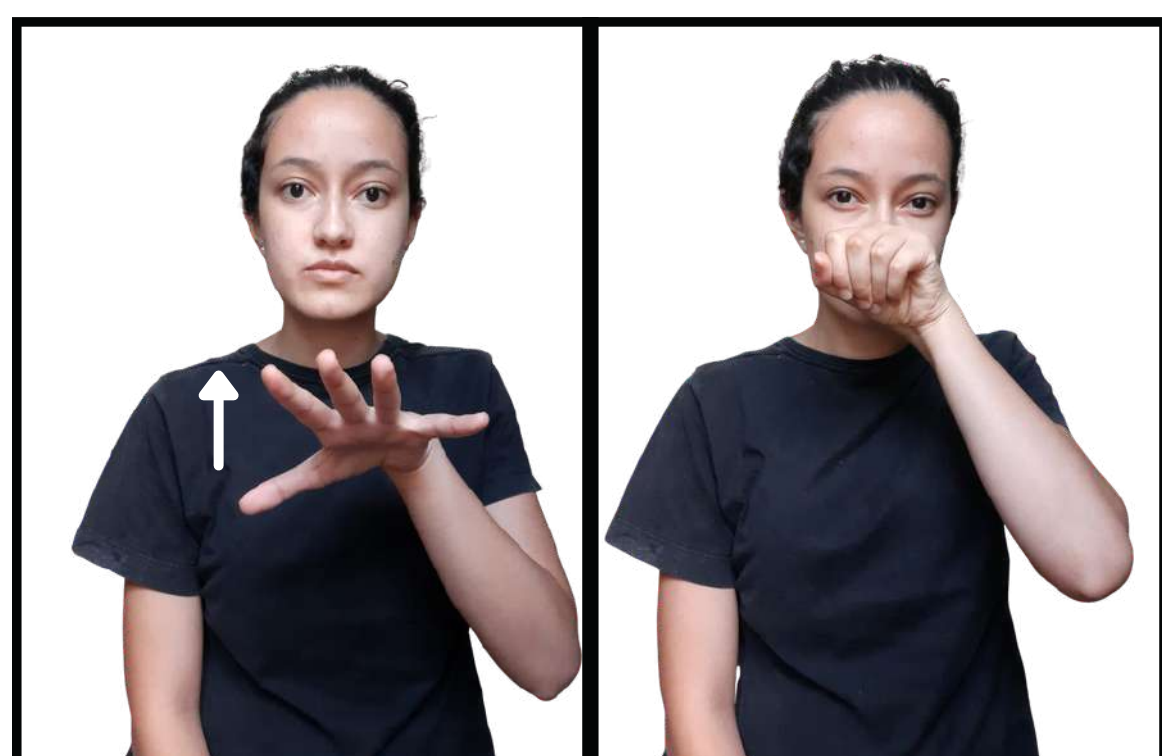
COLO DO ÚTERO



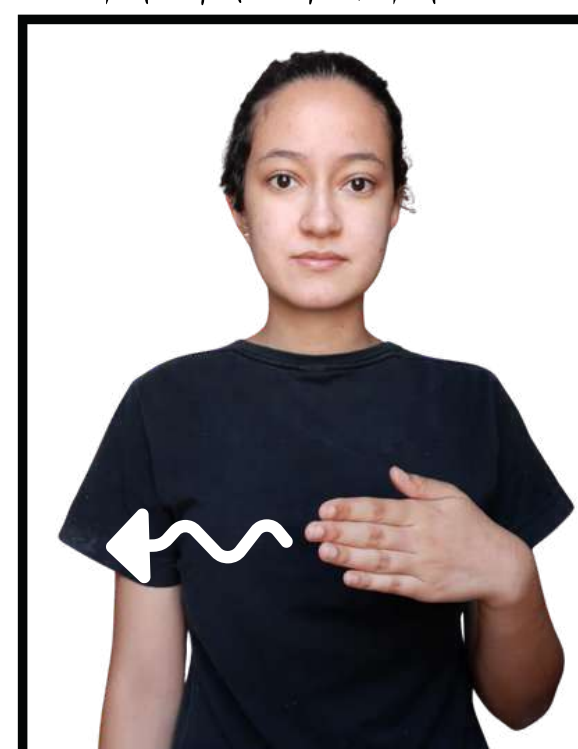
Sinais e sintomas:

- Corrimento de cor amarelo-esverdeado ou cinza, com cheiro ruim que lembra peixe
- Às vezes dá coceira, sangramento depois da relação sexual, dor na hora da relação sexual e dor para fazer xixi
- Também pode ser sem sintomas
- Na gravidez, quando não tratada, pode fazer com que estoure a bolsa antes do tempo

CHEIRO RUIM



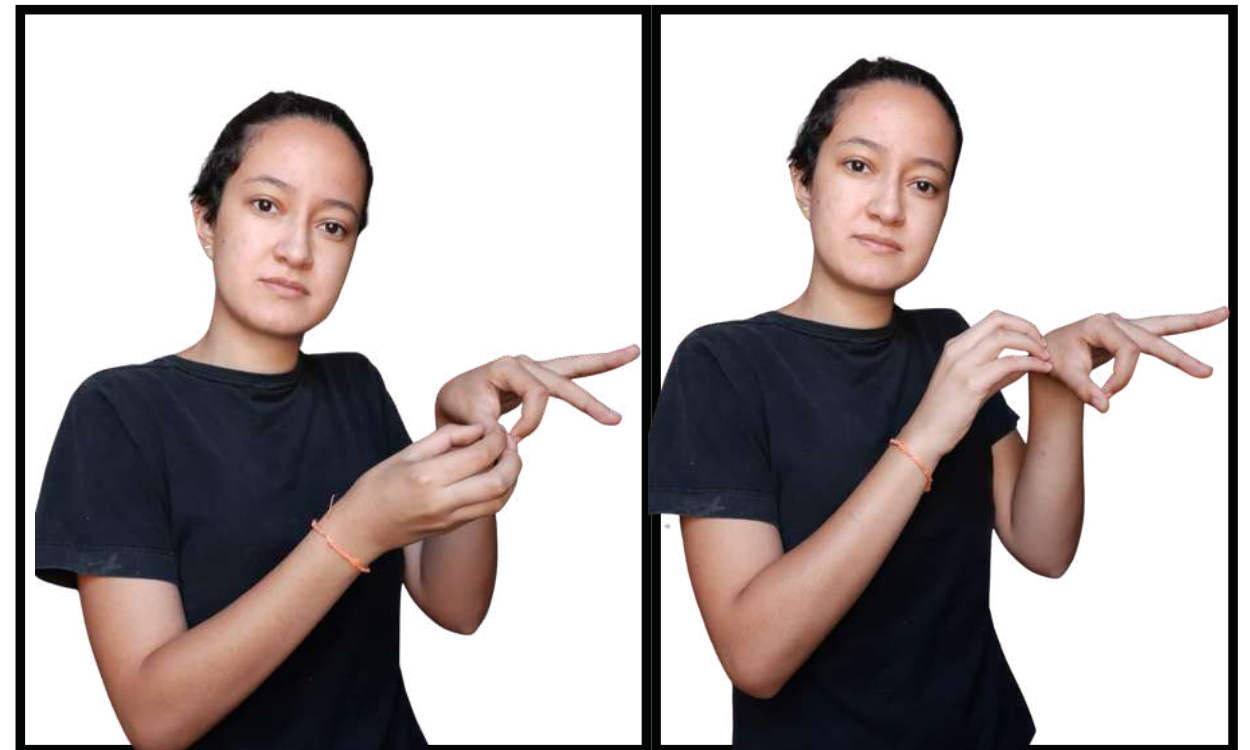
PARECIDO COM PEIXE



São infecções sexualmente transmissíveis que causam feridas:

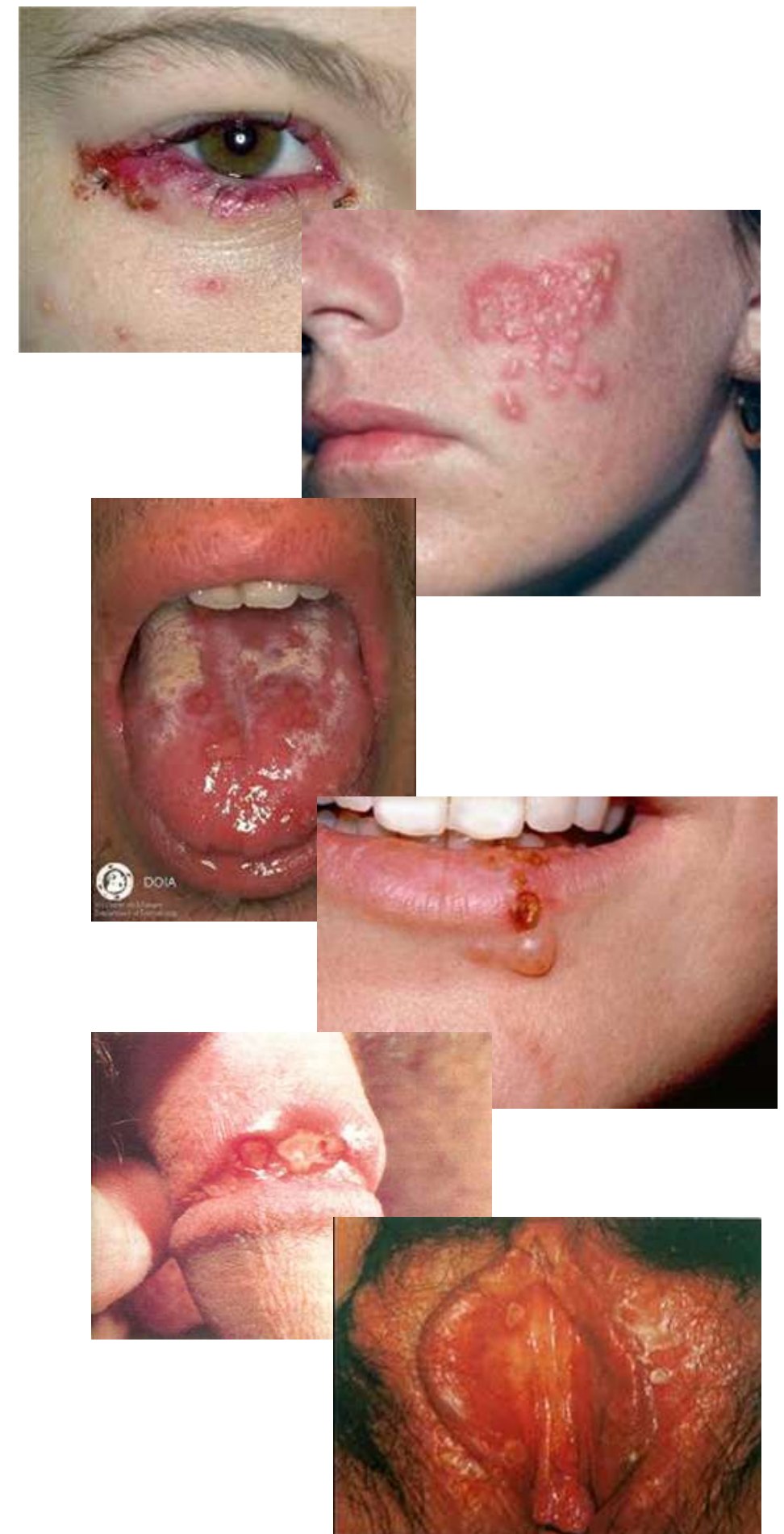
1 Herpes Genital

- Causada pelo vírus do herpes simples (HSV), que causa lesões na pele e nas mucosas dos órgãos genitais masculinos e femininos.
- Quando esse vírus entra dentro do organismo é bem difícil que ela saia, passando por períodos de remissão (como se o vírus ficasse "dormindo" sem causar sintomas) e recidivas (ele aparece de novo causando a doença).



Existem dois tipos de HSV:

- a) O tipo 1, responsável pelo herpes facial, que aparece na boca, nariz e olhos;
 - b) O tipo 2, aparece na região genital, ânus e nádegas.
- As lesões causadas pelo vírus são pequenas vesículas (bolhas) que se espalham nos genitais masculinos e femininos.
 - Na maioria das vezes as lesões do herpes genital costumam diminuir sozinhas, mesmo sem tratamento.



SINTOMAS

- Ardência
- Coceira
- Formigamento
- Gânglios inflamados
- Manchas na pele, que depois viram vesículas

Depois, essas pequenas vesículas (bolhas) cheias de líquido estouram, formam uma "casquinha" e cicatrizam, mas o vírus anda pela sistema nervoso até encontrar um lugar para ficar "dormindo".

2 Sífilis



- É causada por uma bactéria chamada *Treponema pallidum* (nome científico da bactéria).
- Pode apresentar vários jeitos e diferentes estágios, por exemplo, sífilis primária, sífilis secundária, sífilis latente e sífilis terciária.
- Nos estágios primário e secundário da infecção, a chance de transmitir é maior.

ASSIM PEGA:

- Relação sexual sem camisinha com uma pessoa infectada.
- Transmitida para a criança durante a gestação ou parto.

SINAIS E SINTOMAS



SÍFILIS PRIMÁRIA

- Ferida única, local de entrada da bactéria (pênis, vulva, vagina, colo uterino, ânus, boca, ou outros locais da pele), que aparece entre 10 e 90 dias após o contágio (contato). Essa lesão é cheia de bactérias e é chamada de “cancro duro”.
- Normalmente, não dói, não coça, não arde e não tem pus (secreção), pode dar caroços na virilha.
- Essa ferida some sozinha, com ou sem tratamento.

CAROÇO NA VIRILHA



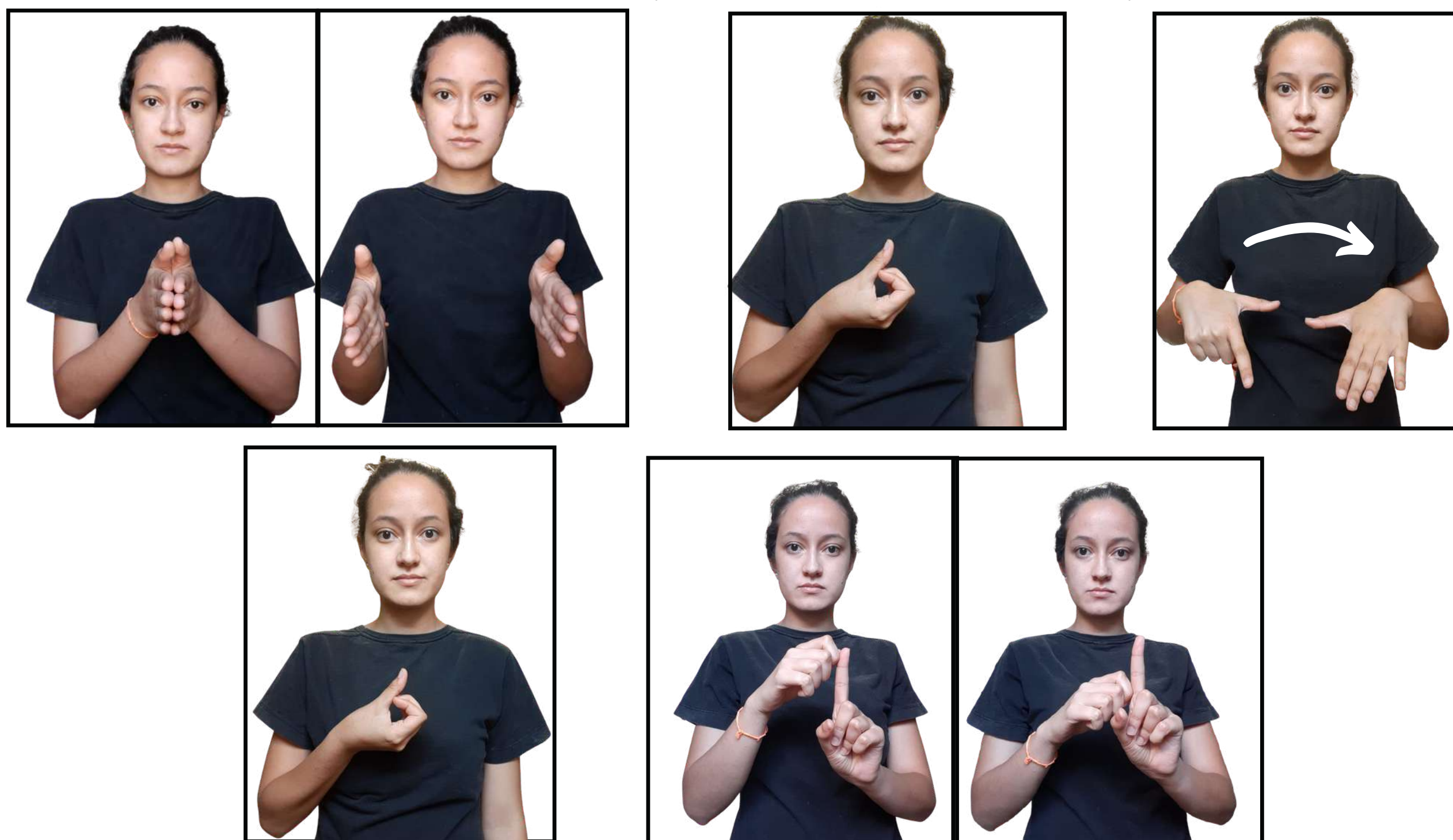
SOME SOZINHA



SÍFILIS SECUNDÁRIA

- Os sinais e sintomas aparecem entre seis semanas e seis meses depois que apareceu a primeira ferida.
- Podem surgir manchas no corpo, que normalmente não coçam, incluindo mão e pé. Essas lesões são cheias de bactérias.
- Pode ter febre, mal-estar, dor de cabeça, caroços pelo corpo.
- As manchas somem depois de algumas semanas, com ou sem tratamento, fazendo com que você ache que melhorou sozinha.

ENTRE SEIS SEMANAS E SEIS MESES





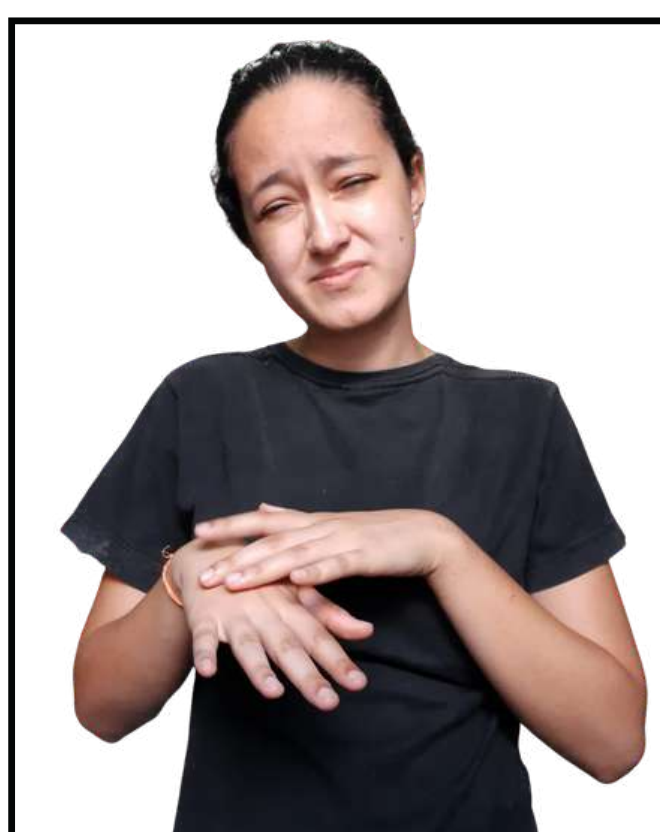
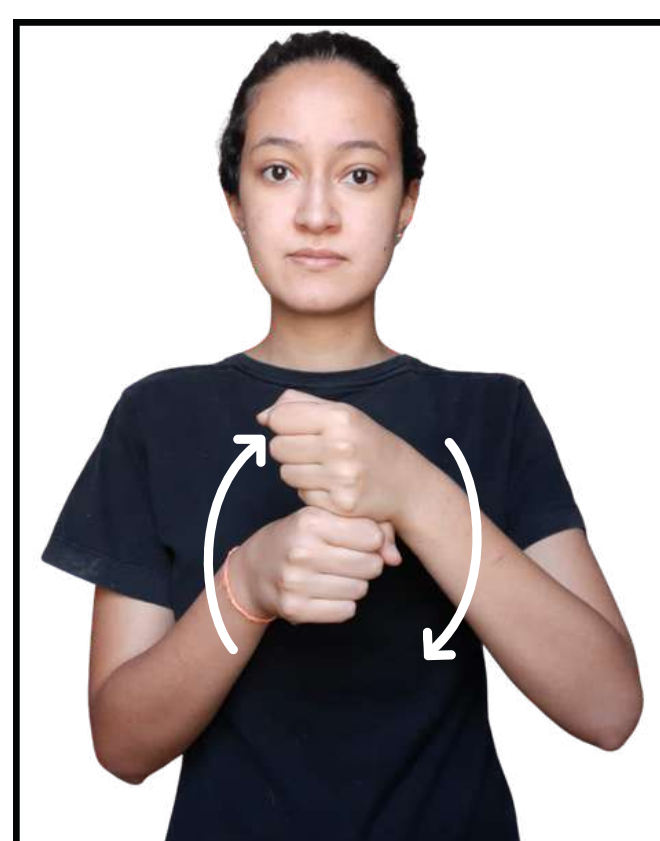
SÍFILIS LATENTE - FASE SEM SINTOMAS

- Não tem sinais ou sintomas.
- É dividida em: latente recente (até um ano de infecção) e latente tardia (mais de um ano de infecção).
- A duração dessa fase pode mudar, podendo acabar quando aparece sintomas de forma secundária ou terciária.

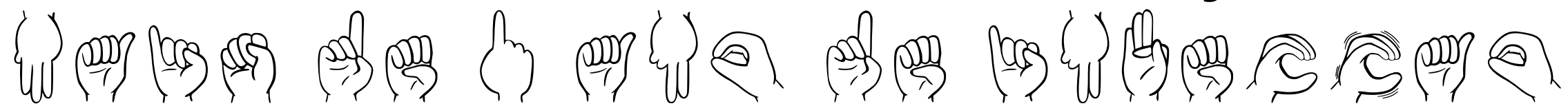
ATÉ UM ANO DE INFECÇÃO



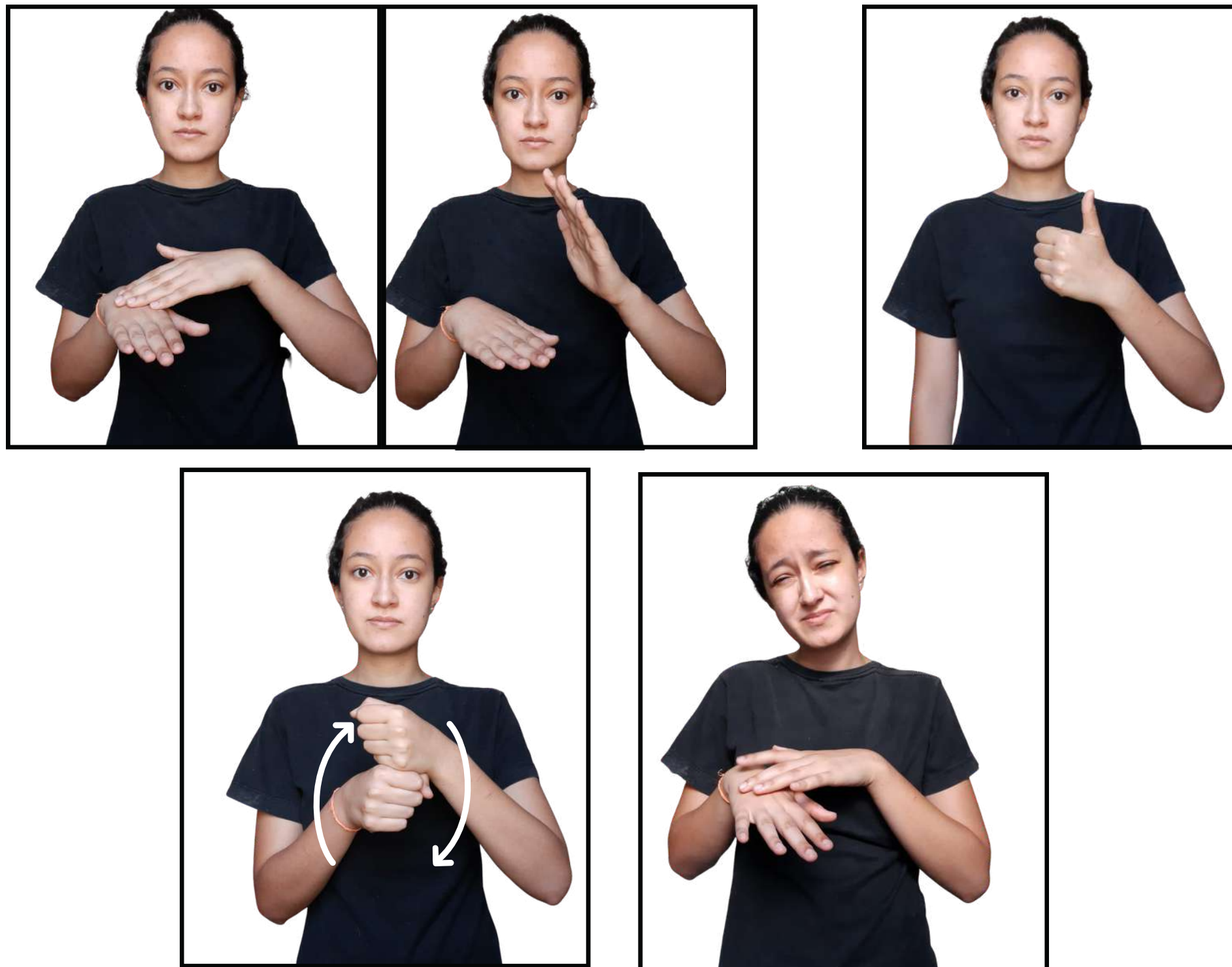
**LATENTE
RECENTE**



MAIS DE UM ANO DE INFECÇÃO



**LATENTE
TARDIO**



SÍFILIS TERCIÁRIA

- Pode surgir entre 1 e 40 anos após o início da infecção.
- Costuma apresentar sinais e sintomas, principalmente lesões cutâneas, ósseas, cardiovasculares e neurológicas, podendo levar à morte.



São infecções sexualmente transmissíveis que causam
verrugas

1 HPV (Papilomavírus Humano)



O que significa HPV?

- HPV É a sigla em inglês para papilomavírus humano. Os HPV são vírus capazes de infectar a pele ou as mucosas. Existem mais de 150 tipos diferentes de HPV, sendo que mais ou menos 40 tipos podem infectar o trato anal-genital.

Qual é a relação entre HPV e câncer?

- A infecção pelo HPV é muito frequente, e pode sumir sozinha na maioria das vezes.
- No pequeno número de casos nos quais a infecção continua, significa que é causada por um tipo de vírus que causa o câncer.
- Podem aparecer lesões, que se não forem identificadas e tratadas podem levar ao câncer, principalmente no colo do útero, mas também na vagina, vulva, ânus, pênis, orofaringe e boca.

CÂNCER



COLO DO ÚTERO



Quais são os tipos de HPV que podem causar câncer?

- Pelo menos 13 tipos de HPV são considerados como causadores de câncer, apresentando maior risco ou probabilidade de causar infecções e estar relacionadas a lesões.
- Os tipos 16 e 18 (nomes dos HPV), estão presentes em 70% dos casos de câncer do colo do útero.
- Os HPV 6 e 11 são os que não causam câncer e estão relacionados com as verrugas genitais.

TRANSMISSÃO

- Contato direto com a pele ou mucosa infectada.
- Via sexual, que inclui contato oral-genital, genital-genital ou mesmo manual-genital. Se contaminas com o HPV pode ocorrer mesmo sem penetração vaginal ou anal.
- Também pode ter transmissão durante o parto.
- Não está comprovada a contaminação por objetos, uso de vaso sanitário, piscina ou pelo compartilhamento de toalhas e roupas íntimas.

Quais são as manifestações da infecção pelo HPV?

- 5% das pessoas infectadas pelo HPV desenvolverá alguma forma de manifestação, isso significa que a cada 100 pessoas, 5 desenvolverá.
- A infecção pode aparecer de dois jeitos: clínica e subclínica.
- Nas lesões clínicas (dá pra ver e sentir) aparecem verrugas que têm aspecto de couve-flor e tamanhos diferentes.
- Nas mulheres podem aparecer no colo do útero, vagina, vulva, região pubiana, perineal, perianal e ânus. Em homens podem surgir no pênis, bolsa escrotal, região pubiana, perianal e ânus. Essas lesões também podem aparecer na boca e na garganta no homem e na mulher.

LESÕES CLÍNICAS



Uma pessoa infectada pelo vírus HPV apresenta sinais ou sintomas?

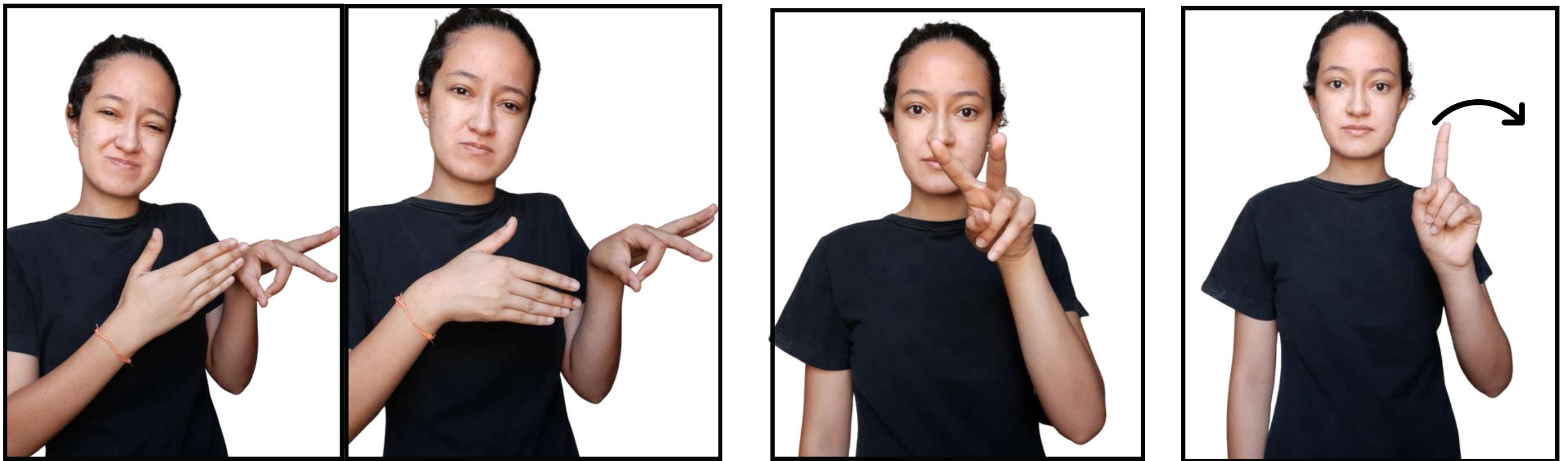
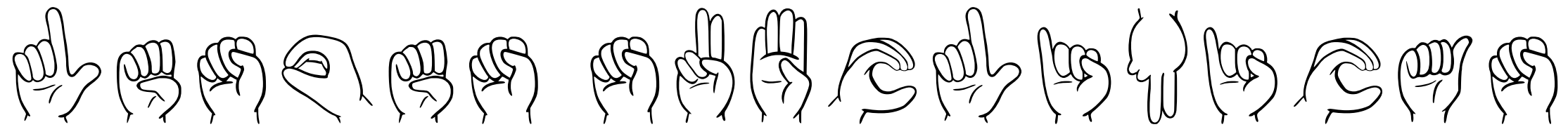
- A maioria das infecções por HPV é sem sintomas e some sozinha, tanto para o homem, quanto para a mulher.
- As infecções pelo HPV formam lesões muito pequenas ou sem lesões, o que é chamado de infecção latente.
- Quando não vemos lesões não é possível dizer que o HPV não existe, mas sim que a o HPV não está causando a doença.

Verrugas



As infecções subclínicas (não dá para ver) podem ser encontradas nos mesmos locais e não apresentam nenhum sintoma ou sinal. Dependendo do tipo de lesão, são as que causam o câncer.

LESÕES SUBCLÍNICAS (NÃO DÁ PARA VER)



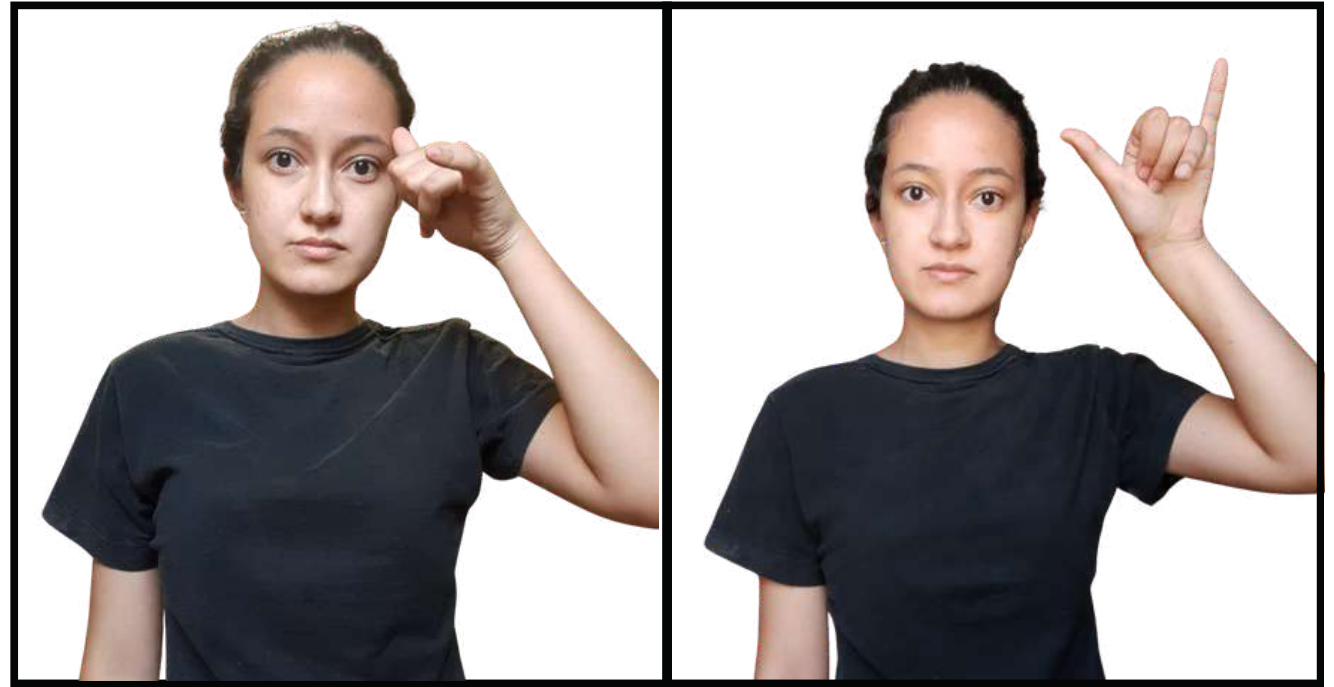
Como as mulheres podem se prevenir do câncer do colo do útero?

- Com a vacinação contra o HPV antes do início da vida sexual e fazendo o exame preventivo de PAPANICOLAU.

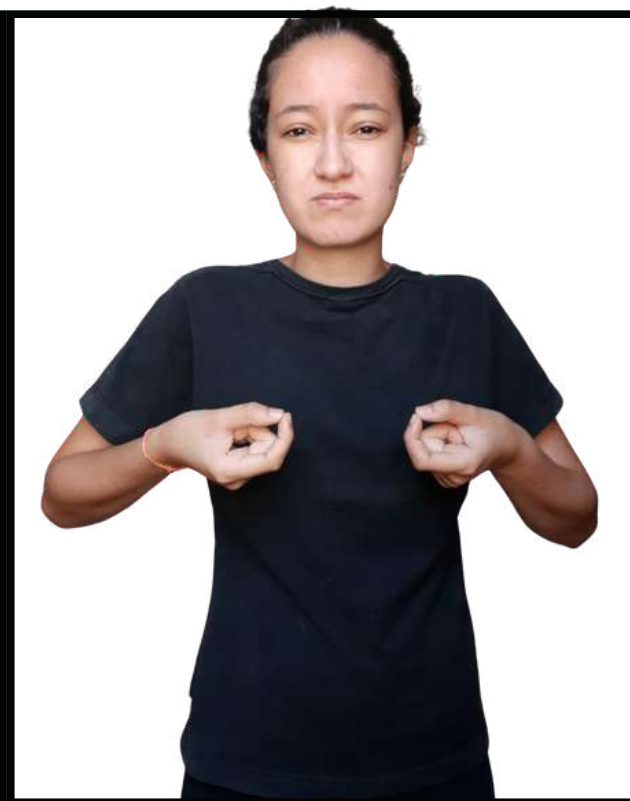
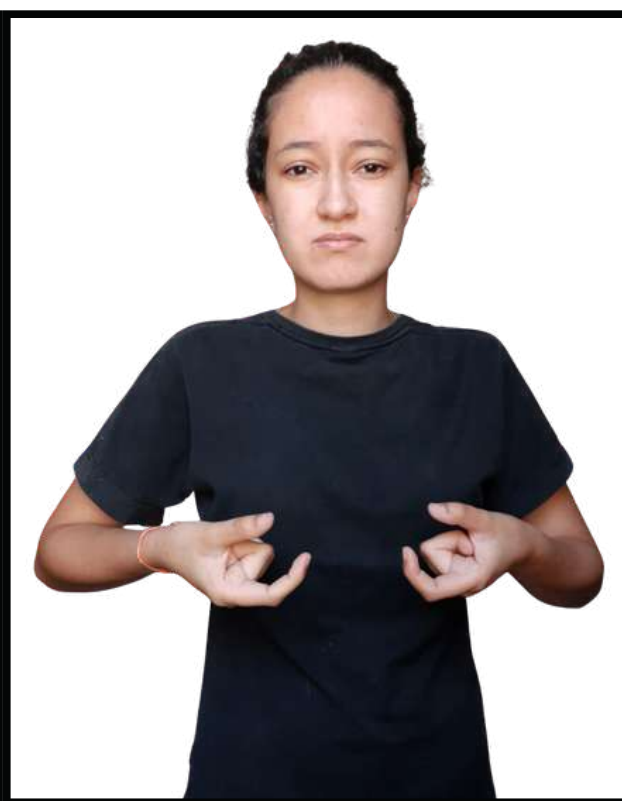
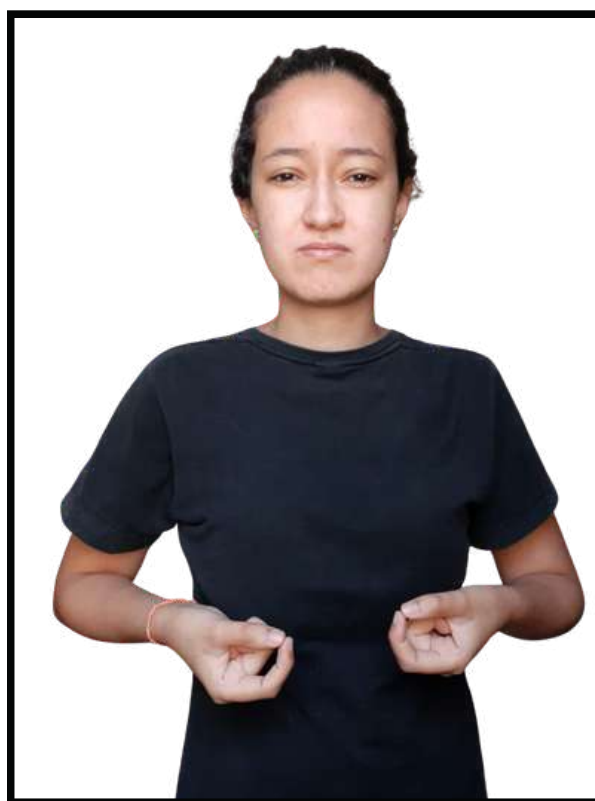
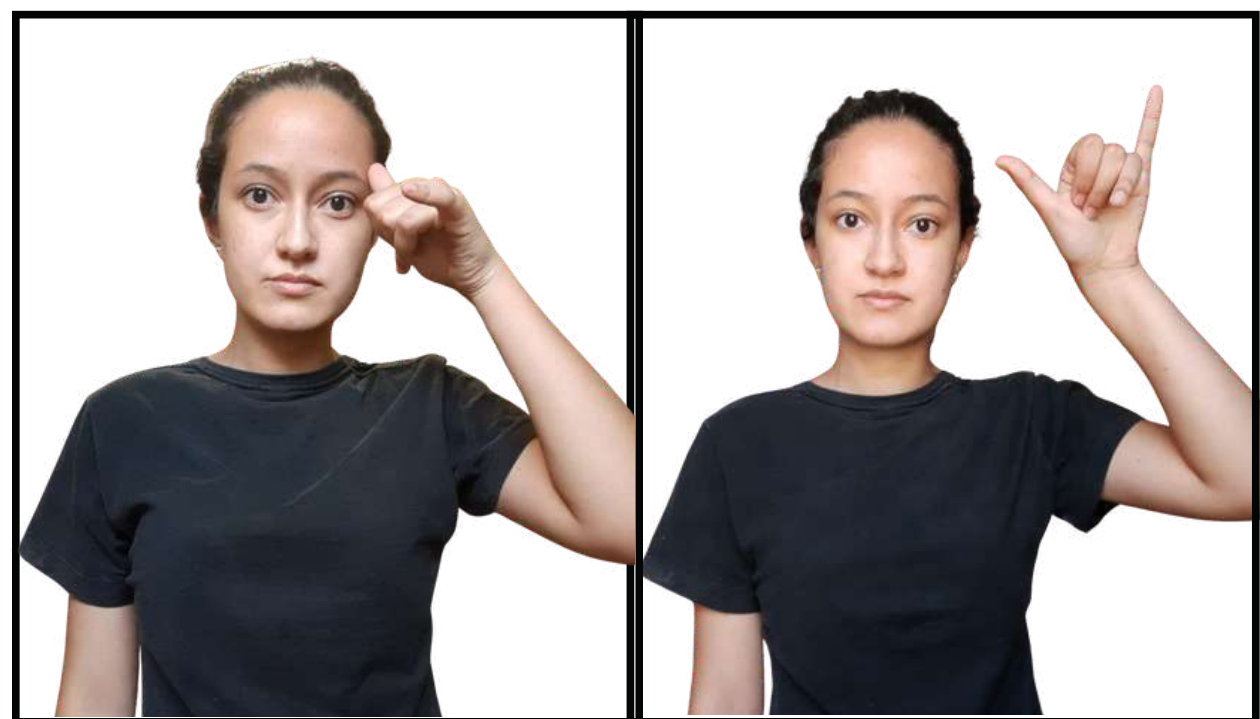
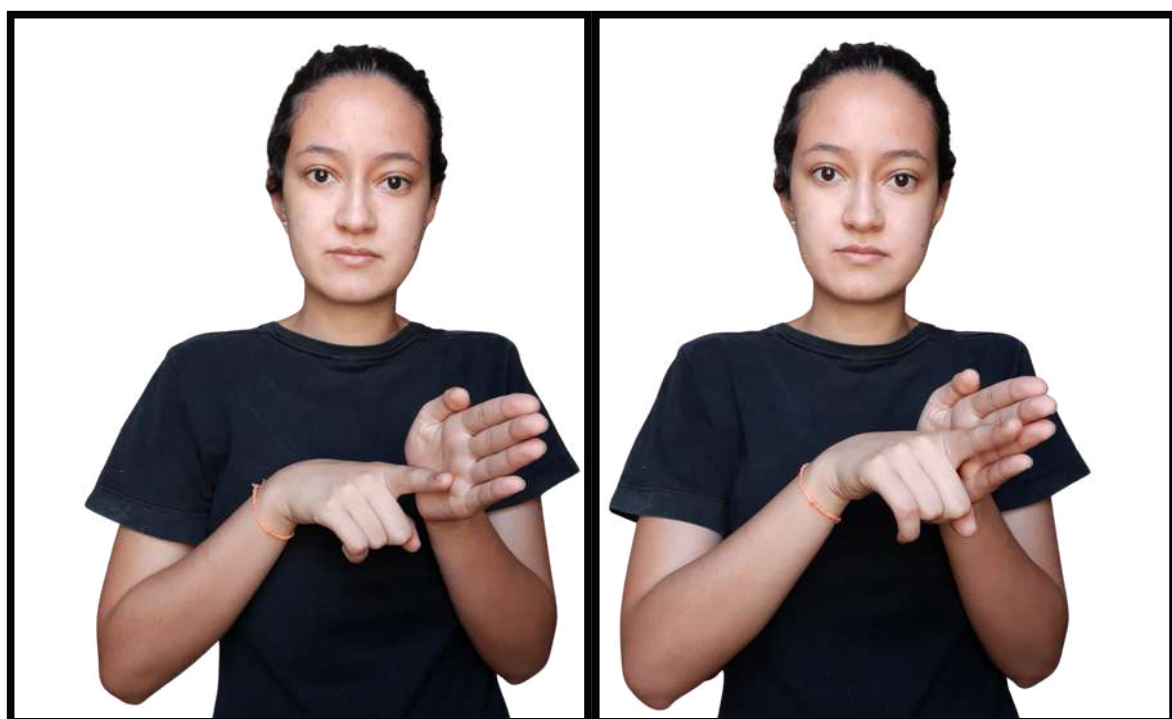
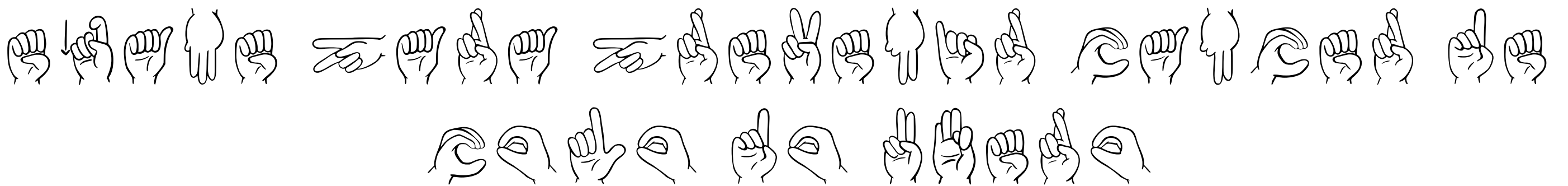
Tomar vacinar contra o HPV é o melhor jeito de prevenir contra a infecção. A vacina é distribuída de graça pelo SUS (Sistema Único de Saúde) e é indicada para:

- Meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos
- Homens que vivem com HIV, transplantados de órgãos sólidos, de medula óssea ou pacientes com outro câncer que tenham de 9 a 26 anos
- Mulheres que vivem com HIV, transplantados de órgãos sólidos, de medula óssea ou pacientes com outro câncer que tenham de 9 a 45 anos
- O exame do PAPANICOLAU deve ser feito pelas mulheres entre 25 e 64 anos, que têm ou já tiveram atividade sexual.
- Os dois primeiros exames devem ser feitos com intervalo de um ano e, se os resultados forem normais, o exame será feito a cada três anos.

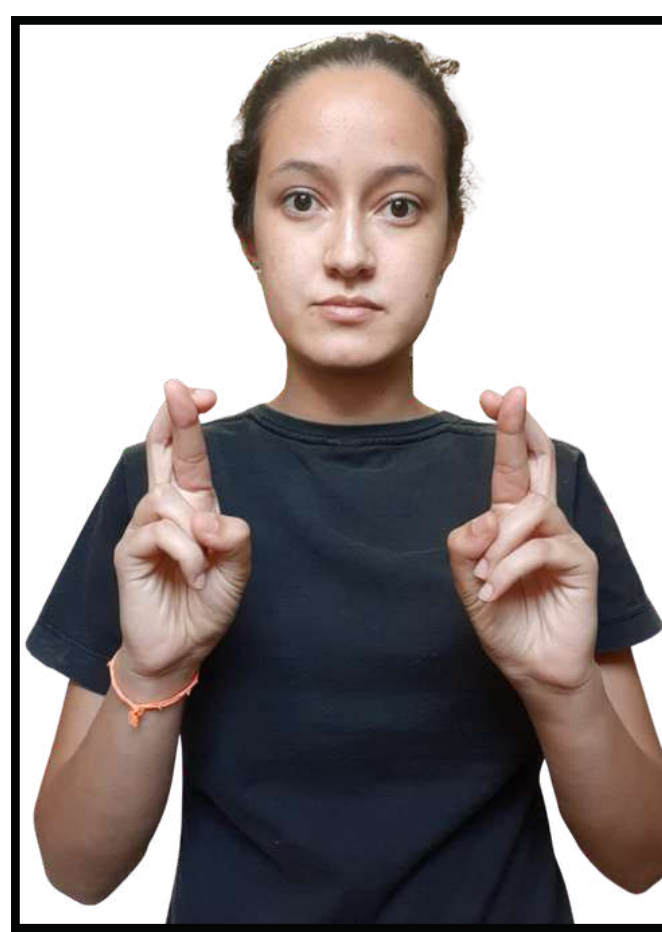
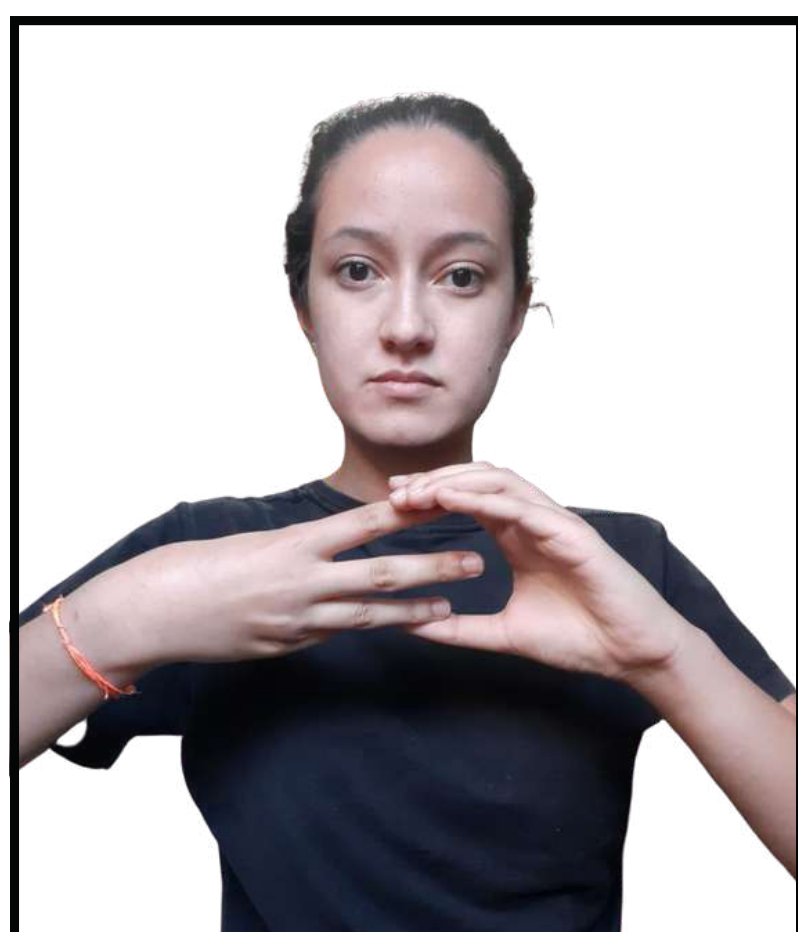
PREVENÇÃO



EXAME PARA PREVENIR CÂNCER DE COLO DO ÚTERO



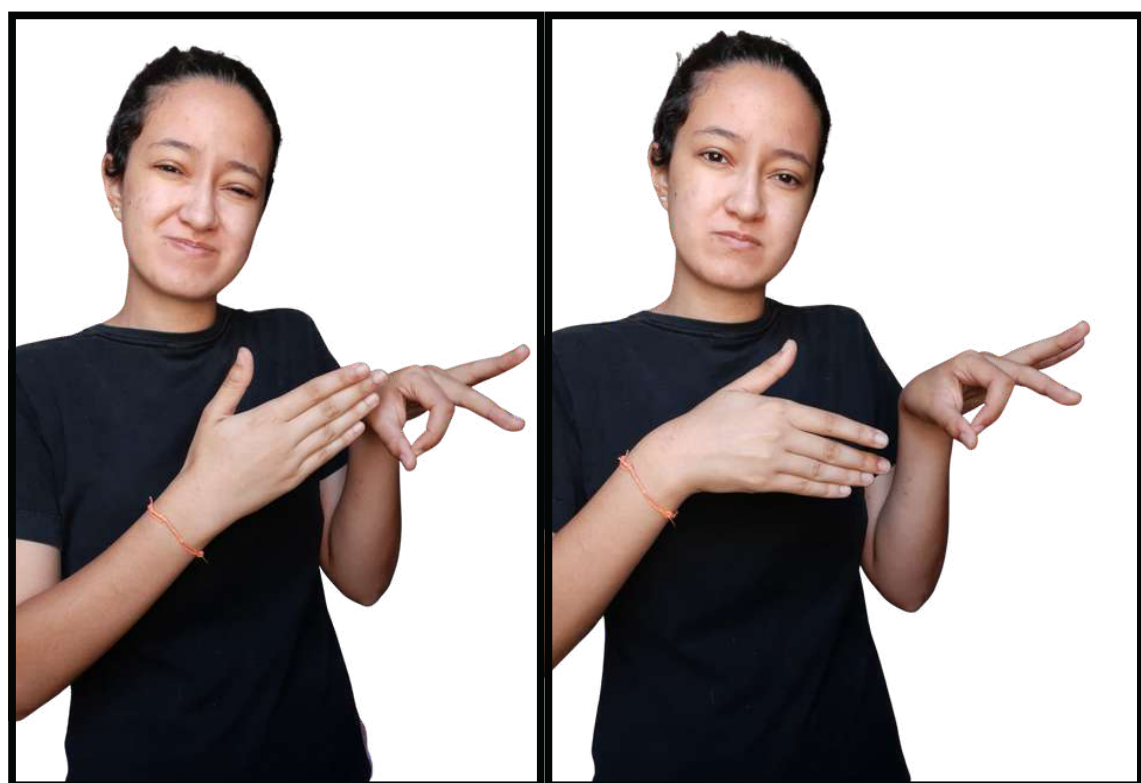
- Esse exame ajuda a encontrar células diferentes que não são normais no colo do útero, que podem ser tratadas antes de se tornarem câncer.



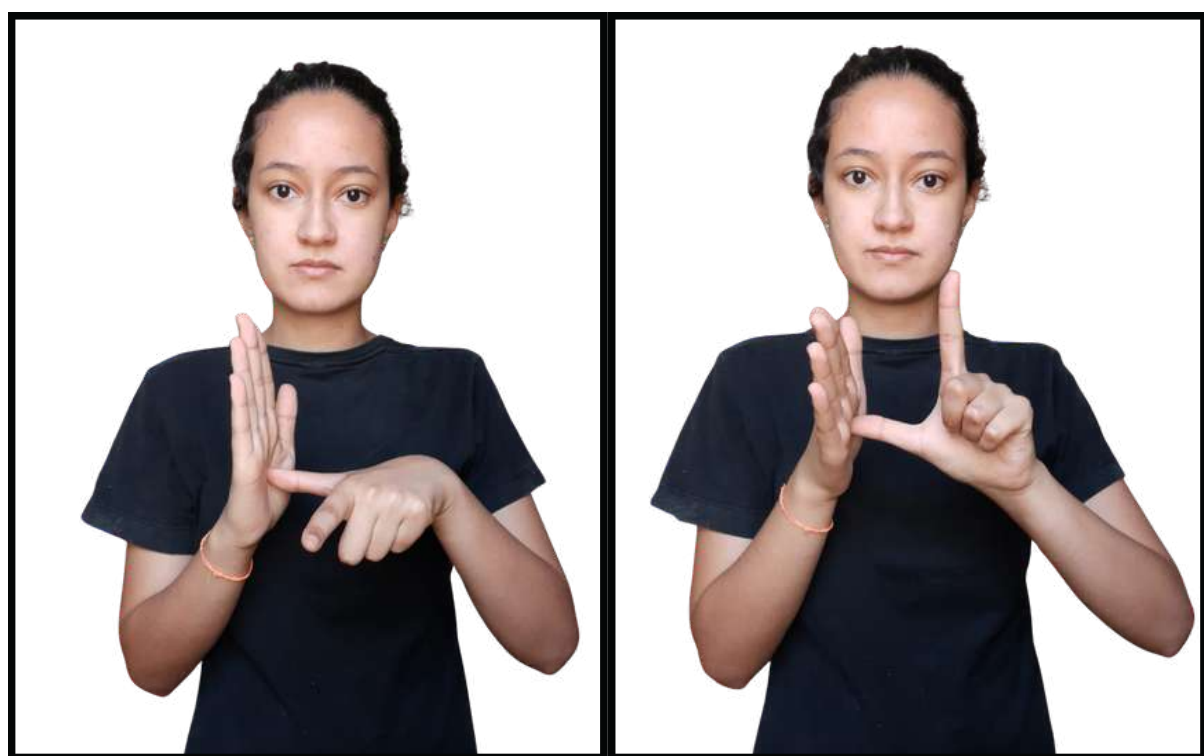
- O exame não é capaz de diagnosticar a presença do HPV; mas no Brasil é o método mais usado para detectar o câncer do colo do útero e suas lesões que aparecem antes.
- Por isso, é muito importante que as mulheres façam o exame de Papanicolau de forma regular, mesmo que tenham tomado a vacina contra HPV.

Quando essas alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas é possível prevenir a doença em 100% dos casos.

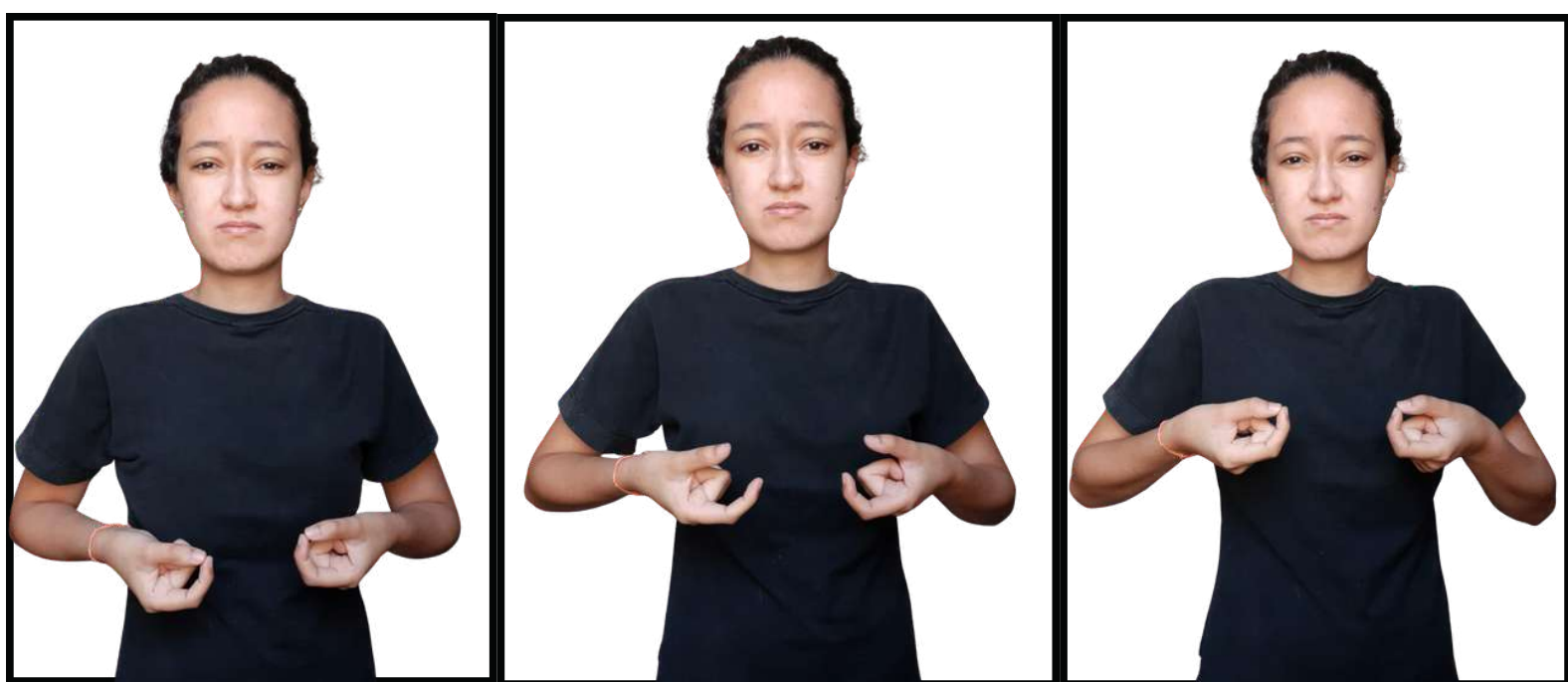
LESÕES



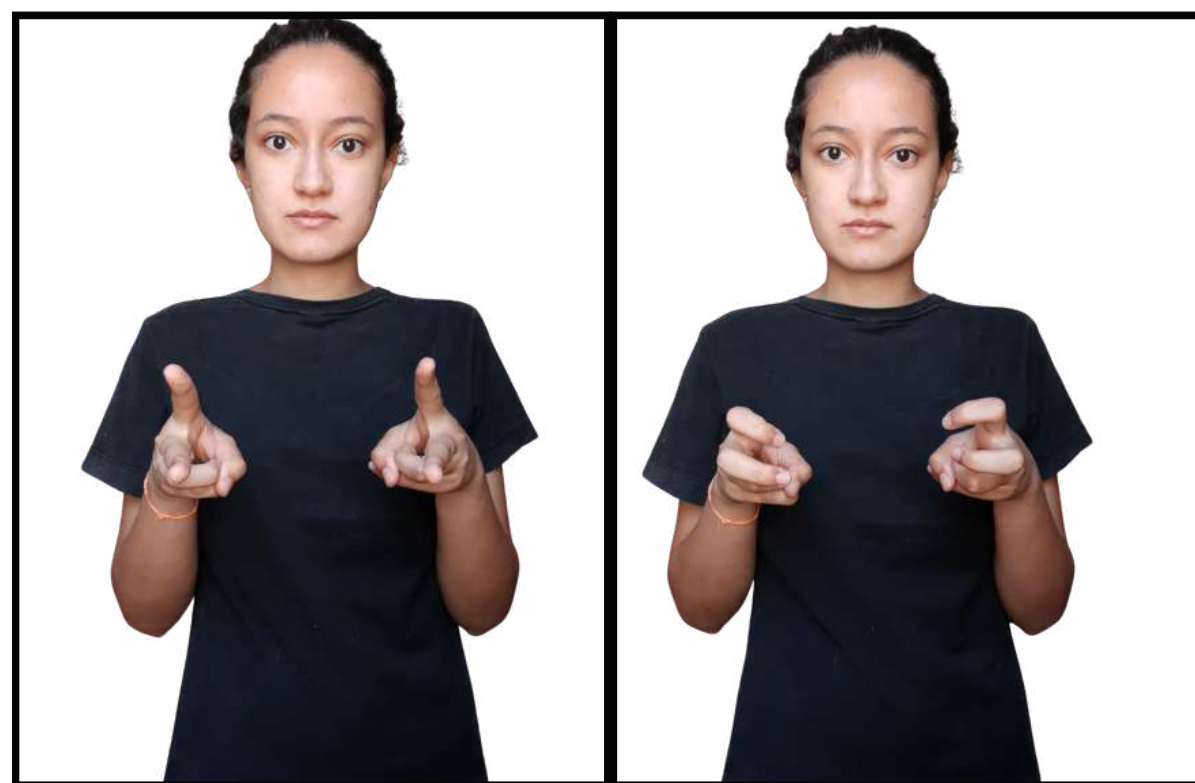
ANTES



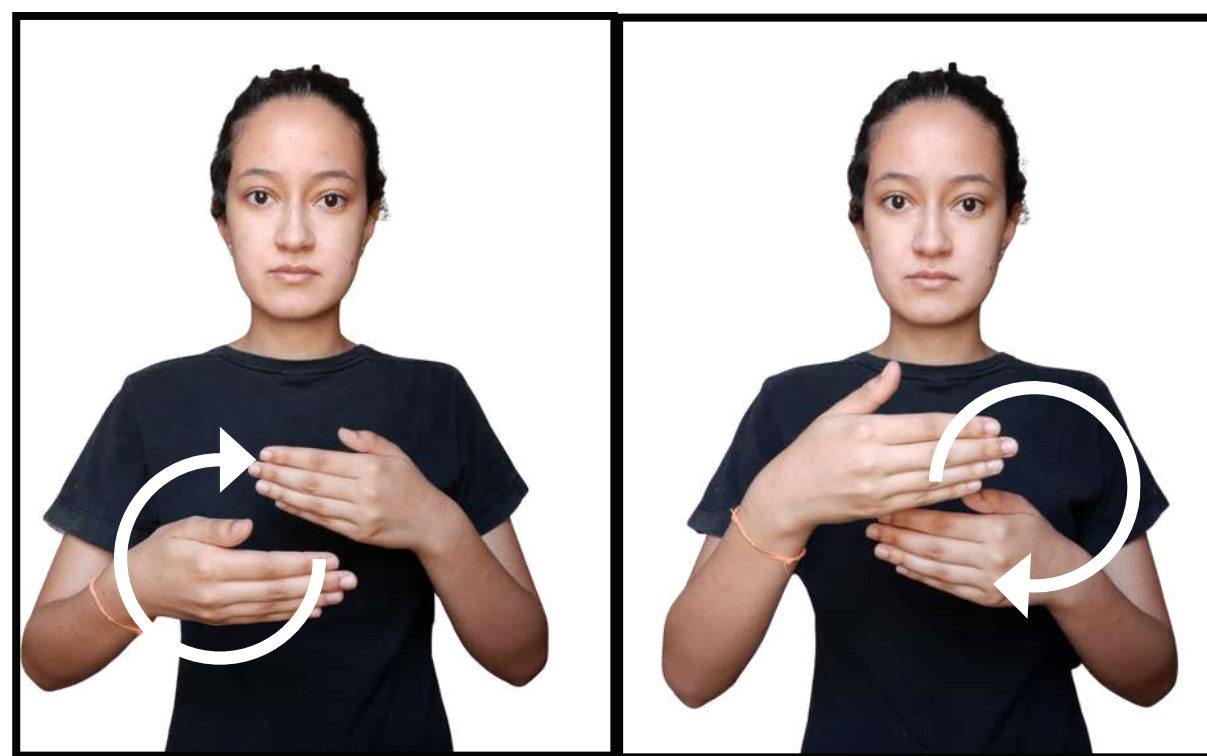
CÂNCER



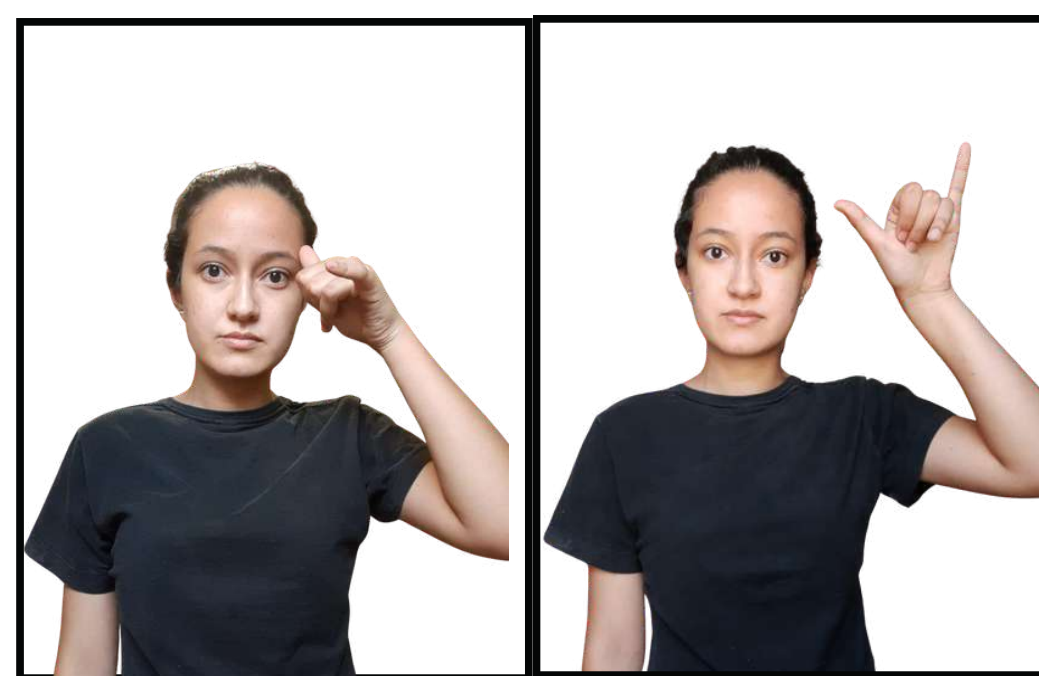
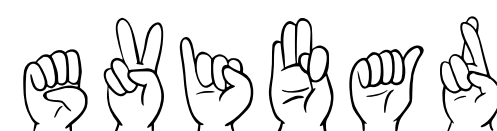
PERCEBER



TRATAMENTO

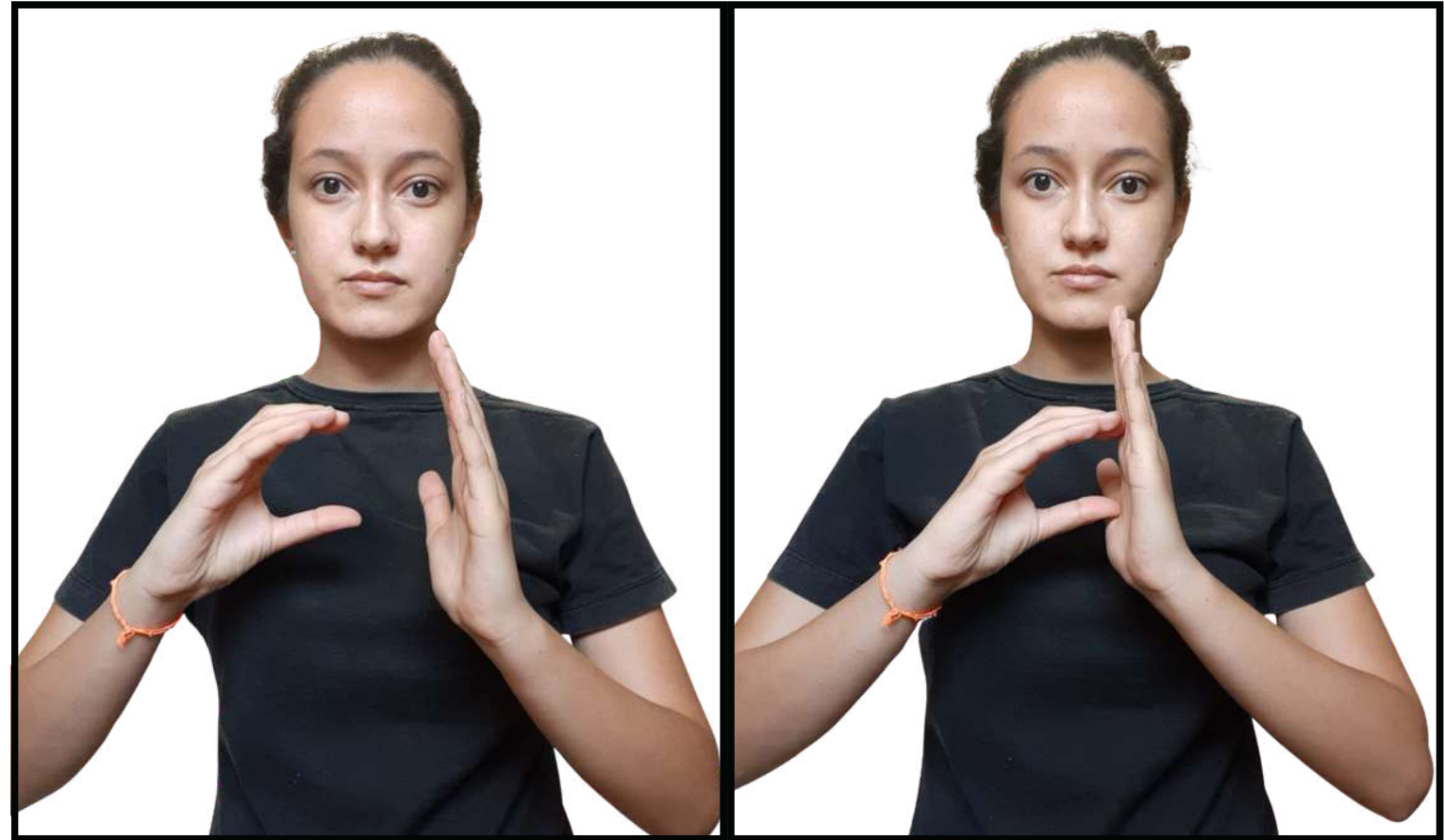


EVITAR



Agora você vai ver exemplos de infecções sexualmente transmissíveis e por contato com sangue contaminado:

1 HIV/AIDS



- HIV é a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana.
- Ter o HIV não é a mesma coisa que ter aids.
- HIV é o vírus e aids é a doença causada pelo vírus, ou seja, nem todas as pessoas que tem HIV, tem aids.

TRANSMISSÃO

ASSIM PEGA:

- Sexo vaginal sem camisinha com pessoa contaminada
- Sexo anal sem camisinha com pessoa contaminada
- Sexo oral sem camisinha com pessoa contaminada
- Uso de seringa contaminada por mais de uma pessoa
- Transfusão de sangue contaminado
- Da mãe infectada para seu filho durante a gravidez, no parto e na amamentação
- Instrumentos que furam ou cortam que não foram esterilizados (tatuagem, alicate de unha, entre outros)

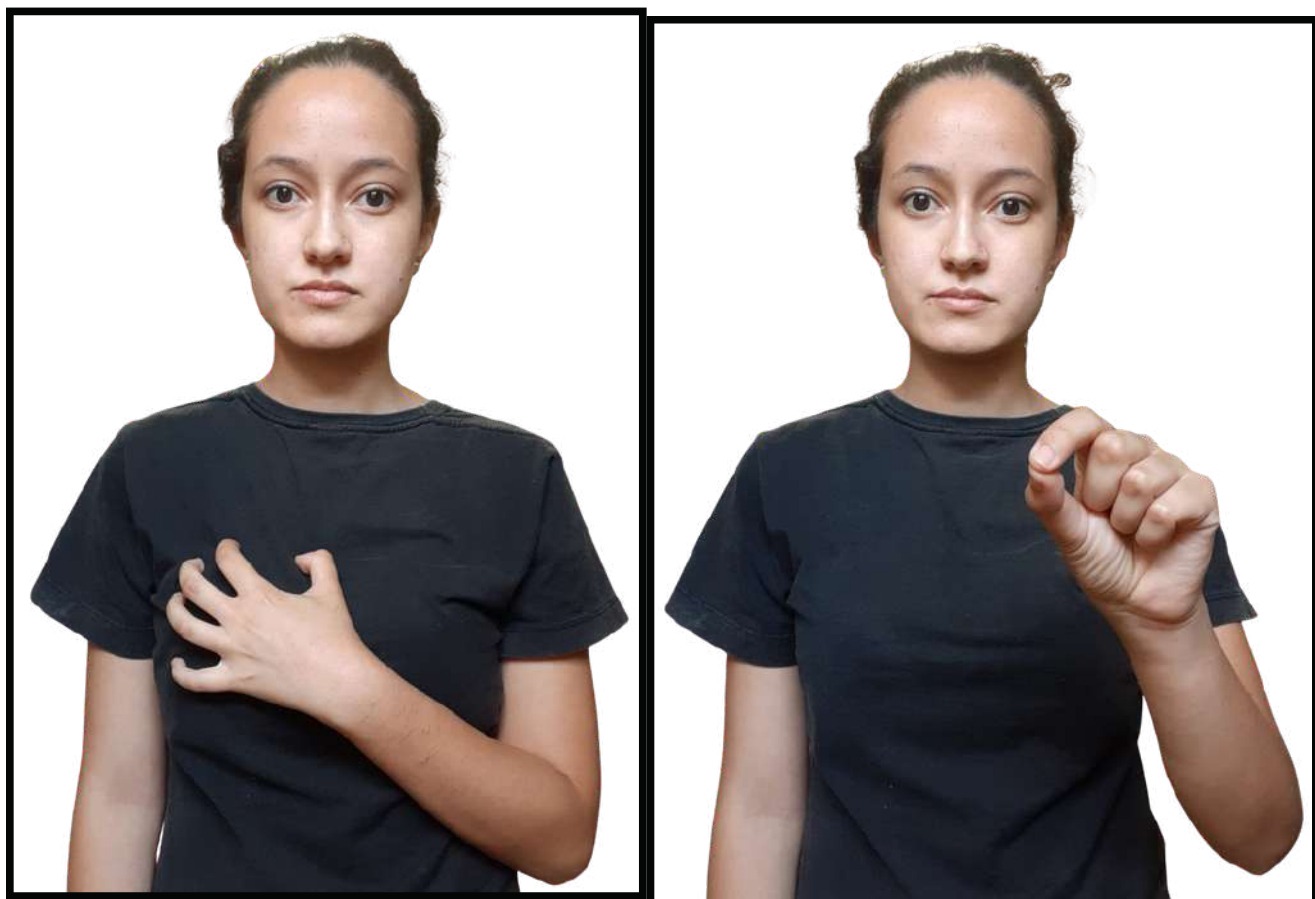
ASSIM NÃO PEGA:

- Sexo desde que se use camisinha de forma certa
- Masturbação entre as duas pessoas
- Beijo no rosto ou na boca
- Suor e lágrima
- Picada de inseto
- Aperto de mão ou abraço
- Sabonete/toalha/lençol
- Talher/copo
- Banco de ônibus
- Piscina
- Banheiro
- Doar sangue
- Pelo ar

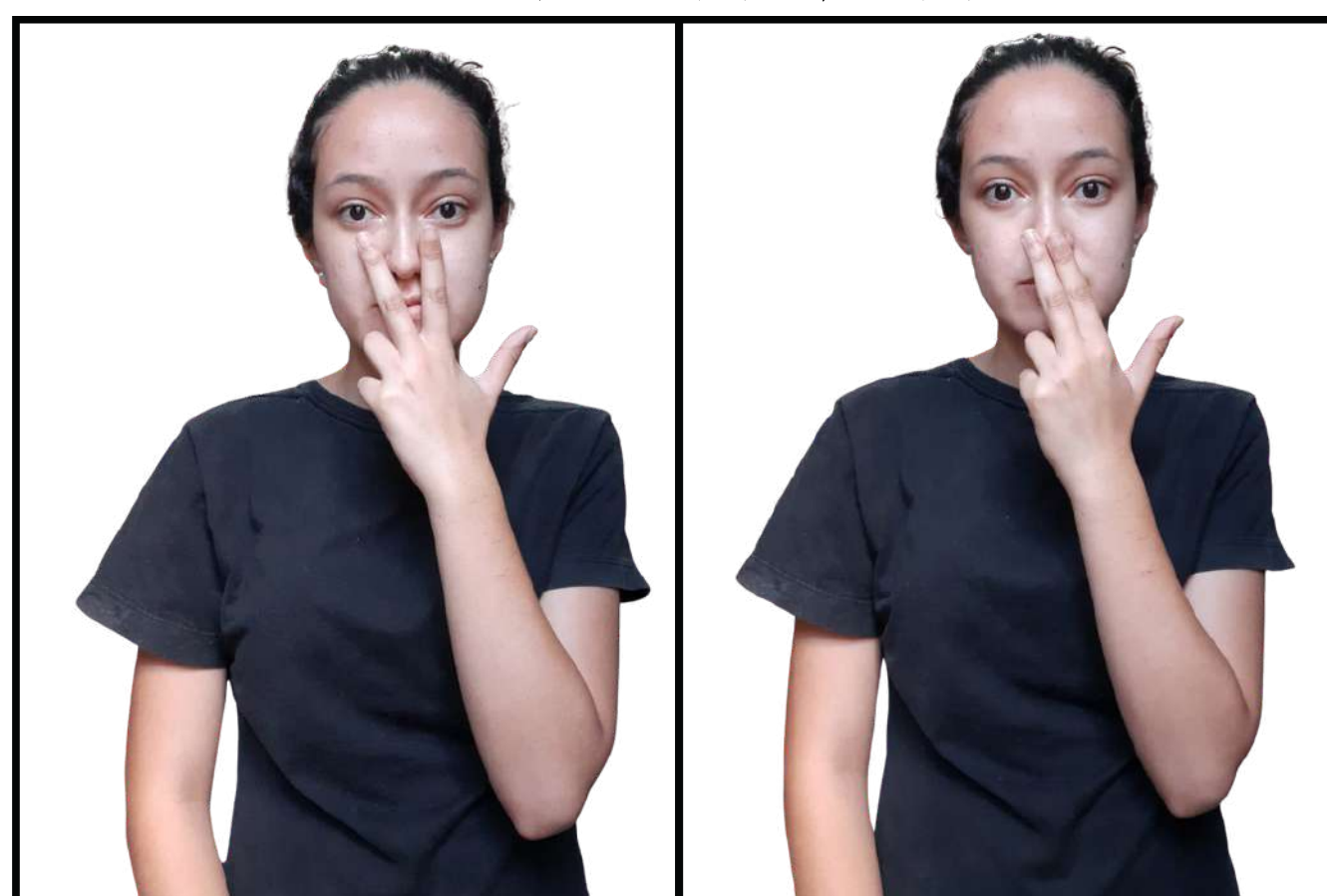
SINTOMAS:

Depois de 30 a 60 dias do contato com a pessoa infectada pelo HIV, os primeiros sintomas são muito parecidos com gripe, por exemplo, febre e mal-estar. Por isso, a maioria dos casos passa despercebida, ou seja, sem muitos sinais e sintomas.

SINTOMA



PARECE



GRIFE



MAL-ESTAR



FEBRE



A próxima fase é marcada pela interação entre as células de defesa e o vírus.

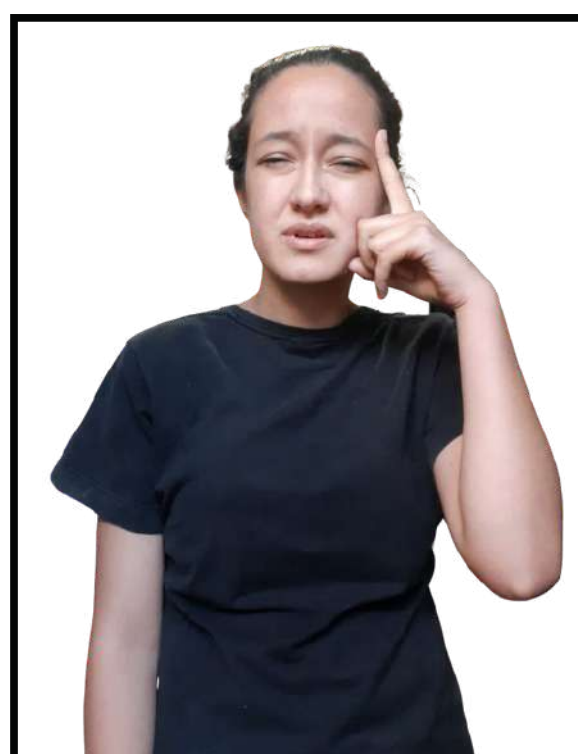
Essa fase pode durar muitos anos e é chamada de fase assintomática, ou seja, a pessoa não sente nada.

Com ataque do vírus, as células de defesa começam a funcionar de maneira mais "fraca" até serem destruídas por ele. O organismo fica cada vez mais fraco e vulnerável a infecções comuns, nesta fase se diz que a pessoa tem aids.

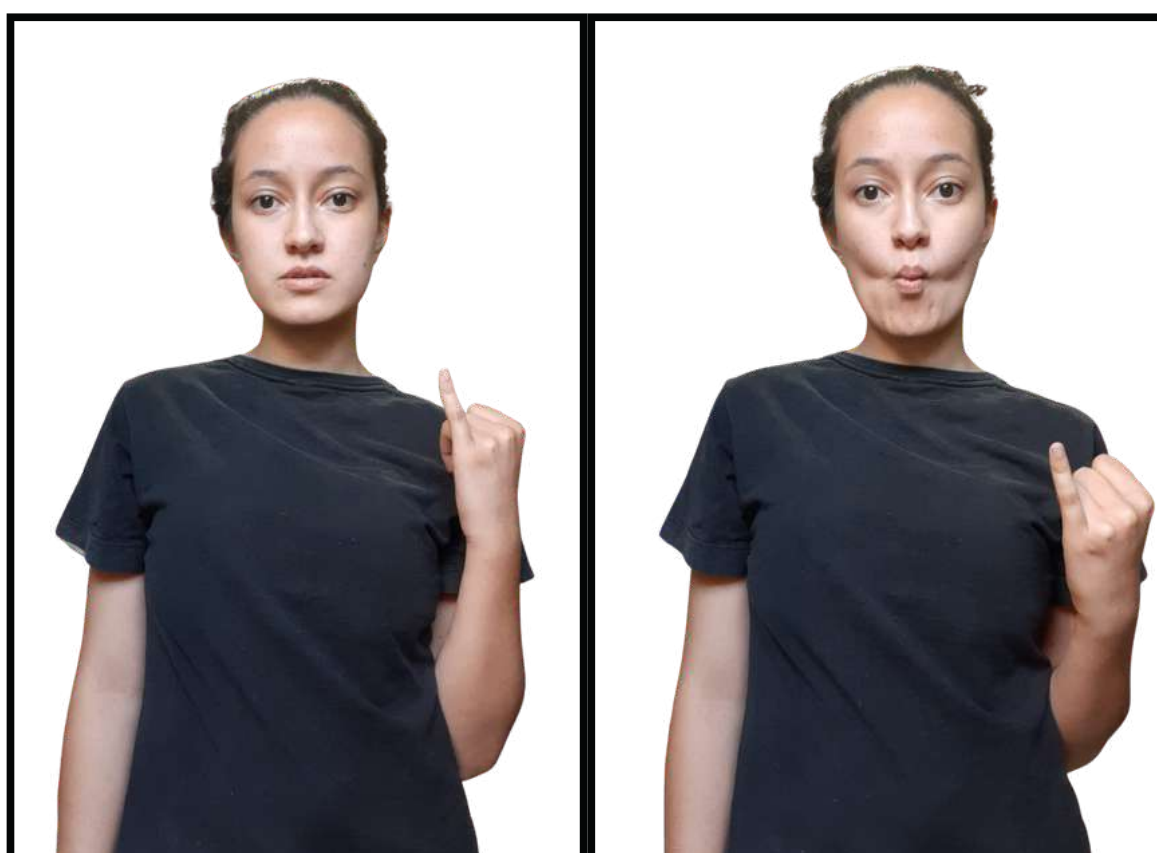
Os sintomas mais comuns nessa fase são:

- Febre
- Diarreia
- Suor a noite
- Emagrecer

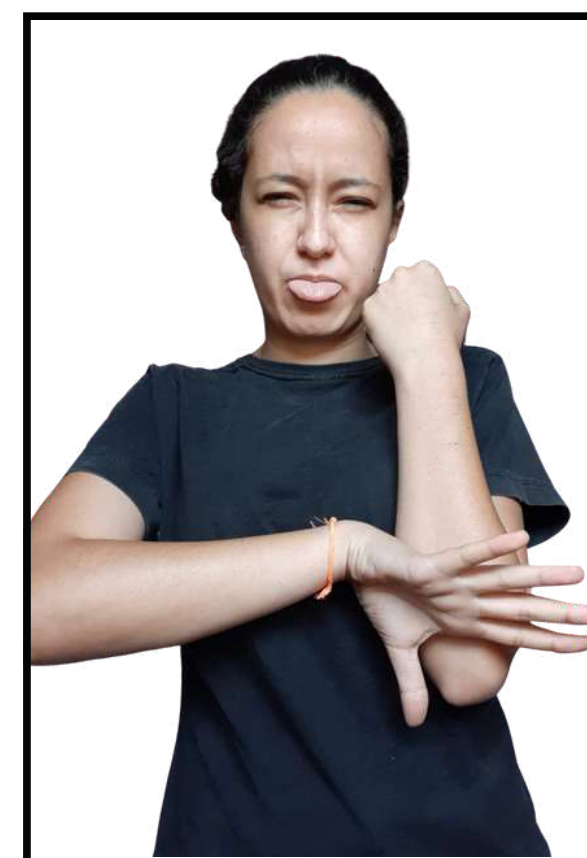
SUOR



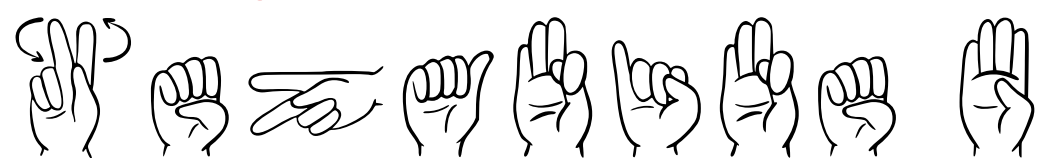
EMAGRECER



DIARRREIA



2 Hepatite B



- É uma doença infecciosa que agride o fígado, e é causada pelo vírus B da hepatite (HBV).
- O HBV está no sangue e secreções de pessoas contaminadas, e a hepatite B é também classificada como uma infecção sexualmente transmissível.

DOENÇA



FÍGADO



ASSIM PODE PEGAR:

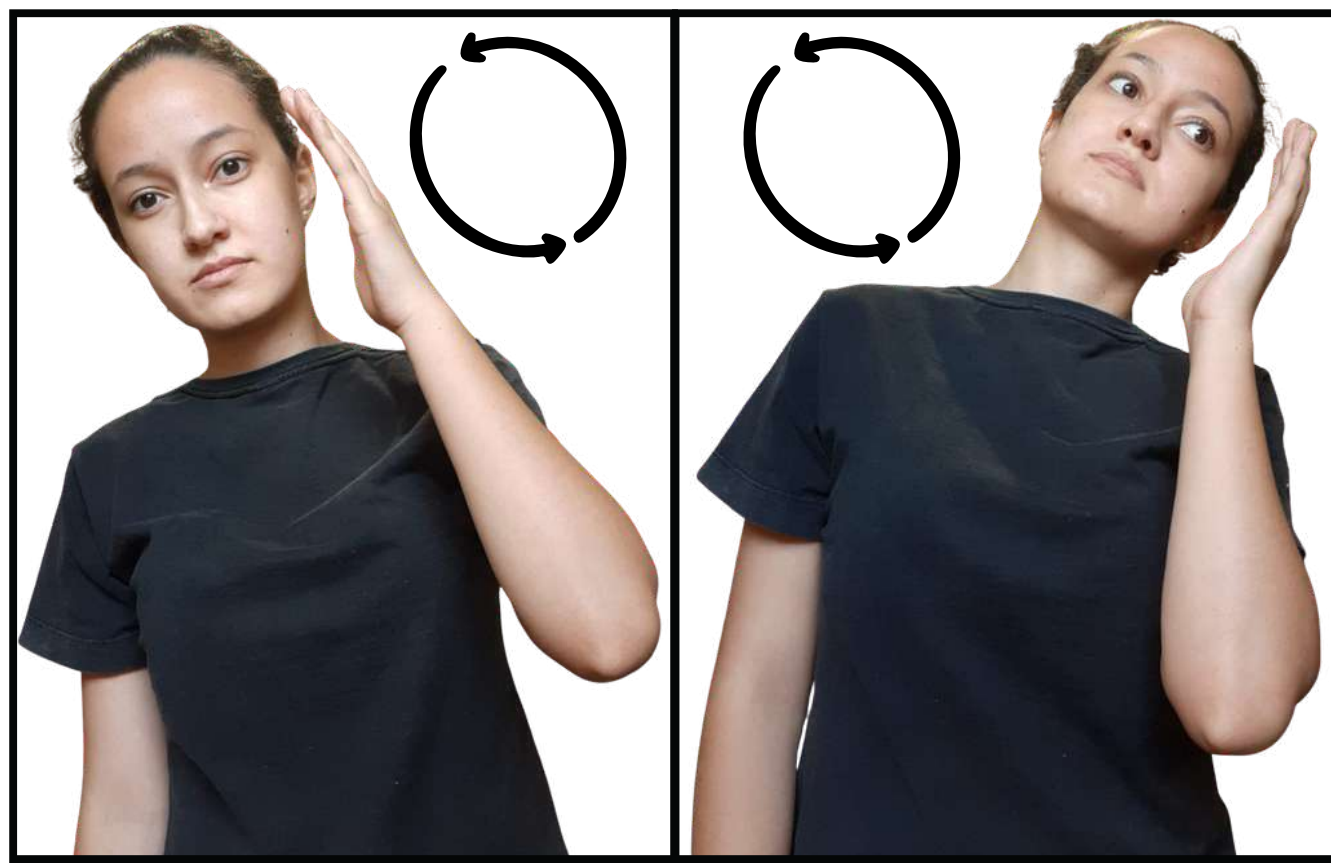
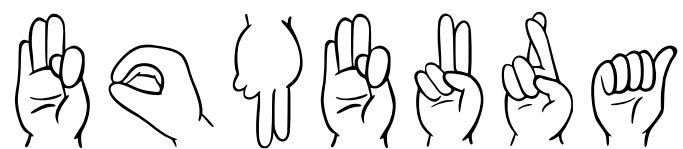
- Relação sexual sem preservativo com uma pessoa infectada
- Da mãe infectada para o filho, durante a gravidez e o parto
- Compartilhar material para uso de drogas (seringas, agulhas, cachimbos)
- Compartilhar materiais de higiene pessoal (lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, alicates de unha ou outros objetos que furam ou cortam)
- Para fazer tatuagem e colocação de piercings, procedimentos de dentista ou cirurgias que não atendam às normas de biossegurança
- Contato próximo de pessoa a pessoa (cortes, feridas)
- Transfusão de sangue (mais relacionadas ao período anterior a 1993)

SINTOMAS:

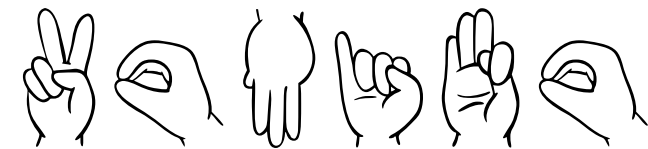
Normalmente os sintomas aparecem quando a doença já está avançada:

- Cansaço
- Tontura
- Enjoo e/ou vômito
- Febre
- Dor abdominal.

TONTURA



VÔMITO



Câncer de fígado

- Se a hepatite não for tratada, pode se tornar crônica, podendo levar ao desenvolvimento de câncer de fígado.
- A prevenção da hepatite é uma medida valiosa na prevenção deste tipo de câncer. No caso da hepatite B, já há vacina disponível.

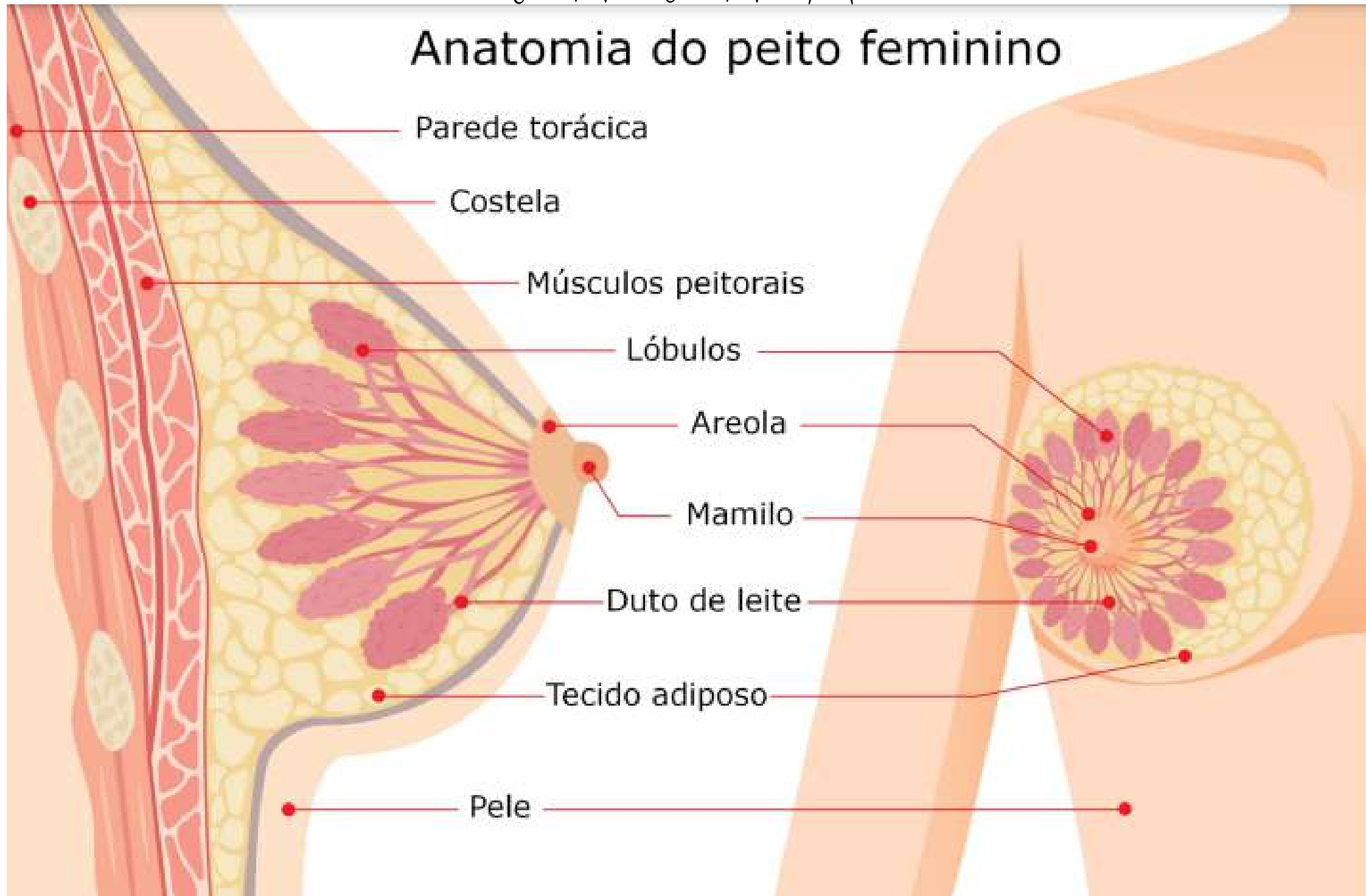
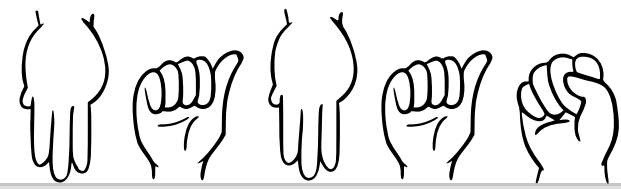
CÂNCER



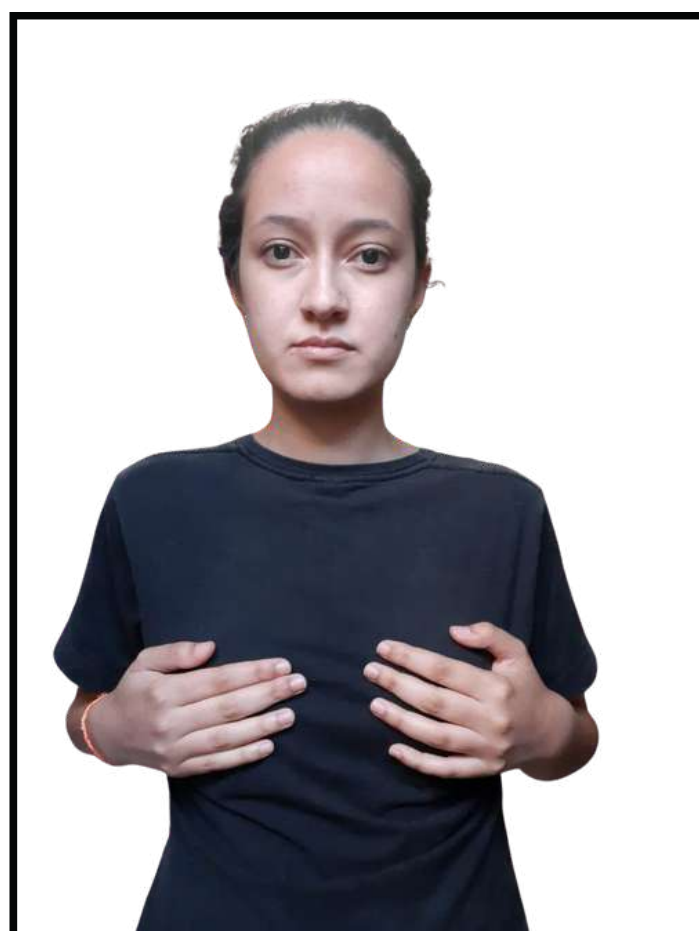
FÍGADO



Mamas

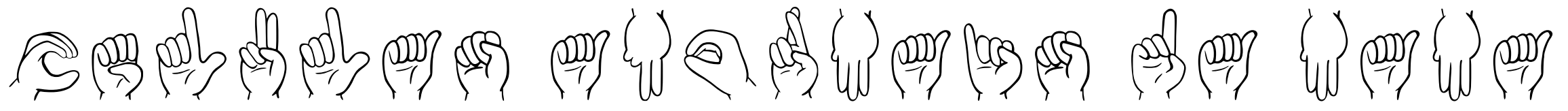


Prevenção do Câncer de Mama



- O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação de células que não são normais da mama, que forma um tumor (câncer) que tem força para ir para outros órgãos.

CÉLULAS ANORMAIS DA MAMA

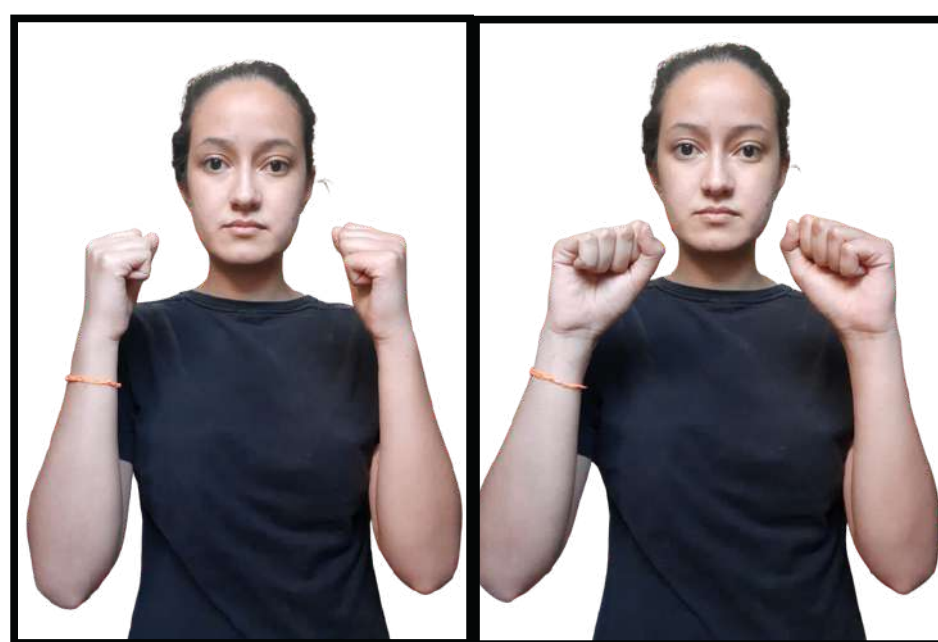
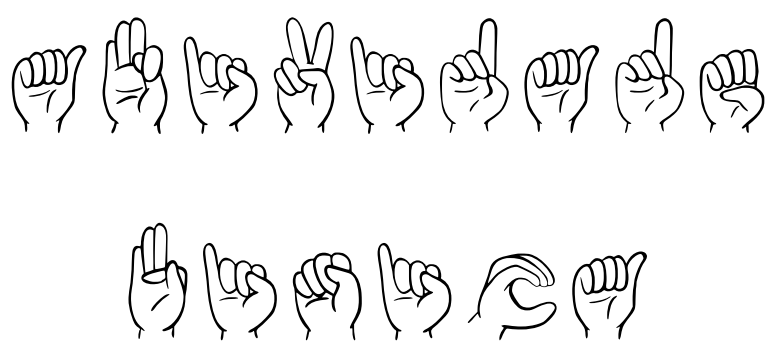


- Existem vários tipos de câncer de mama, alguns se desenvolvem mais rápido, e outros são mais demorados.
- A maioria dos cânceres de mama quando são tratados de forma certa e precoce apresentam BOM RESULTADO.

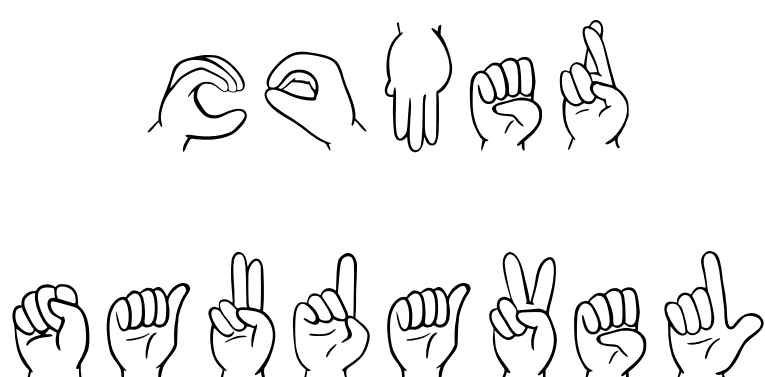
PREVENÇÃO

- Praticar atividade física
- Se alimentar de forma saudável
- Manter o peso corporal adequado
- Mamografia para mulheres de 50 a 69 anos a cada dois anos
- Evitar consumir bebidas alcoólicas
- Amamentar
- Evitar uso de anticoncepcionais e tratamentos de reposição de hormônios

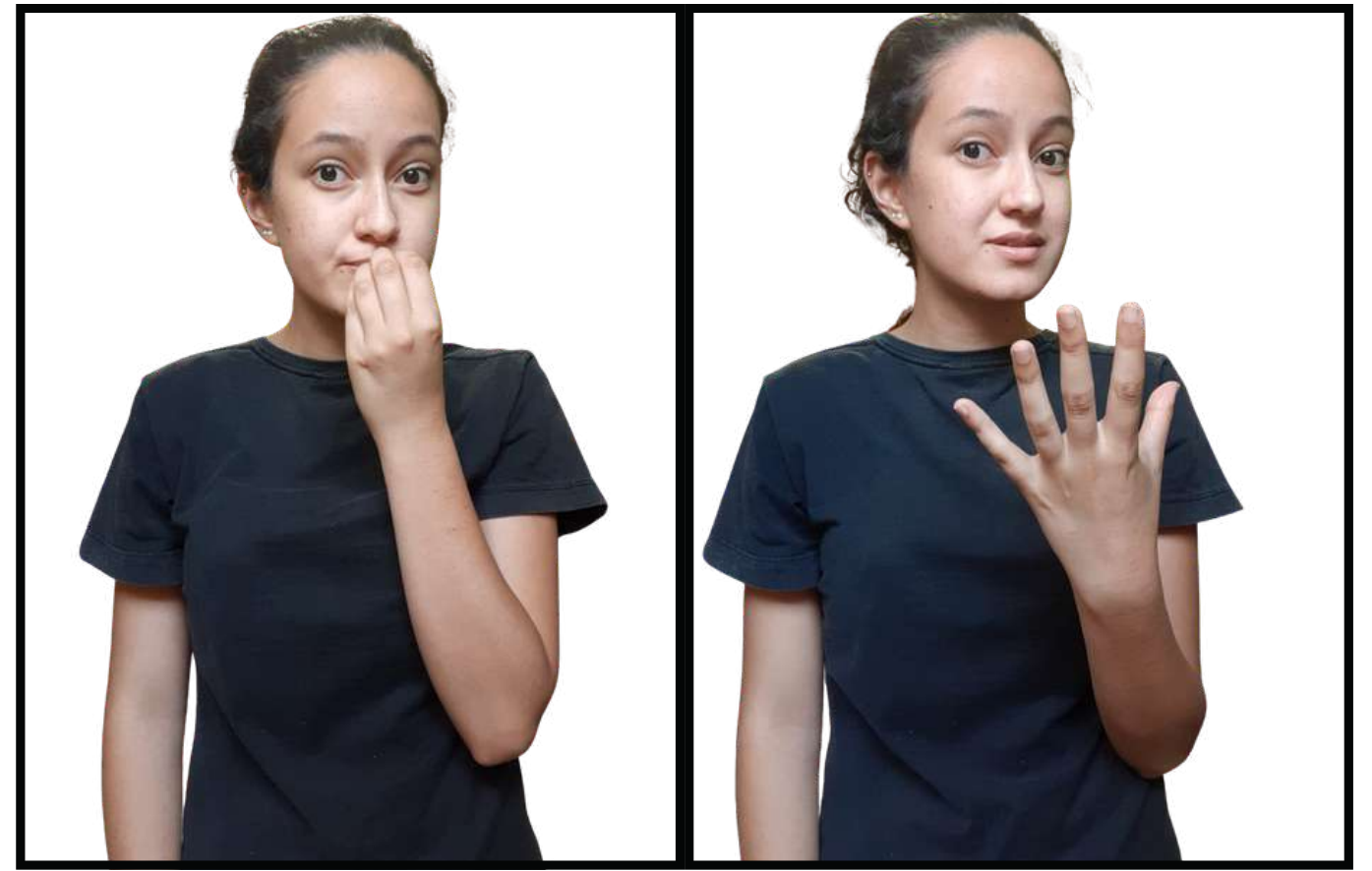
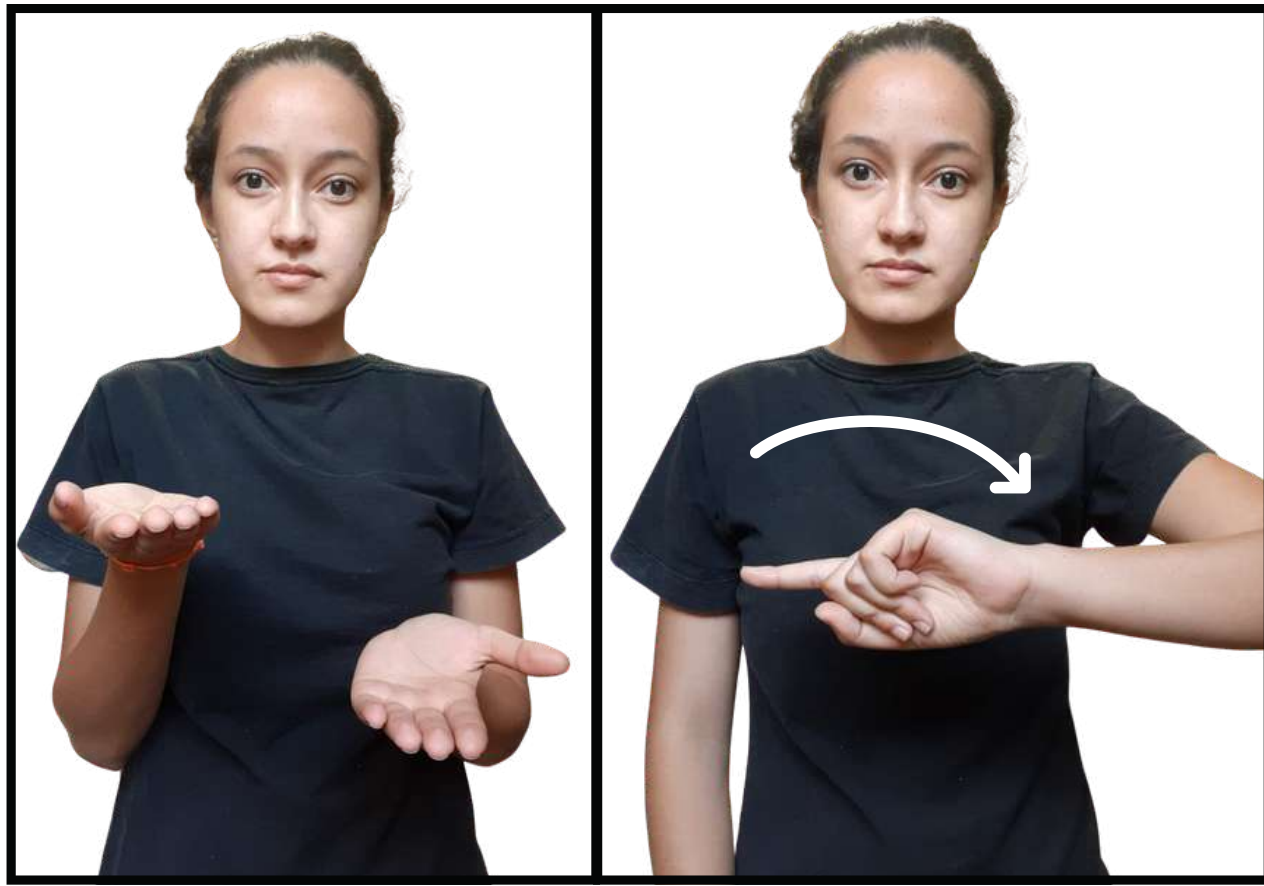
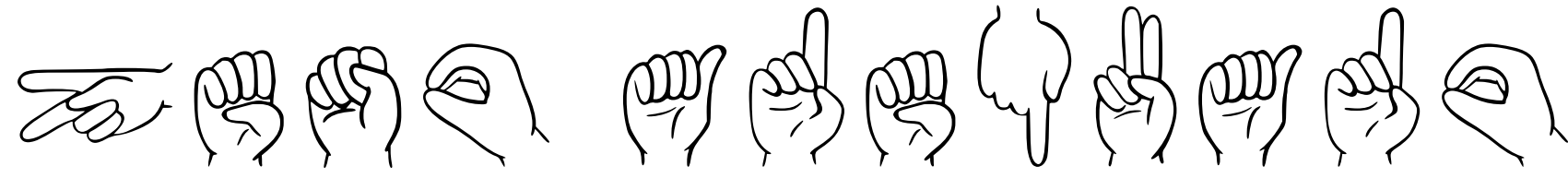
ATIVIDADE FÍSICA



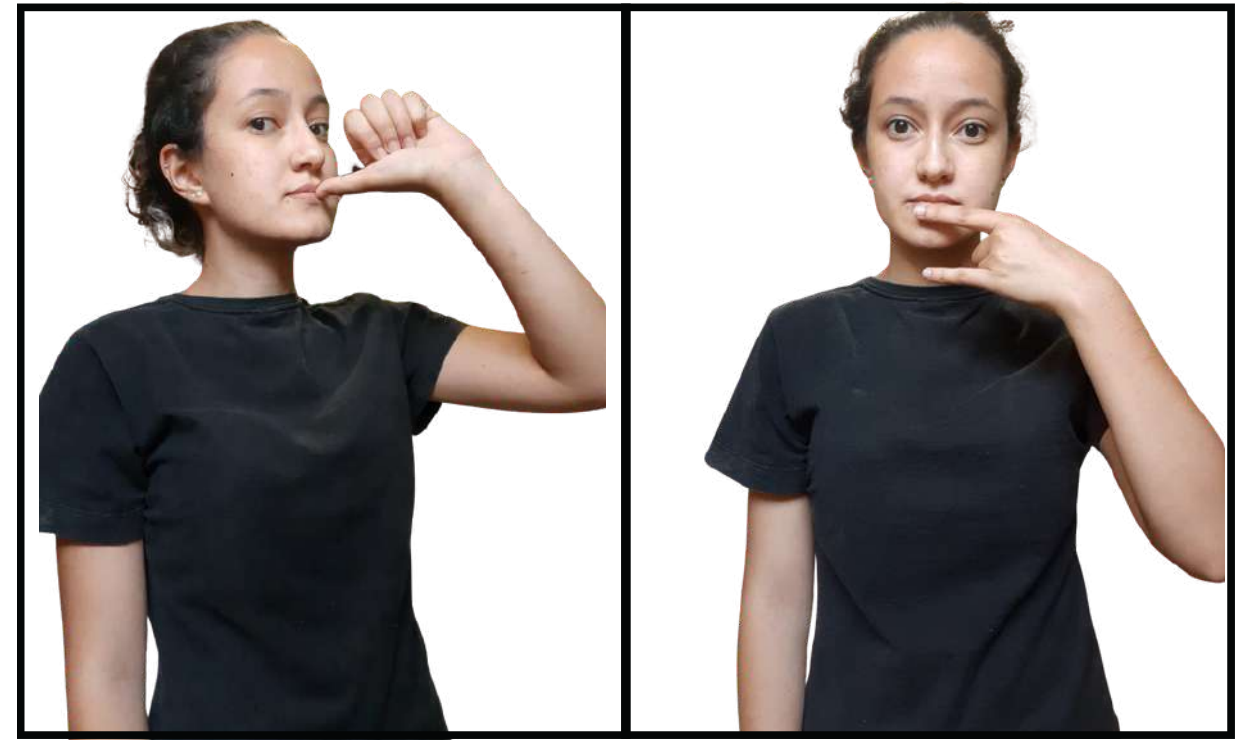
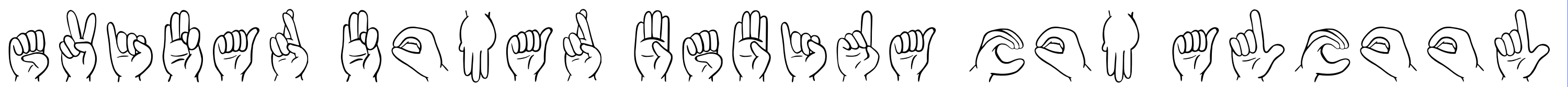
COMER SAUDÁVEL



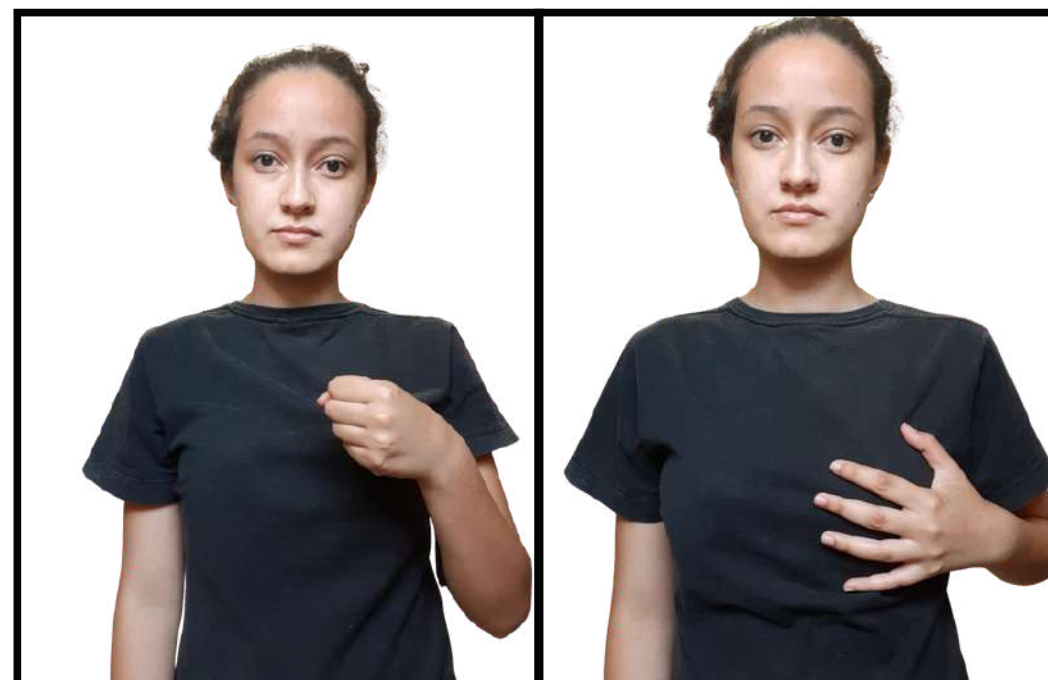
PESO ADEQUADO



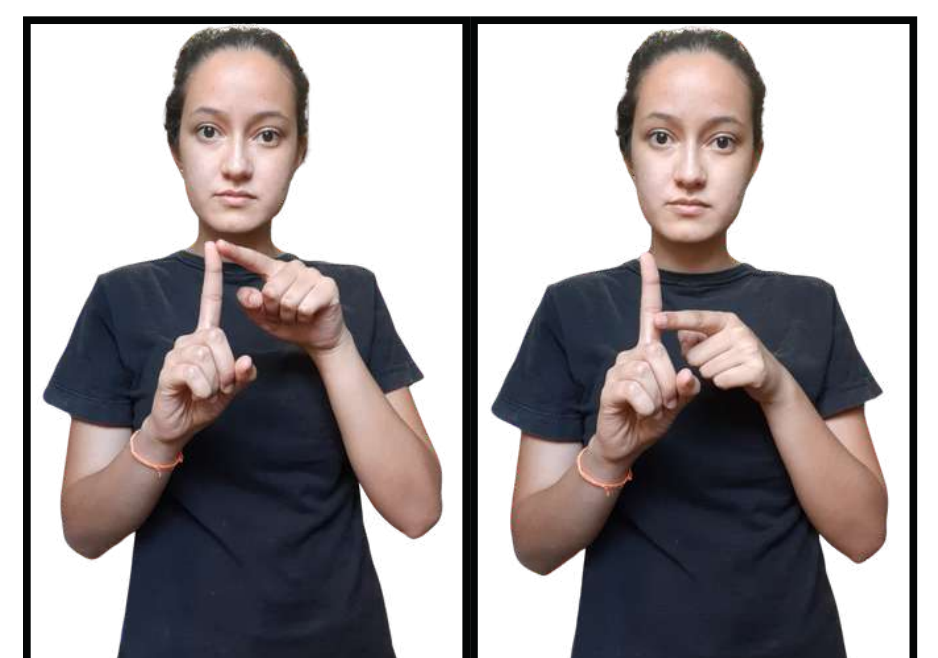
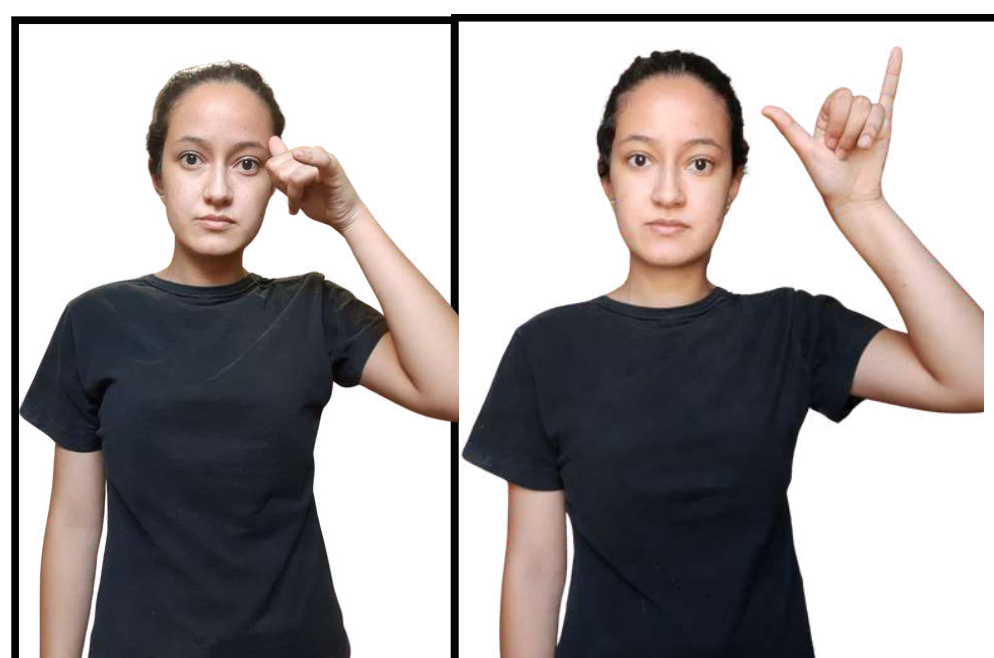
EVITAR TOMAR BEBIDA COM ÁLCOOL



AMAMENTAR



EVITAR ANTICONCEPCIONAL



SINAIS E SINTOMAS

NO INÍCIO:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente SEM DOR: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher (através do auto-exame).

CÂNCER DE MAMA

A PREVENÇÃO É O SEGREDO!

Faça mensalmente o autoexame!



NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifiquem se eles expelem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atenta a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

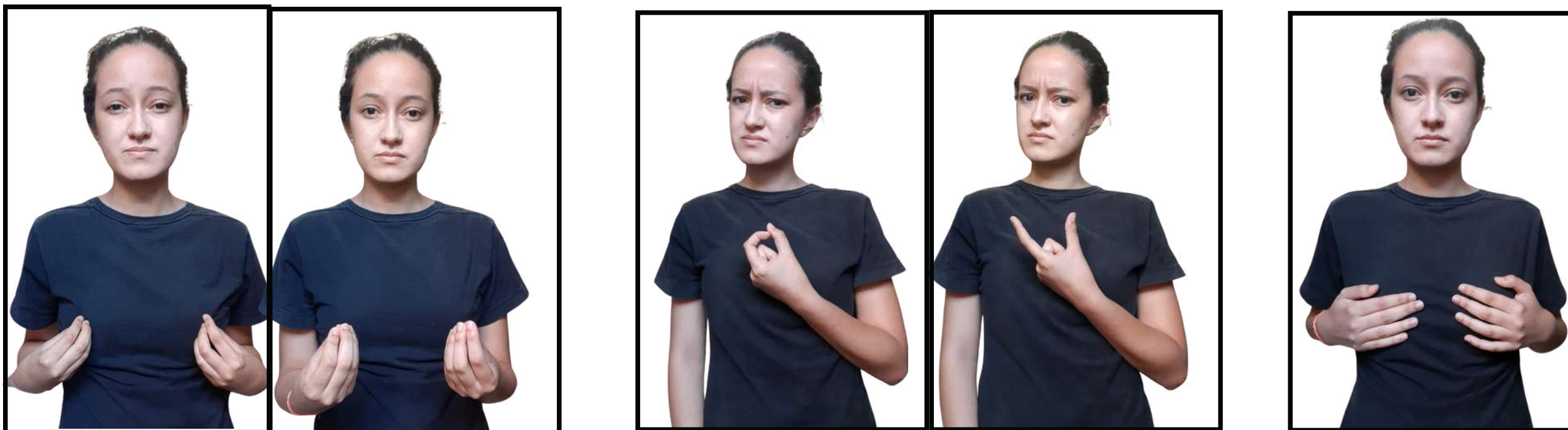
Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.

- Pele da mama VERMELHA, retraída ou parecida com casca de laranja.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço.
- Saída espontânea (sozinha) de líquido que não é normal pelo mamilo.

CAROÇO SEM DOR

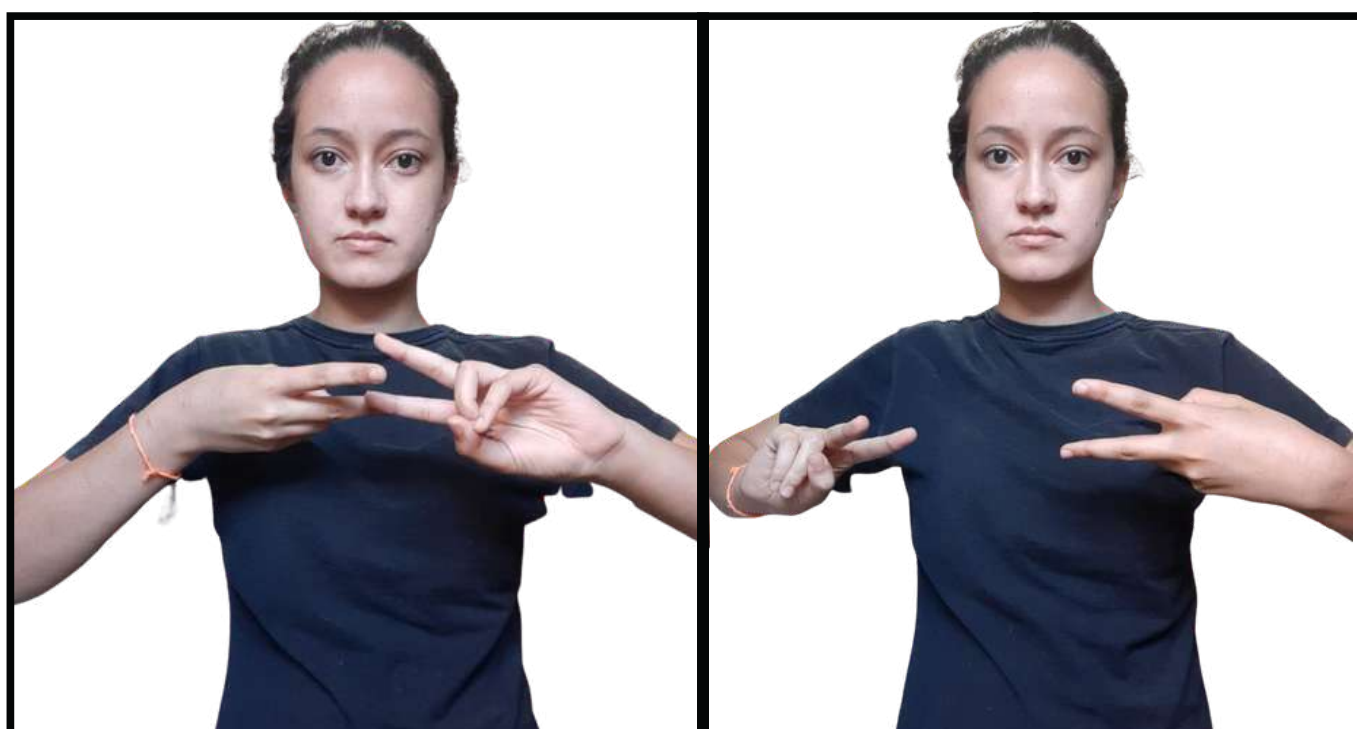
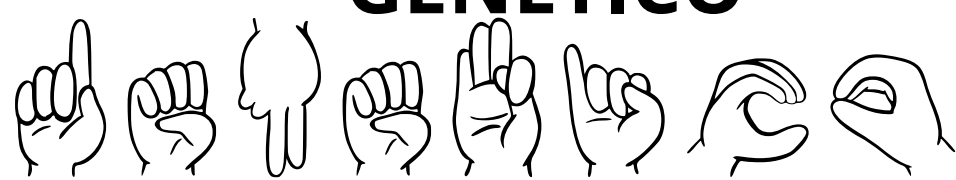


SAIR LÍQUIDO ANORMAL PELO MAMILO



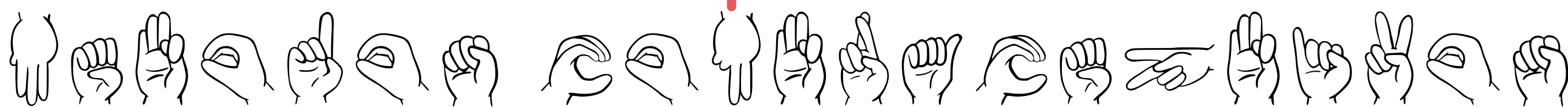
- O risco para desenvolver câncer de mama é maior quando se tem história na família, ou seja, também está associado a fatores genéticos e hereditários.

GENÉTICO



MAMA PARECIDA COM CASCA DE LARANJA

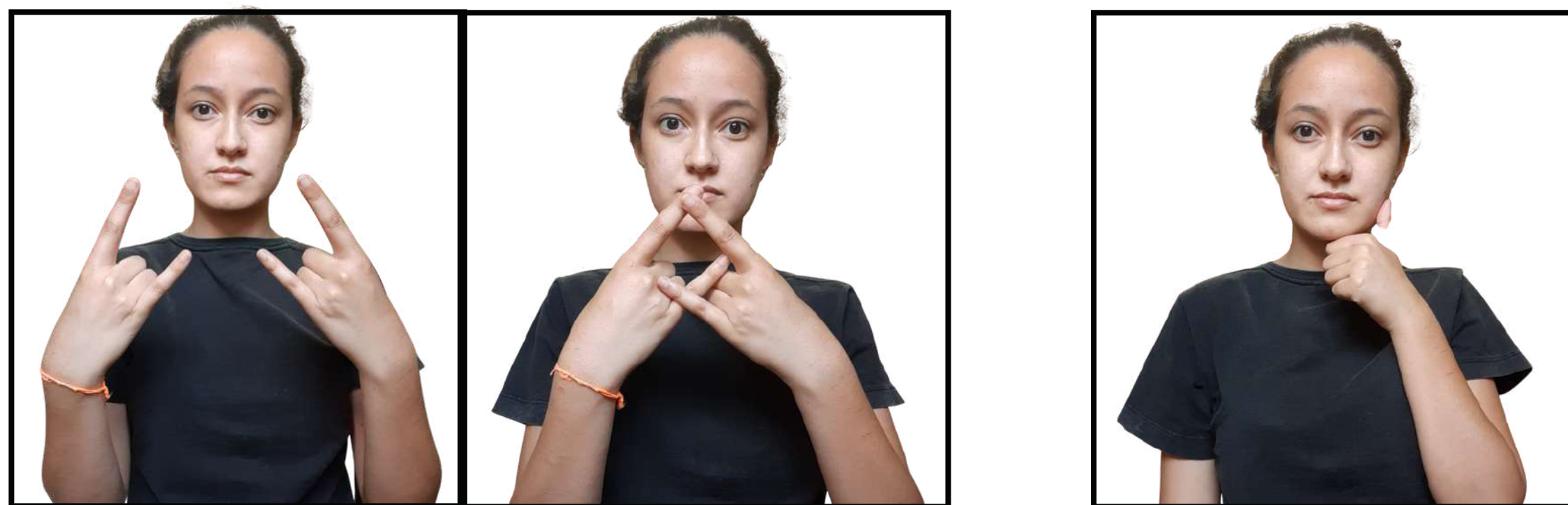
Métodos Contraceptivos



MÉTODOS DE BARREIRA



1 CAMISINHA FEMININA



1 - COMO FUNCIONA?

É uma bolsa de plástico leve, frouxa e descartável, que se encaixa na vagina e protege o colo do útero, também protege as paredes da vagina ficando a camisinha aparente. A penetração do pênis se faz no interior desta camisinha, ajudando na prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e a evitar a gravidez.

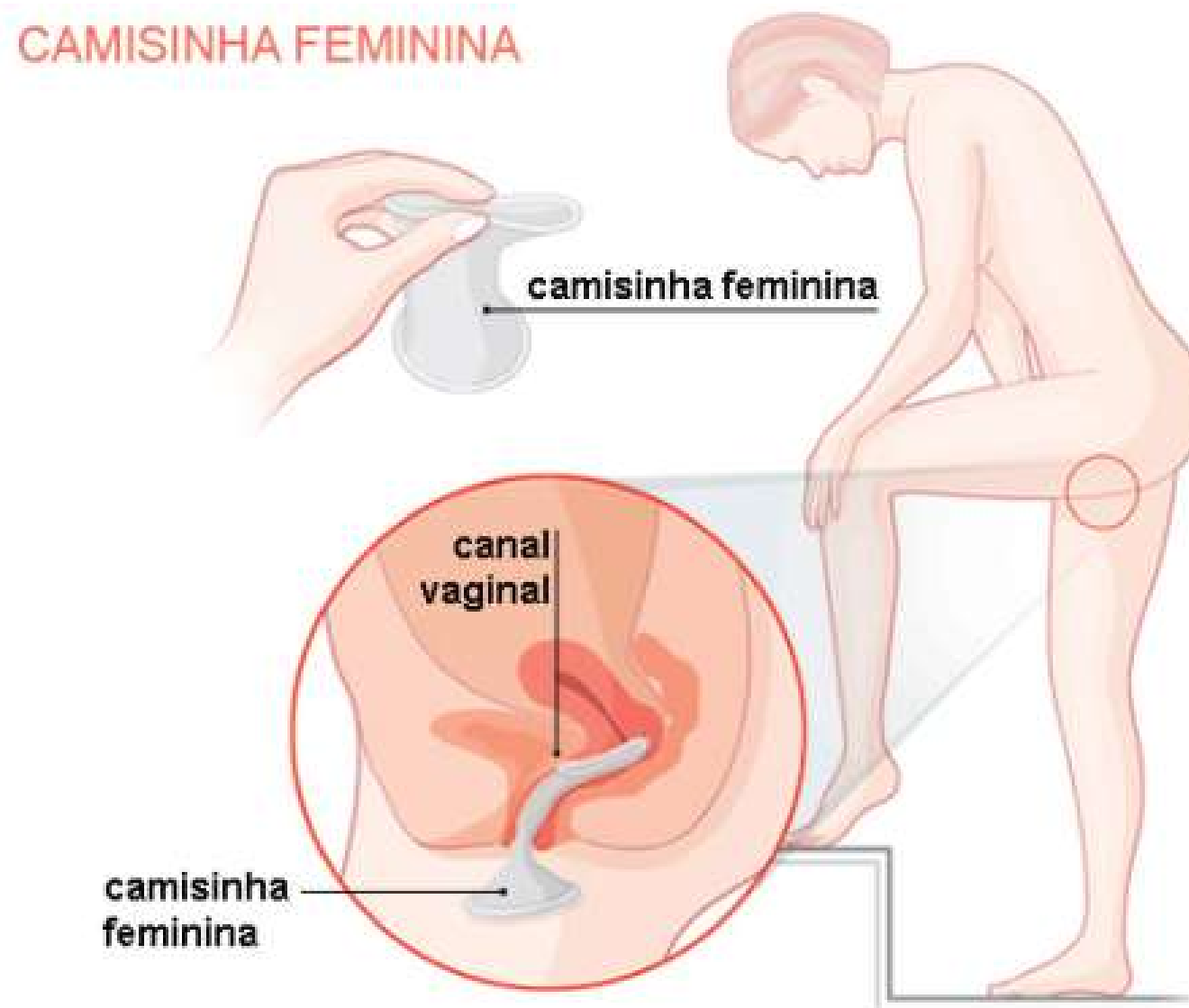
2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

Se for usada de forma certa, a chance de engravidar é de 5%, ou seja, a cada 100 mulheres, 5 tem a chance de engravidar.



3 - COMO USAR?

A própria mulher coloca a camisinha dentro da vagina com ajuda dos dedos (igual colocar absorvente interno). Não deve ser usada junto com preservativo masculino (pois uma pode rasgar a outra). Pode ser colocada algumas horas antes da relação sexual, mas deve ser trocada depois de cada relação sexual.



2 CAMISINHA MASCULINA



1 - COMO FUNCIONA?

É utilizada no pênis, para segurar os espermatozóides, não deixando entrar no corpo da mulher. A camisinha masculina é descartável. Além de prevenir uma gravidez indesejada, previne também contra infecções sexualmente transmissíveis (IST).

2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

Se for usada de forma certa, a chance de engravidar é de 2%, ou seja, a cada 100 mulheres, 2 tem a chance de engravidar.

3 DIAFRAGMA



- Deve ser colocado dentro da vagina, antes da relação sexual junto com gel e creme espermicida, para melhorar sua eficácia e aplicação.



DIAFRAGMA



1 - COMO FUNCIONA?

Normalmente é de silicone, no formato de disco maleável, introduzido no interior da vagina de maneira a formar uma barreira na frente do colo do útero para não ter a entrada dos espermatozoides no útero.

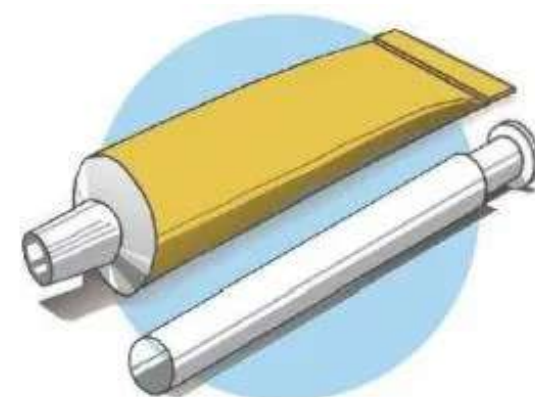
2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

Se usado corretamente, o risco de gravidez é de 15%, ou seja, a cada 100 mulheres, 15 tem a chance de engravidar.

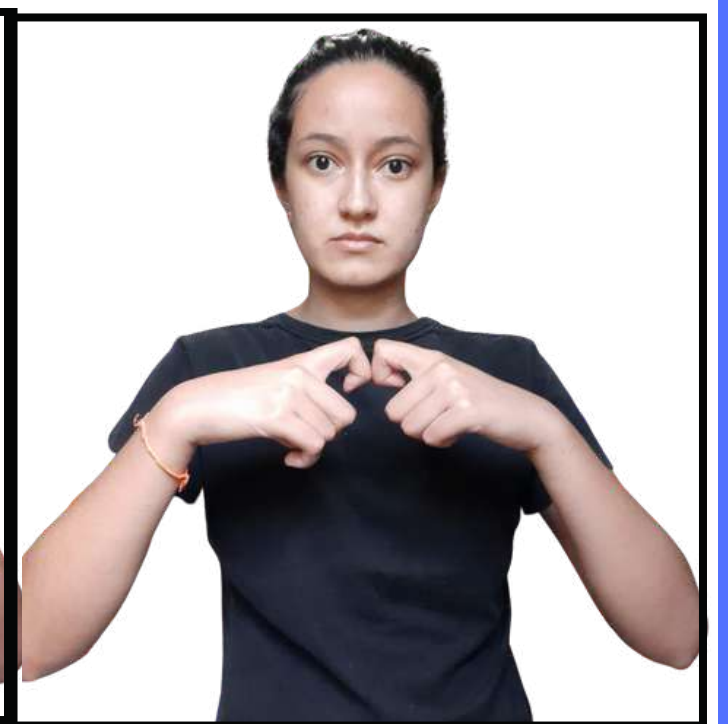
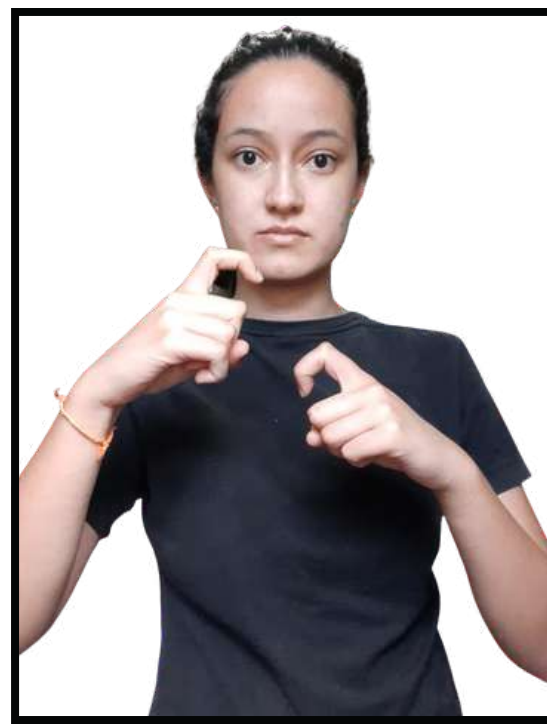
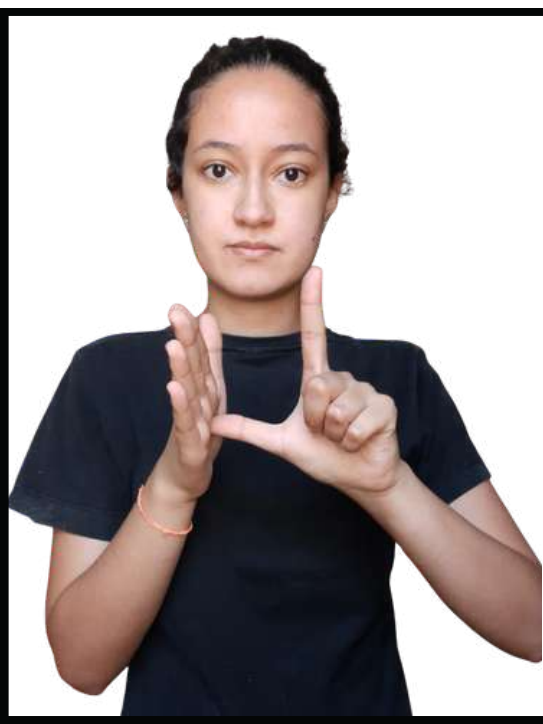
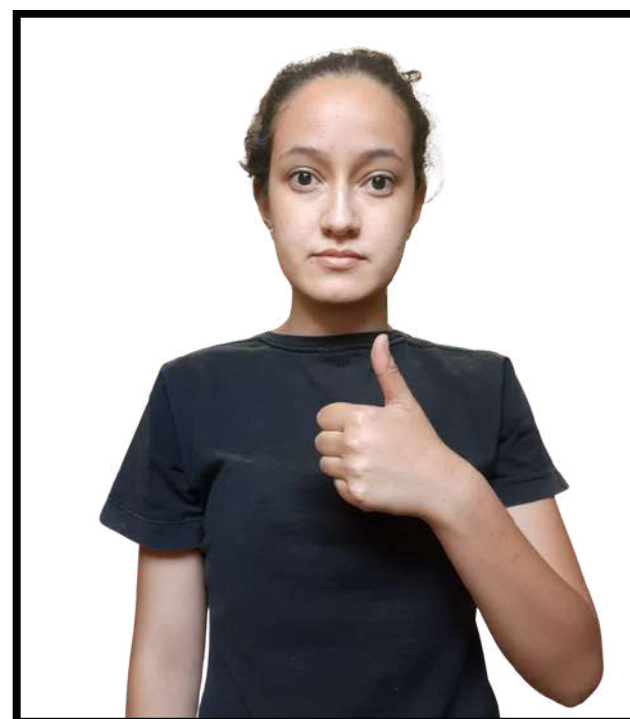
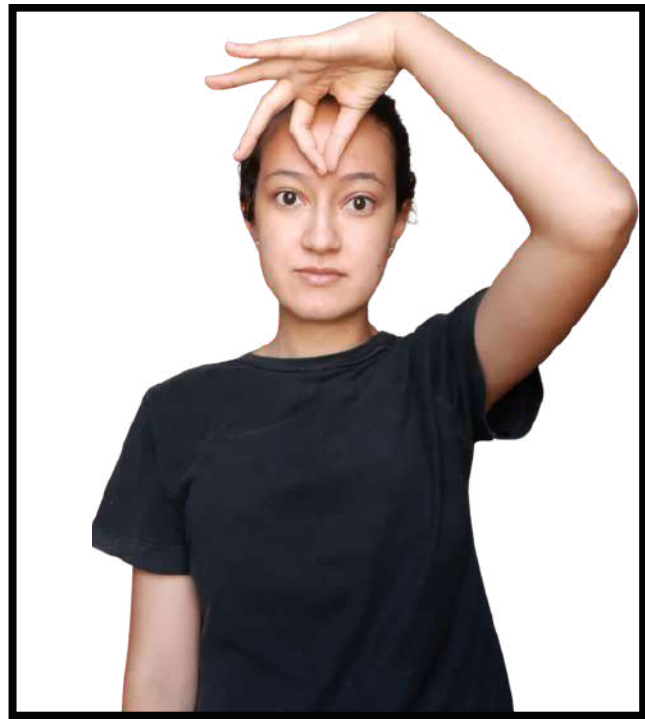
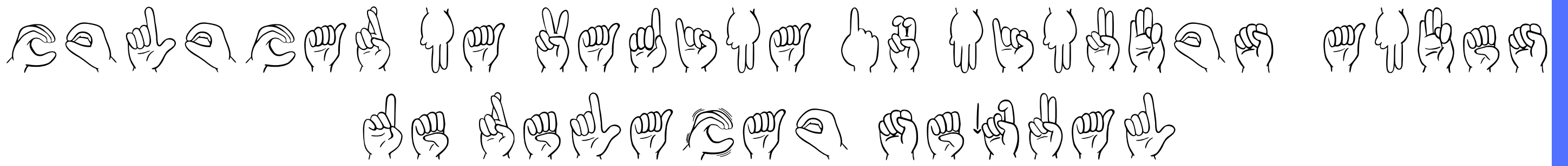
4 ESPERMICIDAS



- São substâncias químicas em forma de geleia, creme, comprimido, tablete ou espuma, que devem ser colocadas na vagina 15 minutos antes da relação sexual.
- Os espermicidas servem como barreira para impedir o contato dos espermatozoides com o útero.
- Usados SOZINHOS, os espermicidas não são tão eficazes, mas junto com outros métodos de barreira, como o diafragma, são úteis e oferecem mais proteção.



USAR NA VAGINA 15 MINUTOS ANTES DE RELAÇÃO SEXUAL

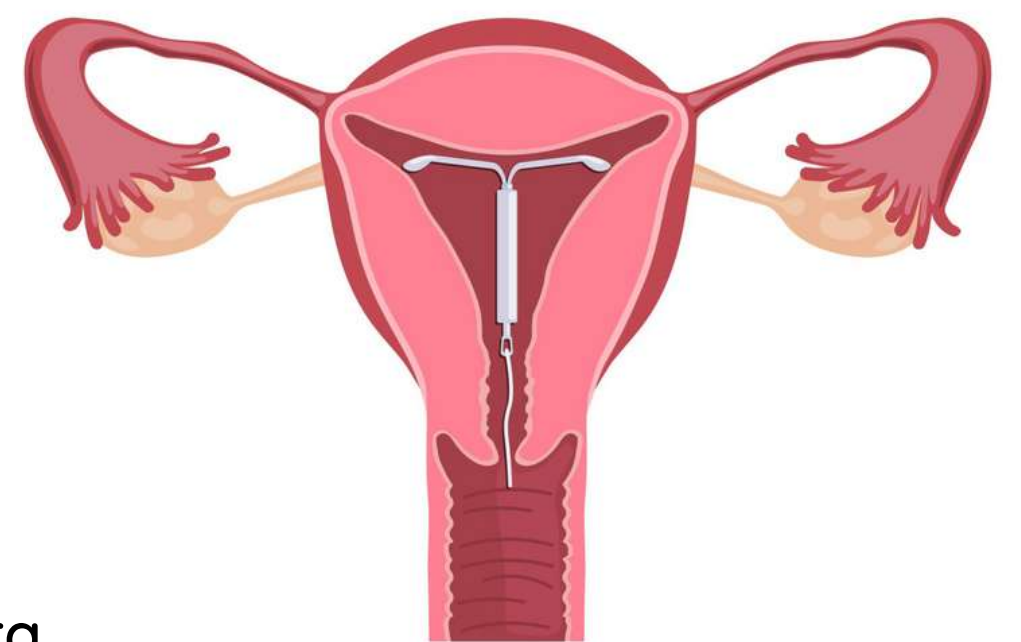


5 DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

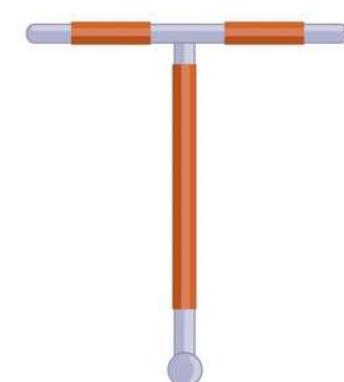


1 - COMO FUNCIONA?

- São pequenas peças de plástico no formato da letra “T” ou do número “7”, com cerca de 2,5 a 3 cm colocadas DENTRO do útero. Podem ser feitas com hormônio ou ter partes de metal (cobre - nome do metal).
- Esse metal mata os espermatozoides e não deixa acontecer a fertilização.
- O DIU com hormônio solta o hormônio que chama PROGESTERONA dentro do útero e faz MUDAR a camada de pele que fica no útero, deixando mais difícil de entrar os espermatozóides e também mais difícil de os espermatozóides ficarem vivos.

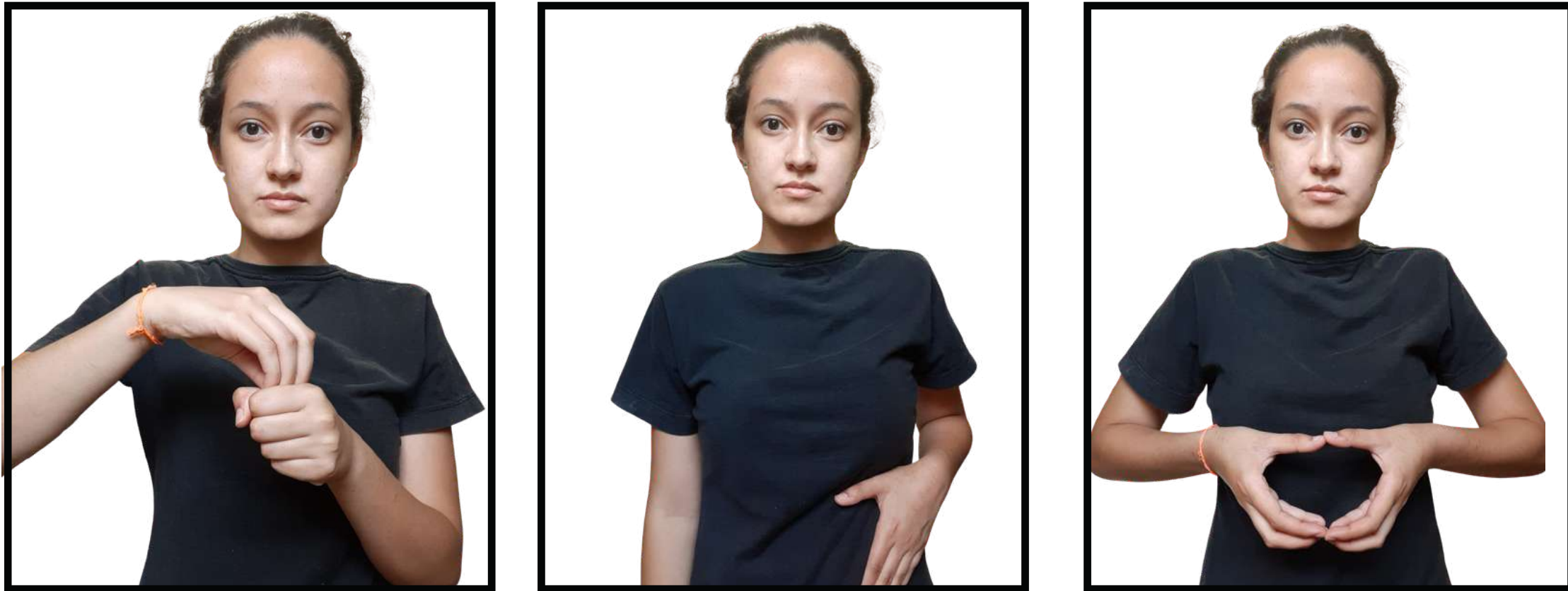
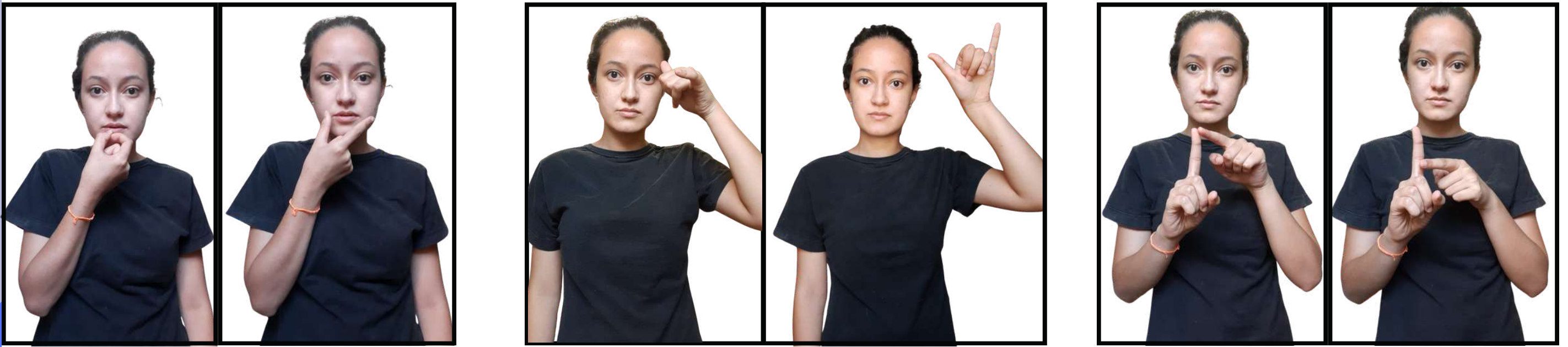
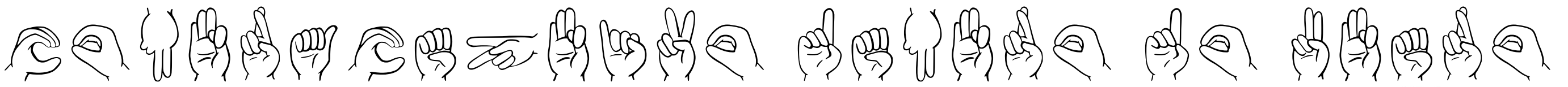


DIU hormonal



DIU de cobre

CONTRACEPTIVO DENTRO DO ÚTERO



2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

- Se usado de forma certa o risco de gravidez é de 0,3% para o DIU de cobre e de 0,1% para o DIU hormonal.

3 - COMO USAR?

- Os dois tipos devem ser colocados por profissional capacitado e podem permanecer por alguns anos dentro do útero.

IMPORTANTE!!!

O DIU só pode ser USADO em pacientes SAUDÁVEIS e que tenham exames ginecológicos normais; não tenham vaginites, tumores pélvicos, doença inflamatória pélvica (DIP), etc.

PESSOAS COM SAÚDE E SEM DOENÇA



MÉTODOS COM HORMÔNIO



1 ORAL



1 - COMO FUNCIONA?

- Também chamado de **PÍLULA ANTICONCEPCIONAL**, podem ser feitas com os hormônios que chamam **ESTROGÊNIO** e **PROGESTERONA**, ou **SÓ PROGESTERONA**.
- A principal ação é impedir a ovulação, mas também mudam a pele de dentro do útero para deixar mais difícil os espermatozóides ficarem vivos.

2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

Se usados de forma certa, o risco de gravidez é de 0,3%.

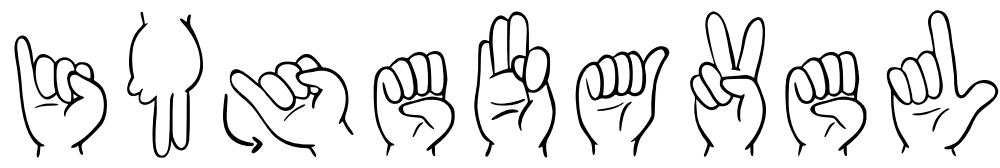
3 - COMO USAR?

- Tomar o comprimido **todos os dias**.
- Dependendo do tipo, cada marca tem diferentes intervalos entre as cartelas de comprimidos. Pode ser sete dias sem tomar o comprimido ou tomar sempre sem parar

IMPORTANTE!!!

- Em algumas mulheres pode dar dor na mama, tontura, dor de estômago, alterações de humor e desejo sexual, ganho de peso, trombose, derrame.
- Não protegem contra infecções sexualmente transmissíveis (IST).

2 INJETÁVEL



1 - COMO FUNCIONA?

- É igual a pílula, porque tem os hormônios estrogênio e progesterona ou apenas progesterona. A diferença é que tem mais efeito na pele de dentro do útero

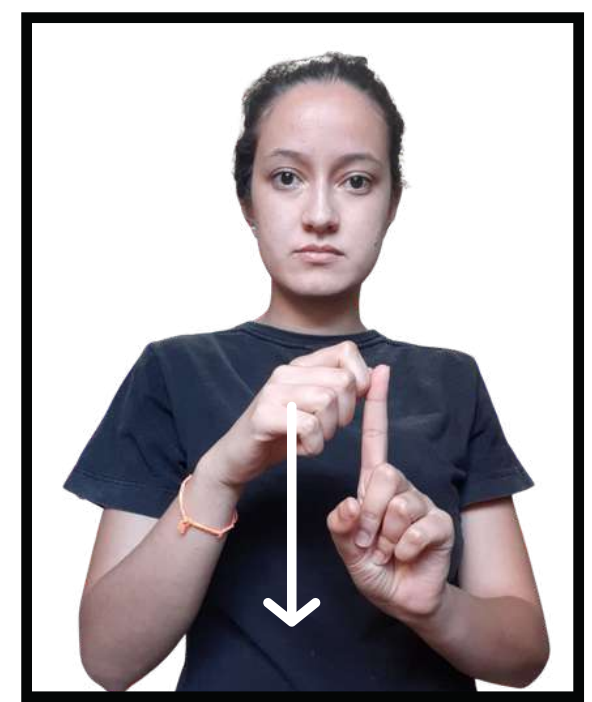
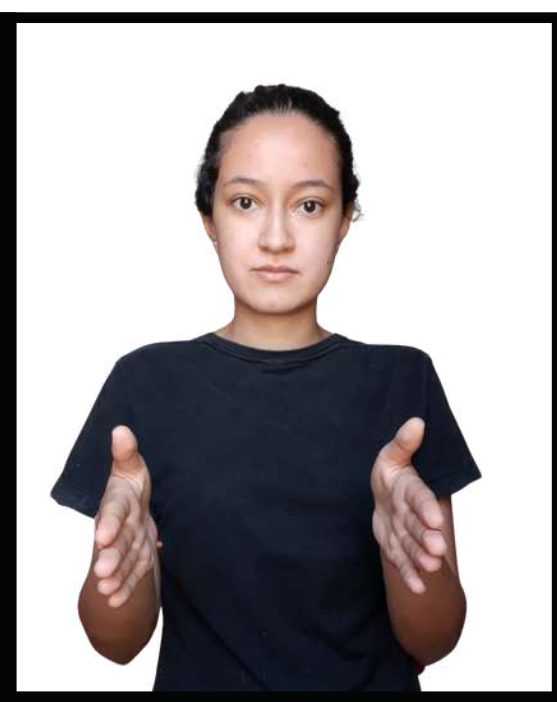
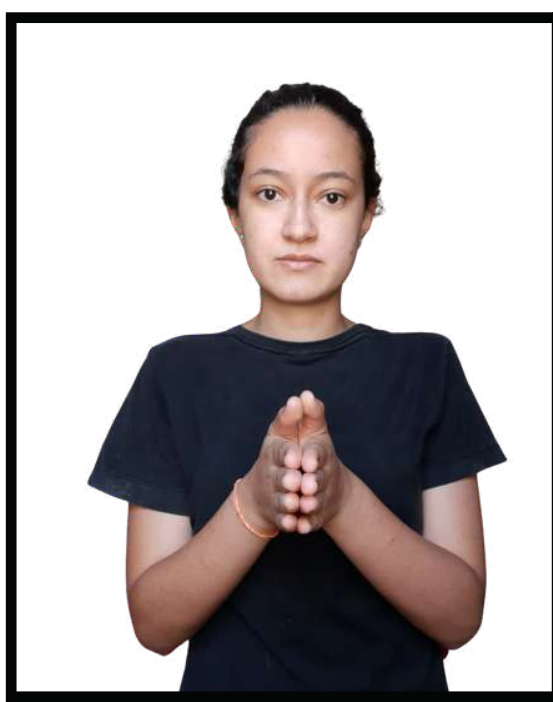
2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

- Se usado de forma certa, o risco de gravidez é de 0,3% por ano de uso.

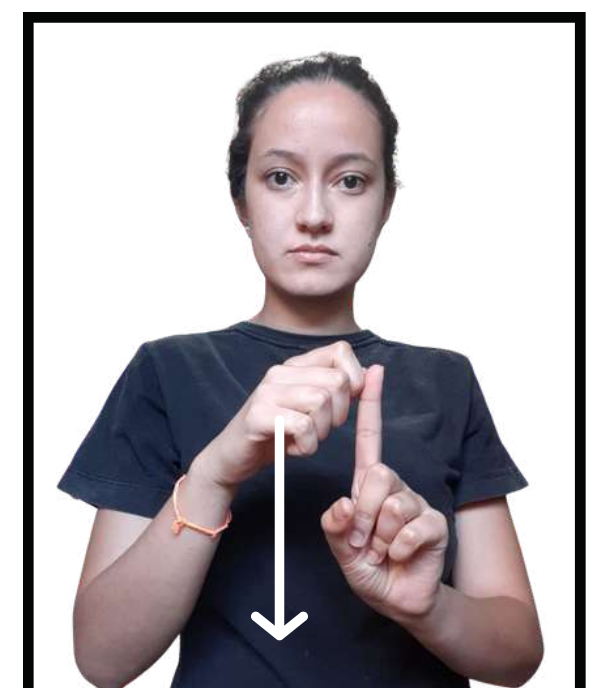
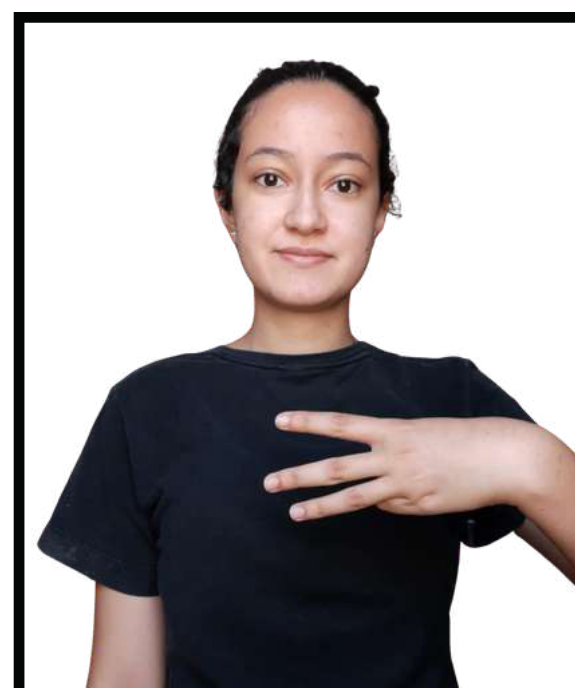
3 - COMO USAR?

- Mensal (todo mês)- Hormônios estrogênio e progesterona juntos - é aplicada uma dose por injeção no músculo. Entre uma injeção e outra desce a menstruação
- Trimestral (de três em três meses)- Só hormônio progesterona - com aplicação de dose a cada três meses. Para de descer a menstruação.

MENSAL = A CADA MÊS



TRIMESTRAL= A CADA TRÊS MESES



3 IMPLANTES



1 - COMO FUNCIONA?

- Pequenos tubos (IGUAL palito de fósforo) de 3 centímetros, que têm o hormônio progesterona dentro e são colocados abaixo da pele na região do braço.
- Podem funcionar até três anos soltando o hormônio.
- A principal ação é impedir a ovulação, mas também mudam a pele de dentro do útero para deixar mais difícil os espermatozóides ficarem vivos.

2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

Se usado corretamente, o risco de gravidez é de 0,05%.

3 - COMO USAR?

- O médico faz anestesia na pele por onde coloca uma agulha especial para entrar o produto

ANESTESIA NA PELE



4 ANEL VAGINAL



1 - COMO FUNCIONA?

- Anel de silicone "MOLE" com tamanho de 4 centímetros, que têm hormônio estrogênio e progesterona dentro.
- É colocado dentro da vagina e fica até três semanas soltando hormônios que a vagina vai absorver para o sangue.

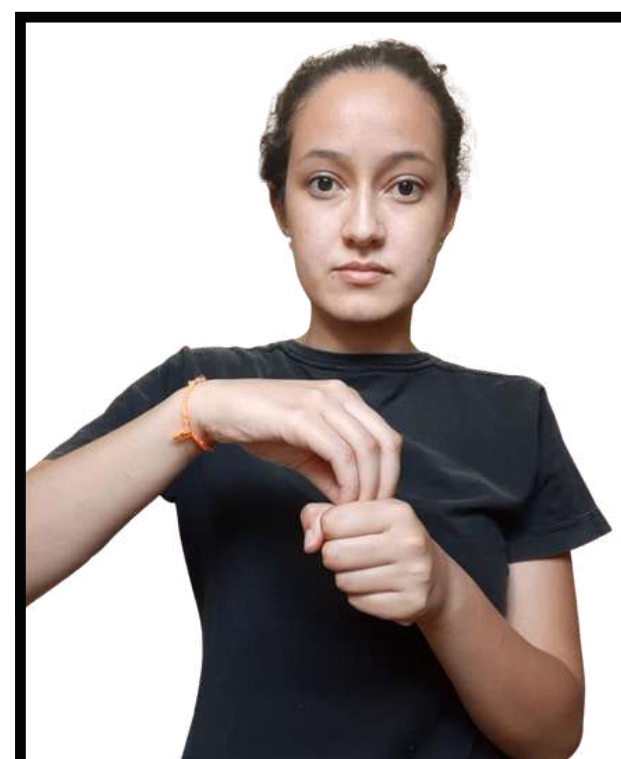
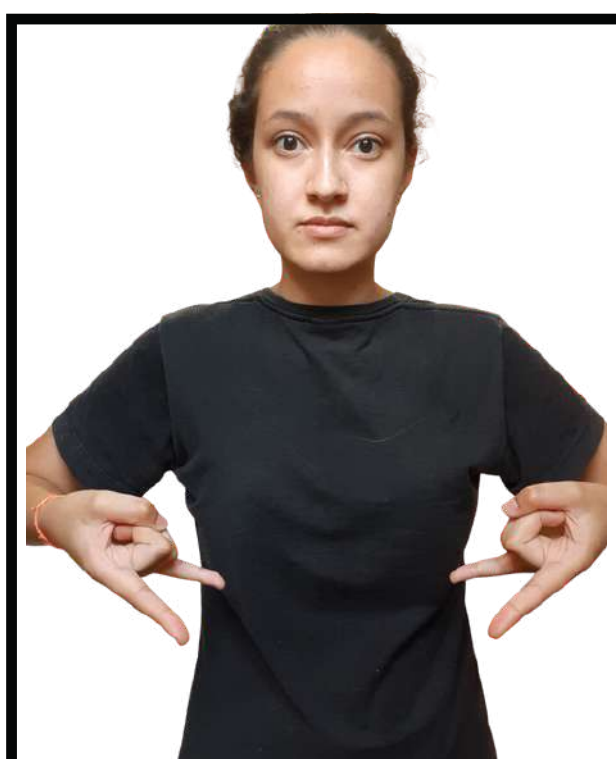
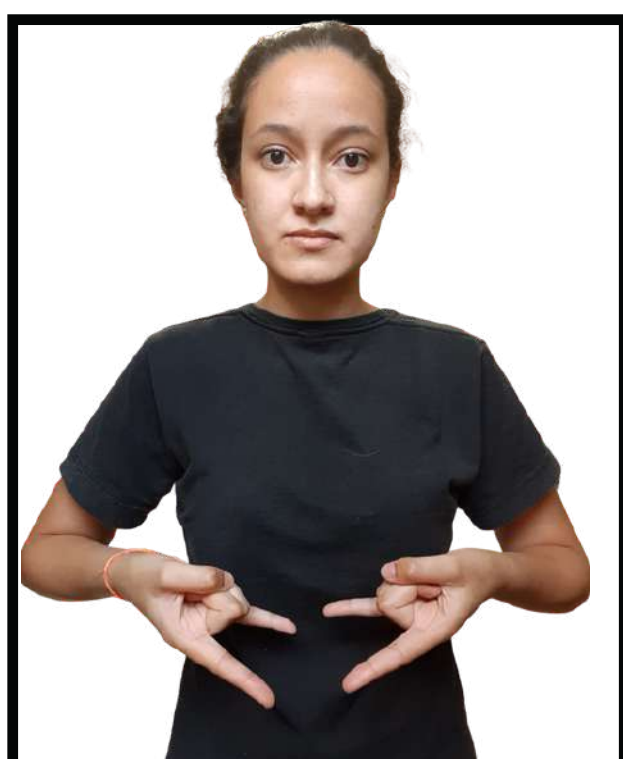
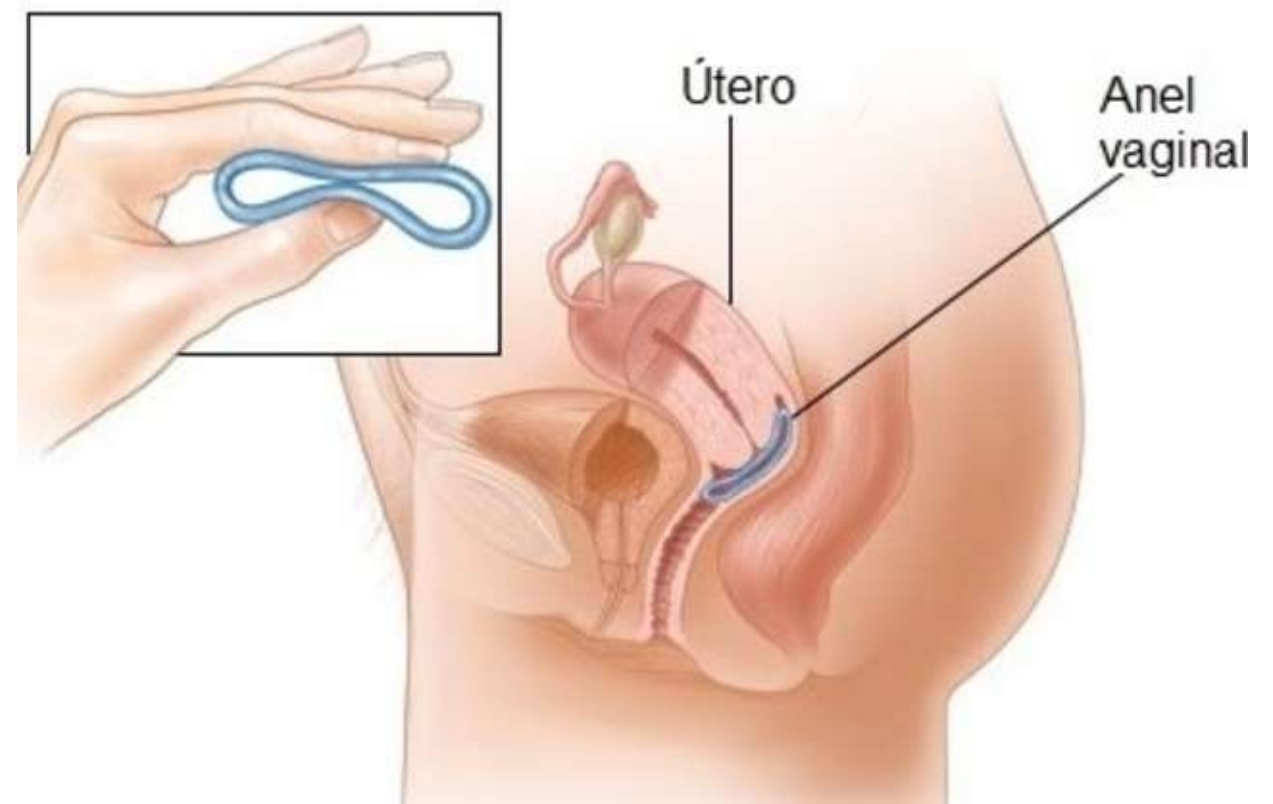
2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

- Se usado de forma certa, o risco de gravidez é de 0,5% por ano de uso, ou seja, a cada 1000 mulheres, 5 tem a chance de engravidar.

3 - COMO USAR?

- A própria mulher coloca o anel dentro da vagina igual colocar absorvente interno.

PARECIDO COM ABSORVENTE INTERNO



5 ADESIVO CUTÂNEO (NA PELE)



1 - COMO FUNCIONA?

- Pequenos adesivos, com tamanho de 2 centímetros, que se colocam na pele, e soltam hormônios (estrogênio e progesterona) que são absorvidos e liberados no sangue.

2 - QUAL A SUA EFICÁCIA?

- Se usado de forma certa, o risco de gravidez é de 0,3%, ou seja, a cada 1000 mulheres, 3 tem a chance de engravidar

3 - COMO USAR?

- A própria mulher coloca o adesivo sobre a pele de regiões que encosta pouco, por exemplo, bumbum, costas, ombro, que deve ser trocado toda semana.



Não se esqueça que é importante ser atendido por um profissional de saúde para a melhor escolha do método contraceptivo!

Agradecimentos



Agradeço primeiramente a todos que contribuíram para a realização dessa cartilha, especialmente aos que validaram tanto o conteúdo quanto à linguagem, formatação e aparência.

Esperamos que a cartilha sobre Saúde Sexual e Reprodutiva para Mulheres Surdas em LIBRAS sirva de auxílio à população em questão e aos profissionais de saúde, facilitando o atendimento e promovendo acessibilidade e inclusão.

Agradeço aos participantes do projeto do Núcleo de Ensino da UNESP-Botucatu "Comunicação em LIBRAS: um sinal de inclusão e aos especialistas em LIBRAS.

A cartilha em si foi produto do meu Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Enfermagem, realizado na Faculdade de Medicina de Botucatu - "Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho", como requisito para obtenção do Título de Enfermeiro. Assim aproveito para agradecer a oportunidade e também à minha orientadora Marli Teresinha Cassamassimo Duarte e coorientadora Marla Andreia Garcia de Avila, a minha família e amigos por todo apoio.

Agradeço também à Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB) - UNESP e ao Departamento de Enfermagem da FMB.

Referências

Andrade SSC, Silva FMC, Silva MSS, Oliveira SHS, Montenegro SMSL. Prevenção de vulvovaginite: utilizando as falas das mulheres para elaboração de orientações em saúde. Revista de Enfermagem UFPE On Line [Internet]. 2012 [acesso em: 9 Ago 2021];6(2) Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/7035/6288>

BBC News Brasil [Internet]; 2018. Com 55% de gestações não planejadas, Brasil falha na oferta de contracepção eficaz; [acesso em 13 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-44549368>

Brasil Escola [Internet]; 2021 Oct 24. Sistema genital feminino - parte II; [acesso em: 9 Ago 2021]; Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/re-feminino2.htm>

Centro Estadual de Vigilância em Saúde RS [Internet]; 2021. Hepatites B e C; [acesso em: 12 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.cevs.rs.gov.br/hepatites-bc>

Diretoria de Vigilância Epidemiológica [Internet]; 2021. Candidíase; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.dive.sc.gov.br/index.php/d-a/item/candidiase>

Diretoria de Vigilância Epidemiológica [Internet]; 2021. Herpes Genital; [acesso em 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.dive.sc.gov.br/index.php/d-a/item/herpes-genital>

FEBRASGO, compiler. Manual de Orientação Trato Genital Inferior [Internet]; 2010 [acesso em: 10 Ago 2021]. Disponível em: https://www.febrasgo.org.br/images/arquivos/manuais/Manual_de_Patologia_do_Trato_Genital_Inferior/Manual-PTGI-Cap-06-Vulvovaginites.pdf

Ferracin I, Oliveira RMW. CORRIMENTO VAGINAL: CAUSA, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO FARMACOLÓGICO. Infarma [Internet]. 2005 [acesso em: 9 Ago 2021];17(5/6) Disponível em: <http://www.farmaceuticos.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/18/corrimento.pdf>

HCOR Associação Beneficente Síria [Internet]; 2021. ENTENDA O PORQUÊ DA SUA MENSTRUÇÃO SAIR COM PEDACINHOS DE PELE; [acesso em: 9 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/entenda-o-porque-da-sua-menstruacao-sair-com-pedacinhos-de-pele/>.

Hospital Israelita Albert Einstein [Internet]; 2017. Notícias de Saúde : Métodos contraceptivos: Você conhece todas as suas opções?; [acesso em: 13 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/metodos-contraceptivos>

Instituto Nacional de Câncer [Internet]; 2021. Perguntas frequentes: HPV; [acesso em: 11 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/hpv#:~:text=Pelo%20menos%2013%20tipos%20de,c%C3%A2ncer%20do%20colo%20do%20%C3%BAtero.>

Referências

Instituto Nacional de Câncer [Internet]; 2021. Tipos de Câncer: Câncer de Fígado; [acesso em: 11 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-figado>

Instituto Nacional de Câncer [Internet]; 2021. Tipos de Câncer: Câncer de Mama; [acesso em 12 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>

Ministério da Saúde [Internet]; 2021. Camisinha Feminina; [acesso em: 14 Ago 2021]; Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/camisinha-feminina/>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]; 2021. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis: Condiloma acuminado (Papilomavírus Humano - HPV); [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/infecoes-sexualmente-transmissiveis/condiloma-acuminado-papilomavirus-humano-hpv>

MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]; 2021. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis: Gonorreia e Clamídia; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/infecoes-sexualmente-transmissiveis/gonorreia-e-clamidia>

MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]; 2021. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis: Hepatite B; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/hv/o-que-sao-hepatites/hepatite-b>

MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]; 2021. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis: Sífilis; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/infecoes-sexualmente-transmissiveis/sifilis>

MINISTÉRIO DE SAÚDE [Internet]; 2021. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis: Sintomas das IST; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/sintomas-das-ist>

MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]; 2021. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis: Tricomoníase; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-ist/tricomoniase>

Ministério da Saúde [Internet] Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Atenção Integral às Pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST); 2020 [acesso em: 1 Set 2021]. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/pub/2015/protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-para-atencao-integral-pessoas-com-infecoes>

Referências

MINISTÉRIO DE SAÚDE [Internet]; 2015. Serviço de Psicologia Universidade Federal do Recôncavo da Bahia: Aprenda a fazer o autoexame das mamas; [acesso em: 12 Ago 2021]; Disponível em: <https://www1.ufrb.edu.br/servicodepsicologia/noticias/47-aprenda-a-fazer-o-autoexame-das-mamas>

Nadai MN. Anatomia e Fisiologia das Mamas. EDisciplinas USP [Internet]. 2021 [acesso em: 12 Ago 2021]; Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5204970/mod_resource/content/1/anatomia%20e%20fisiologia%20mamas.pdf

Nepomuceno SR, Sousa LB. SAÚDE GINECOLÓGICA: AVALIAÇÃO DE ÁLBUM SERIADO COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DA HIGIENE ÍNTIMA FEMININA. Repositório UNILAB [Internet]. 2017 [acesso em: 12 Ago 2021]; Disponível em: https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1023/1/2017_art_srn.pdf

Oswaldo Cruz Hospital Alemão [Internet]; 2021 Oct 24. Como cuidar da higiene íntima feminina; [acesso em: 9 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/prevencao-e-saude/dicas-saude/como-cuidar-da-higiene-intima-feminina/>.

Pfizer [Internet]; 2021. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS - VANTAGENS E DESVANTAGENS; [acesso em: 13 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/metodos-contraceptivos-vantagens-e-desvantagens>

Sobel JD. Vulvovaginal candidosis. Lancet [Internet]. 2007 [acesso em: 27 Nov 2021]; Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60917-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60917-9)

Sobel JD. What's New in Bacterial Vaginosis and Trichomoniasis?. Infectious Disease Clinics of North America [Internet]. 2005 [acesso em: 26 Nov 2021];19(5) Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.idc.2005.03.001>

Sociedade Brasileira de Patologia [Internet]; 2021. Hepatite não tratada pode desenvolver câncer de fígado; [acesso em: 11 Ago 2021]; Disponível em: http://www.sbp.org.br/hepatite-nao-tratada-pode-desenvolver-cancer-de-figado/?gclid=CjwKCAjwh5qLBhALEiwAioods9kQLSfFTM1JrldluIKn9yuu-ux3_5OF5scT4FNe2_oJbe44NCZWoRoCY-YQAvD_BwE

Tratamentos a laser [Internet]; 2021. A ducha vaginal pode prejudicar a flora íntima?; [acesso em: 10 Ago 2021]; Disponível em: <https://tratamentosalaser.com.br/ducha-vaginal/>.

Youtube [Internet]; 2020. Sinal em Libras: Fungo; [acesso em 10 Ago 2021]; Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=N2vQZB1R2Bw>

Alfabeto em LIBRAS

