

PodFalar

Listar dicas:

A educação sexual é um tema importante e relevante para todas as pessoas, independentemente de sua idade, gênero ou orientação sexual. A educação sexual aborda muitas questões diferentes relacionadas à sexualidade, incluindo saúde sexual, relações interpessoais, consentimento, gravidez, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e muito mais. Embora a educação sexual seja importante, muitas vezes pode ser um assunto delicado e difícil de abordar. Esse é o propósito do nosso site, ensinar de vez sobre a educação sexual de forma delicada e diferente.

Sumario:

1. Profissionais na área
2. Doenças
3. Modo de prevenção

I. Profissionais da área:

- Doutora Ana Beatriz Barbosa Silva

Os portadores do transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) são pessoas que passaram por eventos de natureza excepcionalmente ameaçadora ou catastrófica; correram risco de vida; testemunharam a morte de perto; vivenciaram momentos de violência como assaltos, sequestros, acidentes de carro, desastres naturais, guerras, torturas psicológicas e físicas, abusos sexuais etc. São fatos que lhes marcaram profundamente e que desencadearam uma série de sintomas físicos e psíquicos.

Portanto, para se diagnosticar o TEPT, primeiramente, deve-se ter a certeza de que algum fato ou evento expressivo (agente estressor) tenha ocorrido e que esteja fora dos padrões rotineiros da vida desses indivíduos. A resposta ao evento traumático deve envolver medo intenso, impotência ou horror, e o problema deve causar sofrimento clinicamente significativo, afetando o funcionamento social, ocupacional, acadêmico ou de outras áreas importantes da vida do indivíduo.

As experiências dolorosas, em sua grande maioria, necessitam de um tempo para serem sedimentadas e cicatrizadas, mas para os portadores do TEPT o evento traumático perpetua-se de forma intensa, demonstrando sinais evidentes de que o trauma continua vivo na memória.

- Doutora Lisiane Hadlich Machado

Esse é o maior desafio do trauma de abuso sexual. Socialização, conseguir perceber até onde confiar em alguém. Estabelecer critérios conforme suas necessidades emocionais pessoais. Quem realmente ama sempre respeita,

compreende. O amor inicia pelo auto amor. O autoconhecimento traz uma serie de benefícios, descobertas e renovações.

No caso dos jovens pode-se levar muitos anos ate assumirem o que aconteceu. Procurar ajuda psicológica é essencial. Muitas vezes procuram ajuda quando estão vivendo conflitos em suas vidas amorosas ou sentem-se incapazes de ter prazer em relações sexuais. Também pode gerar uma hipersexualidade. Nesse caso a pessoa pode ser viciar-se em pornografia e apenas se relacionar com profissionais do sexo. Também pode desenvolver condutas de infidelidade e vida dupla. E por outro lado podem ser pessoas com muito medo de perda, quando conseguem confiar em alguém desenvolve-se o pânico do termino.

psicoterapia é essencial para lidar com a maldade humana, aprender a definir limites, comunicar-se, perdoar-se e conseguir reconstruir partes de si mesmo. Eu sempre digo para meus pacientes que nunca é tarde para falar e contar as histórias verdadeiras, isso preveni novos abusos e traz forca. A reação ao trauma é algo muito importante que acontece no processo terapêutico

Sair do silencio em busca do respeito, da dignidade e do direito de ser feliz. A falta de falar e buscar ajuda acaba aumentando os ciclos de abuso, quanto mais dialogo com pessoas positivas e que podem ajudar melhor.

- **Doutor Gonzalo Ramires**

A síndrome de borderline ou transtorno de personalidade borderline é caracterizada por mudanças rápidas de humor, medo de ser abandonado pelos amigos ou parceiro, relacionamentos instáveis e comportamentos impulsivos.

Embora a síndrome de borderline não tenha uma causa específica, existe uma predisposição genética para o seu desenvolvimento. Além disso, é mais comum em caso de histórico de maus tratos na infância e abuso de álcool ou drogas pelos pais, por exemplo.

Em caso de suspeita de síndrome de borderline, é importante consultar um psiquiatra para confirmar o diagnóstico. O tratamento geralmente é feito com psicoterapia, mas também pode envolver o uso de medicamentos, como antidepressivos e antipsicóticos.

2. Doenças:

Parece um bocado óbvio perguntar como se pega uma doença sexualmente transmissível, porém, a maioria das DST podem ser transmitidas por outras vias que não a sexual. Por exemplo, HIV e Hepatites B e C podem ser transmitidas por agulhas contaminadas, transfusão de sangue ou de mãe para filho durante a gravidez. A sífilis pode ser transmitida através do beijo, caso existam lesões na boca. Já a pediculose pubiana (chato) pode ser transmitida através de toalhas ou roupas íntimas.

- *Gonorreia*

Gonorreia, também chamada de blenorragia, é uma das DSTs mais comuns. Pode atingir homens e mulheres. É causada por bactérias que infeccionam a uretra, provocando ardência ao urinar, coceira, inchaço e vermelhidão nas bordas do orifício urinário. Se não tratada a tempo, pode levar à esterilidade.

- *Sífilis*

A sífilis é causada por uma bactéria e transmitida pelo contato sexual ou pelo sangue contaminado. É uma doença grave, que pode atacar vários órgãos vitais. Pode causar cegueira, paralisia, distúrbios cardíacos e neurológicos e até a morte. Em mulheres grávidas, pode causar danos irreversíveis no sistema nervoso do feto. Seu principal sintoma é uma pequena úlcera, dura e indolor, nos órgãos sexuais.

Essa úlcera tende a desaparecer depois de algum tempo. Mais tarde podem surgir manchas vermelhas pelo corpo, que desaparecem, mas a doença continua ativa.

- *Herpes Genital*

A herpes genital é causada por um vírus, para o qual não existe cura. A doença provoca pequenas bolhas, nos órgãos sexuais, que, ao se romper, viram feridas, provocando ardor, coceira e dor. As bolhas podem desaparecer e voltar depois de certo tempo, dependendo das condições do sistema imunitário do portador.

- *Candidíase*

É causada por fungos normalmente existentes no nosso corpo, mas que proliferam muito devido ao estresse, ao uso de antibióticos, de anticoncepcionais e durante a gravidez. Causa ardência e coceira. A candidíase é transmitida pelo contato sexual ou por roupas íntimas compartilhadas. Se a mãe estiver com candidíase, o bebê poderá ser contaminado na hora do parto. Os fungos podem também atacar a mucosa bucal, quando então a doença é chamada popularmente de “sapinho”.

- *Condiloma Acuminado*

Esse tipo de doença é causado pelo vírus HPV – papiloma (com subtipos). Pode ser transmitido à mulher pelo homem sem que este manifeste sintomas, sendo por isso, chamado de portador assintomático. Os seus sintomas são o aparecimento de verrugas, muitas vezes microscópicas, nos órgãos genitais. Nas mulheres o vírus pode permanecer inerte durante anos, ativando-se em momentos de baixa imunidade. Pode aumentar o risco de câncer de colo uterino. Já existem vacinas para prevenir alguns tipos de vírus que provocam a doença.

- *Hepatite B*

A hepatite B é causada por um vírus que ataca o fígado. O indivíduo contaminado pode se recuperar da infecção ou se tornar portador crônico, desenvolvendo graves doenças, como cirrose ou câncer no fígado. O contágio ocorre por relações sexuais com indivíduos infectados ou pelo sangue contaminado. A prevenção é feita com vacina.

- Aids

Também chamada de SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), a AIDS é causada pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV) que ataca os linfócitos – células sanguíneas especializadas na produção de anticorpos que são responsáveis pela defesa do organismo. O HIV pode ser transmitido através do esperma, do sangue, da secreção vaginal e do leite materno de pessoas contaminadas. O vírus pode ficar durante vários anos no organismo de uma pessoa sem se manifestar, até destruir os linfócitos, podendo levar à morte, em consequência de outras doenças chamadas de oportunistas. Existem medicamentos capazes de prolongar a vida do paciente com aids, melhorando sua qualidade de vida.

3. Métodos contraceptivos:

- Camisinha

Considerado um dos métodos contraceptivos mais populares, a caminha masculina protege contra ISTs, tem baixo custo e é fácil de usar. Além disso, ela apresenta um alto índice de eficácia quando utilizado do modo correto. É um preservativo que consiste em uma capa fina de borracha cobre o pênis durante a relação sexual, impedindo o contato do sêmen com a vagina, o ânus ou a boca. O esperma fica retido e os espermatozoides não entram no corpo da mulher. É livre de hormônios, pode ser utilizada somente no momento de relação sexual e protege contra IST e AIDS; porém, se não usada corretamente pode rasgar ou sair durante o ato, caso a pessoa seja alérgica ao látex, o uso desse método não é indicado.

- Pílula anticoncepcional

As pílulas anticoncepcionais são feitas com hormônios semelhantes aos que são produzidos pelo próprio corpo (estrogênio e progesterona). Elas atuam impedindo a ovulação e dificultando a passagem dos espermatozoides para o interior do útero. Elas possuem uma eficácia de 99,8% quando utilizados de forma correta e regular, ou seja, é recomendado que seja tomada uma pílula por dia sempre no mesmo horário. Essa pílula reduz o fluxo e as dores relacionada à menstruação, pode auxiliar no controle de acme e ser tomada por um tempo prolongado, mas, pode causar efeitos colaterais e alterações no ciclo menstrual da mulher, esse tipo de prevenção não protege contra DST.

- *Anticoncepcional injetável*

É semelhante à pílula e consiste na aplicação de uma solução oleosa que libera a mesma quantidade diária de hormônios que a pílula. Pode ser aplicada de forma mensal ou uma a cada três meses. Não interfere com a menstruação, que ocorre normalmente. É mais prático que a pílula, pois não é preciso administrá-lo diariamente, além de causar menos efeitos colaterais, ou seja, não exige controle diário ou semanal. É um dos métodos contraceptivos com maior índice de eficácia. Essa aplicação pode reduzir o fluxo e as dores relacionadas a menstruação e apresenta um tempo maior de duração. O anticoncepcional injetável pode causar aumento de peso e incômodo abdominal, a aplicação tem que ser feita por um profissional da saúde e demora até um ano para retornar a fertilidade da mulher.

- *Adesivo anticoncepcional*

É semelhante a um esparadrapo, sendo aplicado na pele para que ocorra a liberação dos hormônios, que acontece de forma contínua. O tempo de duração do adesivo é de uma semana, devendo ser substituído durante 3 semanas, atingindo assim, 21 dias. Assim como a pílula, a orientação é que seja feita uma pausa de uma semana para que o processo seja iniciado. Esse método tem uma alto índice de efetividade e não exige o controle diário, sem contar que não interfere na vida sexual, porém, é visível que pode descolar da pele e cair, exige controle do número de semanas em que foi utilizado, pode causar irritação na pele pelo tempo de contato e não haverá proteção para doenças sexuais.

- *Dispositivo intrauterino (DIU)*

- *DIU de cobre*

Possui uma estrutura metálica com ação espermicida intrauterina, impedindo que o espermatozoide alcance o óvulo e apresentando uma eficácia contra a gravidez de

99,6%. Inserido dentro do útero por um profissional da saúde, o DIU de cobre libera íons de cobre que imobilizam o esperma que chega próximo do útero. Esse dispositivo pode permanecer até 10 anos no útero da mulher e ele pode ser retirado a qualquer momento, ele pode ser utilizado no período de amamentação e a fertilidade é retomada de forma rápida após a retirada. Pode aumentar o fluxo menstrual e causar cólicas ou sangramentos irregulares, sem contar que pode chegar a ocorrer infecção ou perfuração no útero. Esse método não protege caso um dos envolvidos no ato tiver alguma infecção.

- DIU hormonal

Apresenta material macio e formato de T que possui um reservatório de hormônios, sendo estes liberados em doses baixas no útero. Apresentando alto índice de eficácia, é importante verificar com um profissional da saúde qual método é o mais adequado para o perfil apresentado. Pode permanecer no útero até 5 anos e pode ser removido a qualquer momento, esse método pode reduzir o fluxo menstrual e não interfere na relação menstrual. Por conta do uso, pode ocorrer sangramento irregular no período de adaptação, causa cólicas e aumenta a sensibilidade e a acne em alguns casos. Esse método não protege caso um dos envolvidos no ato tiver alguma infecção.

- Diafragma

É um método de barreira móvel, que pode ser colocado e retirado da vagina e consiste em uma estrutura de látex combinada com gel espermicida. É preciso consulta médica para verificação do tamanho a ser utilizado. Deve ser colocada duas horas antes da relação sexual e retirada após 4 a 6 horas, sendo necessário ser lavado com água e sabão após o uso e sua durabilidade é de cerca de 2 anos. Livre de hormônios e com baixo custo, o diafragma não apresenta um alto índice de eficácia, por isso, a recomendação do uso combinado com espermicida. Pode ser utilizado somente quando precisar e não é afetado por outras medicações, mas, exige controle do número de horas do uso e requer uso combinado com espermicida para aumentar a eficácia, pode chegar a causar irritação, reação

alérgica e infecção no trato urinário. Esse método não protege caso um dos envolvidos no ato tiver alguma infecção.

- *Anel vaginal*

É um método hormonal que possui uma formulação semelhante à da pílula anticoncepcional, tendo aparência semelhante a uma pulseira, é flexível e transparente. É introduzido na vagina e acomodado no colo do útero no 5º dia de menstruação, onde permanece por 3 semanas liberando hormônios que evitam a liberação dos óvulos. Tem um alto índice de eficácia e não exige controle diário, mas, pode causar desconforto e irritação, dependendo do caso pode haver alteração no peso, aumentar dores de cabeça e alterações no humor. Esse método não protege caso um dos envolvidos no ato tiver alguma infecção.

- *Espermicida*

É considerado um complemento contraceptivo, o qual deve ser utilizado de forma conjunta com outros métodos, como com o diafragma e preservativo. Sua principal ação é criar um ambiente que dificulte a motilidade do esperma. São comercializados em diferentes formatos, podendo ser em creme, gel e até espumas. Devem ser inseridos na vagina 5 a 90 minutos antes da relação sexual e, após o ato, é preciso aguardar no mínimo 6 horas para higienização. É de fácil utilização, é livre de hormônios e de fácil obtenção, mas, se ele for utilizado sozinho tem baixo índice de eficácia e pode causar irritação, reação alérgica e infecção no trato urinário, sem contar que ele não ajuda na prevenção de doenças durante o ato.

- *Métodos contraceptivos definitivos*

Os métodos contraceptivos definitivos consistem na esterilização permanente e pode ser realizado tanto nos homens quanto nas mulheres, impedindo assim, que os espermatozoides cheguem ao óvulo. De acordo com a Lei do Planejamento Familiar, pessoas com mais de 25 anos e que tiverem pelo menos 2 filhos vivos, ou

quando houver risco de vida para a mulher ou para bebê, podem usar os métodos contraceptivos definitivos.

- *Laqueadura*

É a esterilização nas mulheres, que consiste na ligadura das trompas de Falópio. É realizado um procedimento cirúrgico em que o médico utiliza um instrumento que bloqueia a passagem do espermatozoide até o óvulo. Em alguns casos é removido um pedaço da trompa. Esse método é permanente, ou seja, não haverá reversão e só pode ser feito através de um procedimento cirúrgico, ele é livre de hormônios e não afeta com o uso de outros medicamentos. Esse método não protege caso um dos envolvidos no ato tiver alguma infecção.

- *Vasectomia*

É a esterilização realizada no homem. Ela consiste no bloqueio dos ductos deferentes, responsáveis pelo transporte do esperma para outras glândulas, de modo que o sêmen não tenha mais espermatozoides. A partir desse procedimento, considera-se que o organismo demore 3 meses para se livrar de todo espermatozoide. . Esse método é permanente, ou seja, não haverá reversão e só pode ser feito através de um procedimento cirúrgico, ele é livre de hormônios e não afeta com o uso de outros medicamentos. Esse método não protege caso um dos envolvidos no ato tiver alguma infecção.

- *Pílula do dia seguinte*

A pílula anticoncepcional de emergência só deve ser usada excepcionalmente e nunca deve ser adotada como método contraceptivo usual. Cada dose é composta por duas pílulas que devem ser ingeridas com intervalo de 12 horas. Elas concentram elevada dose hormonal (o equivalente a 8 pílulas anticoncepcionais de uso prolongado) que retarda a ovulação, dificultando assim a gestação. O uso frequente da pílula do dia seguinte pode causar alterações no ciclo menstrual. Ele tem uma maior eficácia quando é utilizado dentro de 12h após o ato, pode ser

utilizado até 5 dias após a relação sexual pois possui uma dose elevada de hormônios em uma única pílula, podendo até alterar o ciclo menstrual da mulher.

- *Tabelinha*

É um método contraceptivo natural que permite à mulher saber o seu período fértil, ou seja, o período do mês em que ela está ovulando e pode engravidar. Ao adotar este método contraceptivo, a mulher opta por ter relações sexuais somente nos dias não férteis do ciclo menstrual. É um método que exige regularidade, pois em casos de erro a eficácia de uso chega a 76%. Para utilizar esse método, é preciso registrar o primeiro dia da menstruação, em pelo menos seis meses para se ter conhecimento da duração do ciclo.

Considera-se que o ciclo menstrual tem início no 1º dia da menstruação e termina na véspera da menstruação seguinte. É importante destacar que em adolescentes o ciclo menstrual sofre muitas alterações, mas a maioria dos ciclos tem entre 28 e 31 dias. O período fértil corresponde à metade do ciclo, por exemplo se o seu ciclo é de 28 dias, o 14º dia será o dia fértil, sendo que deve ser considerado dois dias antes e dois dias depois do dia fértil. Esse método é livre de hormônios e não tem efeitos colaterais, mas, exige um estilo de vida degradado e não é confiável, apresenta um alto índice de falhas. Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis.