

Orientação Técnica

Programa de Educação Ambiental Ação do Minuto do Meio Ambiente

DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis

Trechos

Eliseu Martins/PI à Trindade/PE

Salgueiro/PE ao Porto Suape/PE

Missão Velha/CE à Salgueiro/PE

Salgueiro/PE à Trindade/PE

Missão Velha/CE ao Porto Pecém/CE

São Paulo

Novembro de 2011

Índice

Introdução	3
1. O que são DST?	4
1.1. Principais DST	5
1.2. AIDS - HIV	5
1.2.1. Prevenção	5
1.3. DST e sintomas	6
1.4. Por que alertar o parceiro?	7
2. Saúde e qualidade de vida.....	8
2.1. Saúde mental	8
3. Dicas para o palestrante	9
3.1. Dicas	9
4. Referências.....	10

Introdução

Caro palestrante, este material deve te ajudar na preparação e execução das palestras e murais do Minuto do Meio Ambiente (MMA) do mês de [dezembro de 2011](#), quando abordaremos o tema [DST – Doenças Sexuamente Transmissíveis](#).

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) em ambos os sexos, tornam o organismo mais vulnerável a outras doenças, inclusive a AIDS, além de terem relação com a mortalidade materna e infantil. Falar sobre esta problemática e alertar os colaboradores da obra é uma [questão de saúde pública](#) e envolve qualidade de vida, saúde individual e coletiva e rendimento no trabalho..

Além da grande necessidade de se conversar com estes colaboradores sobre o problema das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) e da solicitação da temática por eles mesmos, o tema DST deve ser abordado de tal forma a responder, também, pela demandas do [Programa de Saúde Pública](#), no qual é dever da ARCADIS Tetraplan, juntamente com a empresa construtora, alertar estes colaboradores quanto aos cuidados com a saúde e a sua importância para um meio equilibrado.

Portanto, sugere-se a abordagem do tema a partir dos seguintes tópicos:

- [O que são DST?](#)
 - *Principais DST*
 - *AIDS*
 - *Prevenção*
 - *DST e sintomas*
 - *Por que alertar o parceiro*
- [Saúde e qualidade de vida.](#)
 - *Saúde mental*

Siga as dicas e dê sugestões para o aprimoramento das atividades.

1. O que são DST?

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são transmitidas, principalmente, por contato sexual, sem o uso de camisinha, com uma pessoa que esteja infectada, e geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas. As mais conhecidas são AIDS, gonorreia e sífilis.

Algumas DST podem não apresentar sintomas, tanto no homem quanto na mulher. E isso requer que, se fizerem sexo sem camisinha, procurem o serviço de saúde para consultas com um profissional periodicamente. Essas doenças quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidades, câncer e até a morte.

Usar preservativos em todas as relações sexuais (oral, anal e vaginal) é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DST, em especial do vírus da AIDS, o HIV. Outra forma de infecção pode ocorrer pela transfusão de sangue contaminado ou pelo compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis. A AIDS e a sífilis também podem ser transmitidas da mãe infectada, sem tratamento, para o bebê durante a gravidez ou parto. E, no caso da AIDS, também na amamentação.

O tratamento das DST melhora a qualidade de vida do paciente e interrompe a cadeia de transmissão dessas doenças. O atendimento e o tratamento são gratuitos nos serviços de saúde do SUS.



Fonte: Site do Ministério da Saúde - www.saude.gov.br/.

1.1. Principais DST

As principais DST são:

- **AIDS;**
- Sífilis;
- Gonorreia;
- HPV – Papiloma Vírus Humano;
- Herpes genital;
- Tricomoníase;
- Clamídia;
- Micoplasma;
- Ureoplasma;
- Cancro mole;
- Donovanose;
- Linfoculoma venéreo;
- Infecção por outras bactérias.

1.2. AIDS - HIV

HIV é a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana. Causador da AIDS, ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de doenças.

Ter o HIV não é a mesma coisa que ter a AIDS. Aids é o nome da doença causada pelo vírus HIV, destruidor das células de defesa que o nosso organismo tem contra as doenças. Pode demorar muitos anos para a AIDS aparecer.

Há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença. Mas, podem transmitir o vírus a outros pelas relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento seringas contaminadas ou de mãe para filho durante a gravidez e a amamentação. Por isso, é sempre importante fazer o teste e se proteger em todas as situações.

Quando uma pessoa tem o vírus HIV, dizemos que ela é soropositiva. Qualquer pessoa pode contrair o HIV. Saber se é soropositivo ajuda a decidir quais os cuidados que se deve ter em relação à saúde. Muitos serviços públicos de saúde fazem o teste anti-HIV gratuitamente. Se você tiver alguma dúvida quanto às formas de transmissão e prevenção da AIDS, procure o serviço de saúde mais próximo.

Assim pega

- Fazendo sexo vaginal sem preservativo.
- Fazendo sexo anal sem preservativo.
- Fazendo sexo oral sem proteção.
- Recebendo sangue contaminado numa transfusão.
- Compartilhando seringas através do uso de drogas injetáveis.
- Da mãe para o bebê (na gestação, parto e amamentação).



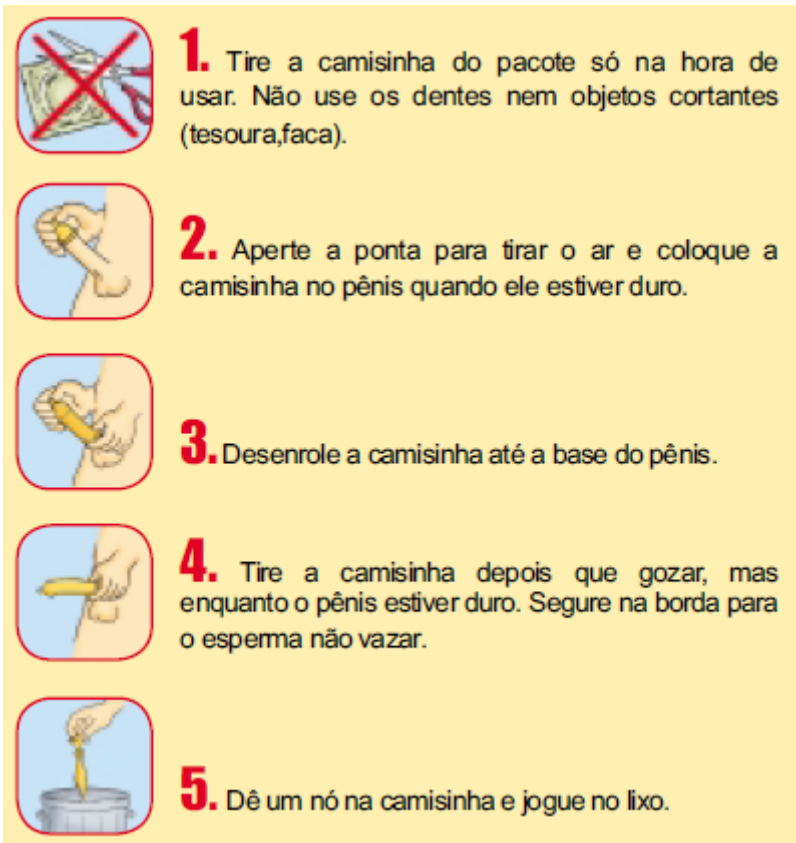
Assim não pega

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



1.2.1. Prevenção

Nunca confie nas aparências: use camisinha em todas as relações sexuais. Porque a pessoa pode ser bonita, parecer saudável e ainda assim ter AIDS. Para usar direito a camisinha, dê uma olhada nas explicações.



Fonte: Site do Ministério da Saúde - www.saude.gov.br/.

A forma mais eficiente de prevenção à AIDS e outras Doenças Sexualmente Transmissíveis é o uso da camisinha em todas as relações sexuais. Se utilizado corretamente, o risco de transmissão cai para 5%. Isso porque algumas doenças podem causar feridas em regiões não cobertas pelo preservativo.

O preservativo está disponível nas Unidades Básicas de Saúde, centros de testagem e aconselhamento, serviços especializados e bancos de preservativos. Além disso, é distribuído em ações de prevenção realizadas por organizações não-governamentais parceiras e em escolas que trabalham com o programa Saúde e Prevenção na Escola.



1.3. DST e Sintomas

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são muitas e podem ser causadas por diferentes agentes. Apesar disso, elas podem ter sintomas parecidos. Veja, abaixo, os principais sintomas das doenças mais comuns.

- **DST prováveis:** Tricomoníase, gonorreia, clamídia.

Sintomas: Corrimento pelo colo do útero e/ou vagina (branco, cinza ou amarelado), pode causar coceira, dor ao urinar e/ou dor durante a relação sexual, cheiro ruim na região.

- **DST prováveis:** Gonorreia, clamídia, tricomoníase, micoplasma, ureoplasma.

Sintomas: Corrimento pelo canal de onde sai a urina, que pode ser amarelo purulento ou mais claro - às vezes, com cheiro ruim, além de poder apresentar coceira e sintomas urinários, como dor ao urinar e vontade de urinar constante.

- **DST prováveis:** Sífilis, cancro mole, herpes genital, donovanose, linfogranuloma venéreo.

Sintomas: Presença de feridas na região genital (pode ser uma ou várias), dolorosas ou não, antecedidas ou não por bolhas pequenas, acompanhadas ou não de "íngua" na virilha.

- **DST prováveis:** Gonorreia, clamídia, infecção por outras bactérias.

Sintomas: Dor na parte baixa da barriga (conhecido como baixo ventre ou "pé da barriga") e durante a relação sexual.

Não sinta vergonha de conversar com o profissional de saúde e tirar todas as dúvidas sobre sexo ou qualquer coisa diferente que esteja percebendo ou sentindo. É direito de todo brasileiro buscar esclarecimento e informações durante o atendimento de saúde.

1.4. Por que alertar o parceiro?

O controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) não se dá somente com o tratamento de quem busca ajuda nos serviços de saúde. **Para interromper a transmissão** dessas doenças e **evitar a reinfeção**, é fundamental que os parceiros sejam testados e tratados com orientações de um profissional de saúde.

Os parceiros devem ser alertados sempre que uma DST é diagnosticada. É importante repassar a eles informações sobre as formas de contágio, o risco de infecção, a necessidade de atendimento em uma unidade de saúde e a importância de evitar contato sexual até que o parceiro seja tratado e orientado.

2. Saúde e qualidade de vida

As DST oferecem uma série de consequências a saúde, como dito anteriormente, e assim, acabam afetando também a qualidade de vida de quem as possui e daqueles que estão a sua volta.

Como qualquer outra pessoa, a pessoa que vive com DST tem o direito de levar uma vida igual à de todo mundo. Pode trabalhar normalmente, praticar esportes, ir a festas, frequentar bares, shoppings, clubes e se relacionar com as pessoas, social e afetivamente. Está comprovado que a continuidade da vida social e a adesão ao tratamento adequado resultam na melhora da qualidade de vida e na resposta ao tratamento.

O preconceito e o estigma associado às DST são dificuldades frequentemente encontradas pelos portadores de Doenças Sexualmente Transmissíveis para conseguirem manter a vida normalmente. Previna-se contra as DST e livre-se do preconceito.

2.1. Saúde mental

O impacto na saúde mental pode acontecer desde o momento do diagnóstico positivo. O medo da morte, por exemplo, pode levar à depressão e ao isolamento. Esses momentos merecem receber atenção especial, pois afetam não só o emocional e psicológico do paciente como também seu sistema imunológico.

Distúrbios de comportamento, como depressão, agitação, dependência e abuso de álcool, drogas e tabaco, entre outros, são frequentes em portadores de DST, principalmente os soropositivos. Pode não parecer, mas o diagnóstico precoce das doenças é fundamental para oferecer maior qualidade de vida, pois permite o acompanhamento da doença antes de surgirem os sintomas.

A falta de concentração, atenção e memória fraca, chamados distúrbios cognitivos, também podem estar associadas ao HIV e têm evolução bem variada. É importante estar sempre atento às mudanças do corpo e relatar aos médicos caso alguns desses sintomas apareçam. Essas questões psicológicas ou psiquiátricas são normalmente tratadas pelas equipes multidisciplinares dos Serviços de Assistência Especializada (SAE), quando contam com profissionais de saúde mental. No caso de transtornos mais graves, é recomendado o encaminhamento para os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).



3. Dicas para o palestrante

Caro palestrante, este item traz algumas dicas para a preparação e execução das palestras e também para a elaboração dos murais temáticos. As dicas são sugestões que devem orientar seu trabalho. Porém, é importante lembrar que:

- Nem todas as dicas devem, necessariamente, ser seguidas;
- É importante sempre lembrar das especificidades de cada local e/ou acontecimentos recentes para se discutir na palestra, podendo se excluir alguns dos conteúdos aqui sugeridos caso seja necessária a priorização de algo mais relevante para o momento;
- Esteja atento ao que pode ser melhorado, tanto nas palestras e nos murais, quanto nesta orientação técnica (sempre pensando no aprimoramento do trabalho e na busca dos resultados pretendidos pelo PEA) e dê sugestões e opiniões.

3.1. Dicas

- Faça um mural bem ilustrativo e didático, e que ajude no momento das palestras;
- Busque material ilustrativo e informativo nas Secretarias Municipais de Saúde;
- Convide um profissional de saúde para participar de forma voluntária;
- De preferência, consiga a participação de um enfermeiro, ou de outra pessoa da área da saúde (da empreiteira talvez), para te acompanhar nas palestras;
- Descreva para os colaboradores o que são DST;
- Aponte as principais DST;
- Pergunte a eles qual seu grau de conhecimento sobre sexo seguro;
- Fale dos sintomas no organismo;
- Pergunte a eles o que as Doenças Sexualmente Transmissíveis têm a ver com qualidade de vida?
- Fale da relação do portador de Doença Sexualmente Transmissível com as demais pessoas da sua família e do seu trabalho. Como as DST podem prejudicar?
- Pergunte se eles têm dúvidas quanto ao assunto. O que você não souber responder, anote e encaminhe para alguém da área da saúde. Esclareça-os depois.

4. Referências

- <http://www.aids.gov.br/>
- www.saude.gov.br/