

**Publicação produzida com recursos do Projeto 914/BRA 59 UNESCO**

As opiniões aqui expressas são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a visão da Unesco sobre o assunto.



**Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura**

**C N - D S T / A  D S**

**Ministério da Saúde  
Secretaria de Políticas da Saúde  
Conselho Nacional de DST e Aids**



**Projeto AJA - Multiplicadores Surdos Para Prevenção de HIV/Aids DST  
SIBS Q.03 Cj.B Lote 06 - Park Way, Brasília, DF 71570-020  
Tel (61) 386 5558 - Fax (61) 3034 2290 - Email: aja@mail.com**

**[www.aja.org.br/aids](http://www.aja.org.br/aids)**



## Manual do Multiplicador Surdo Para Prevenção de HIV - Aids DST

### Índice

Quem somos	pag. 3
O Projeto	pag. 4
Vulnerabilidade dos surdos	pag. 5
O surdo e a leitura	pag. 6
Libras	pag. 7
Sistema Imunológico	pag. 8
DST - Oque É, Como Evitar	pag. 9
DST - Sintomas	pag. 10
DST - Sífilis	pag. 11
DST - Gonorréia	pag. 12
DST - Corrimento, Cancro Mole	pag. 13
DST - Condiloma, Herpes	pag. 14
HIV - Aids, O Que É	pag. 15
HIV - Aids - Transmissão	pag. 16
Aids - Sintomas	pag. 17
Aids - Como Evitar	pag. 18
Aids - Assim Não Se Pega	pag. 19
Aids - Solidariedade	pag. 20
Corpo e Órgãos Sexuais	pag. 21
Camisinha - Como Usar	pag. 22
Camisinha Feminina	pag. 23
Higine Corporal	pag. 24
Glossário de Sinais Libras	pag. 26
Endereços Úteis	pag. 32
Equipe da AJA e Créditos	pag. 33

## Quem Somos



Nossa instituição - AJA - é uma OSCIP – Organização Social de Interesse Público, com registro no Ministério da Justiça e no CNPJ do Ministério da Fazenda.

Fundada em 1995, com sede em Brasília DF, a AJA tem entre seus objetivos:

- *a promoção dos direitos das pessoas com deficiência;*
- *cooperação para o desenvolvimento, produção e divulgação de conhecimentos técnicos e científicos;*
- *elaboração, consultoria e execução de projetos públicos e privados de eliminação de barreiras e promoção da acessibilidade das pessoas com deficiência;*
- *utilização da tecnologia de informação e comunicação para o combate da exclusão social;*
- *promoção de campanhas de saúde para pessoas com deficiência.*

De acordo com seu Estatuto Social, a AJA não se envolve em questões religiosas, político-partidárias, ou em quaisquer outras que não se coadunem com seus objetivos sociais.

Para a consecução de suas finalidades a AJA mantém convênios com diversas instituições, públicas e privadas, nacionais e internacionais.

Promove ações para a inclusão social e econômica das pessoas com deficiência, através da formação profissional e utilização da tecnologia de informação para a geração de trabalho e renda para pessoas especiais.

Ministra cursos de Língua Brasileira de Sinais para funcionários públicos e privados, nas áreas de saúde, transporte (Infraero, Metrô de Brasília), além de policiais e bombeiros, etc.

Pelo excelente trabalho, a AJA foi selecionada nacionalmente para receber o Prêmio Paulo Freire – modalidade Tecnologia de Informação Como Meio de Aprendizagem, promovido pelo Ministério do Trabalho, Fundação Roberto Marinho e SESI.

## O Projeto AJA de Formação de Multiplicadores Surdos Para Prevenção de HIV-Aids DST



O objetivo geral do Projeto é de fornecer informação sobre o sistema imunológico, HIV/AIDS e DST para jovens surdos e/ou com deficiência auditiva, de ambos os sexos, através da promoção de cursos de formação de agentes multiplicadores, produção de material e vídeos em LIBRAS - Língua Brasileira de Sinais, visando o aumento da consciência dos jovens surdos, sobre os aspectos globais da AIDS e DST, seus efeitos sobre o indivíduo e formas de profilaxia.

O projeto vem atender a necessidade de informar, esclarecer de jovens e adolescentes surdos em relação à HIV/AIDS. A experiência é inovadora pois utilizará de técnicas de protagonismo juvenil aplicada por instrutores e multiplicadores surdos. As informações serão transmitidas em Libras - língua brasileira de sinais - e com auxílio de outros instrumentos pedagógicos tradicionais e de vídeos.

Entre os principais objetivos do Projeto:

1. Aumentar os conhecimentos sobre HIV/AIDS e DST, suas causas e prevenção;
2. aumentar os conhecimentos sobre o sistema imunológico humano;
3. promover sexo seguro e decisões responsáveis sobre a saúde;
4. lutar contra a discriminação da AIDS e preparar para o convívio com pessoas com AIDS na escola e no trabalho.

**O Projeto AJA é realizado em parceria com a UNESCO e Ministério da Saúde.**

## **Vulnerabilidade da População do Distrito Federal**

Segundo a PINAD de 1999, população do DF é de 1.980.740 residentes. Destes, 9% estão na zona rural e o maior percentual na zona urbana. Continuando a análise populacional, verifica-se que, na totalidade de residentes, 51% são do sexo feminino e que a faixa predominante é a de 10 a 29 anos.

As tendências mundiais da epidemia da Aids indicam os segmentos populacionais feminino e de jovens como mais vulneráveis à doença. Neste sentido, no DF, a incidência da AIDS tem um crescimento maior nas mulheres e na faixa etária de 25 a 39 anos, para os dois sexos. Isto significa que a infecção pode ter acontecido por volta dos 20 anos.

A pesquisa sobre Comportamento Sexual da População Brasileira e Percepções sobre o HIV/AIDS de 1999, comprovou que 75,5% das pessoas da amostra, que sabiam ler e escrever podiam estar menos expostas ao HIV/AIDS, do que as que não sabiam (86,1%). Comprovou-se, ainda, que entre as mulheres, a alfabetização diminui mais a chance de exposição que entre os homens.

Fonte: Ministério da Saúde

## **Vulnerabilidade das Pessoas Surdas**

A comunidade surda brasileira, uma minoria há até bem pouco tempo desconhecida por grande parte da sociedade, representada por aproximadamente 2,5% da população brasileira – conforme dados da Organização Mundial de Saúde, vem marcando sua história através da luta pela conquista de sua cidadania. É uma luta que abrange desde o reconhecimento de todo o sua potencial cognitivo, social lingüístico, cultural bem como o alcance de sua total inclusão social que passa pelo acesso ao trabalho, ao lazer, aos meios de comunicação, aos serviços públicos e a saúde.

A dificuldade de comunicação e a falta de informações acabam por levar a pessoa surda ao isolamento e à exclusão social, estando ai portanto, talvez a maior problemática advinda da surdez.

## **Dificuldades do Surdo Com a Leitura**

A dificuldade em português , está relacionada à deficiência de compreensão de textos lidos, a maioria dos surdos lê mas não entende o significado das palavras; outros lêem mas confundem o significado das palavras, em especial, as homônimas , exemplo: calça (substantivo) e calça (verbo) além das muitas expressões idiomáticas .

A dificuldade parece estar diretamente relacionada com a experiência: os surdos só compreendem o significado das palavras de uso corrente na língua coloquial. As dificuldades que a leitura lhes acarreta impedem a expansão do vocabulário, provocando-lhes a falta de hábito de ler e por conseguinte, a falta das informações apresentadas apenas pela forma escrita. O mais grave de tudo isso, é que o surdo fica impedido de ter acesso às informações fundamentais que evitariam, inclusive problemas graves em sua vida. Um dos direitos básicos do ser humano fica então, impossibilitados de ser exercido: O direito à comunicação e informação.

## **Análise dos Materiais de Prevenção DST/Aids**

Um exemplo disso pode ser visto pelo vocabulário a seguir . Pessoas surdas com nível de escolaridade de 2º grau completo apresentaram as seguintes dúvidas ao lerem um material informativo específico sobre as DST/Aids :

**Verbos:** arder, contaminar, transmitir, prevenir, urinar, evacuar, coçar, surgir, esterilizar, estreitar, impedir, suspeitar, romper,

**Substantivos:** esperma, cicatriz, corrimento, secreção amarelada, gestação, parto, vasos sanguíneos , inflamação, parceiro, verrugas, grupo de risco, assento de ônibus, vaso sanitário, tosse, ferida, bolhas, íngua, calafrio, fadiga, sexo anal, sexo oral, relação, crista de galo, sapinho, seringa, transfusão , genital,, contraceptivos, soropositivo, exame, virilhas, doses, pus, maçanetas de portas, preservativo de borracha, descartável, HIV, DST, doses certas, balconista de farmácia, complicações.

## **Preparação do Material Para Pessoas Surdas**

Além desse manual - dirigido para os facilitadores que irão ministrar o curso de formação de multiplicadores surdos, preparamos um anexo com glossário sinalizado em Libras e um vídeo de treinamento destinado aos multiplicadores surdos, sinalizado por atores surdos, em Língua Brasileira de Sinais.

### **O que é LIBRAS**

A Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS) é a língua de sinais utilizada pelos surdos que vivem em cidades do Brasil onde existem comunidades surdas, mas além dela, há registros de uma outra língua de sinais que é utilizada pelos índios Uru-bus-Kaapor na Floresta Amazônica.

Pesquisas sobre as línguas de sinais vêm mostrando que estas línguas são comparáveis em complexidade e expressividade a quaisquer línguas orais. Estas línguas expressam idéias sutis, complexas e abstratas. Os seus usuários podem discutir filosofia, literatura ou política, além de esportes, trabalho, moda e utilizá-la com função estética para fazer poesias, estórias, teatro e humor.

Como toda língua, as línguas de sinais aumentam seus vocabulários com novos sinais introduzidos pelas comunidades surdas em resposta à mudanças culturais e tecnológicas.

Fonte: Ines

### **O ensino de LIBRAS**

De acordo com a Federação Nacional dos Surdos, ficou provado que o aprendizado da língua oral não favorece, como se pensava anteriormente, a verdadeira integração do surdo no mundo ouvinte, uma vez que este surdo era visto como um pseudo ouvinte sem estar integrado no seu próprio mundo, a Língua de Sinais vem ganhando espaços cada vez mais consistentes na sociedade ouvinte, interessada em estudar ou comunicar-se com a comunidade surda.

É de suma importância que profissionais de saúde possam comunicar com as pessoas surdas, principalmente no aconselhamento de HIV-Aids.

**As pessoas interessadas em aprender LIBRAS devem entrar em contato com a AJA, que promove cursos para profissionais, servidores públicos e comunidade.**

# Sistema Imunológico

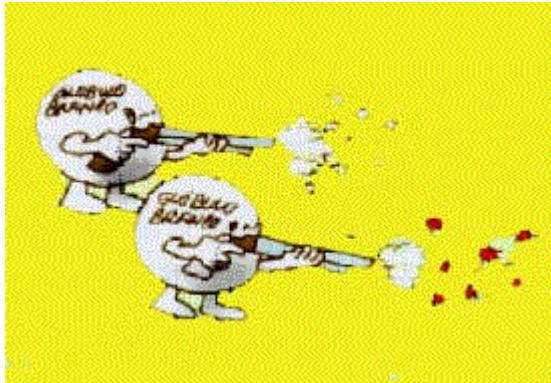
Para defender o nosso corpo de microorganismos, temos um sistema de defesa que se chama sistema imunológico.

**Este sistema é formado pelos glóbulos brancos.**

Os glóbulos brancos defendem o organismo, matando os micróbios ou produzindo substâncias chamadas anticorpos, que imobilizam os agressores.

**O sistema imunológico sadio funciona assim:**

**Glóbulos brancos**



**Os glóbulos brancos defendem o organismo, matando os micróbios.**

Quando os glóbulos brancos estão lutando contra os micróbios agressores, podemos sentir alguns sintomas de doenças, como febre, moleza no corpo, falta de apetite. Porém, normalmente os glóbulos brancos ganham a luta, nós melhoramos e ficamos sadios novamente.



# DST

## O que é DST?

DST significa Doença Sexualmente Transmissível.

São doenças transmitidas pela relação sexual (anal, oral ou genital), por alguém que já esteja contaminado.

## O que causa as DST?

São causadas pela passagem dos vírus ou bactérias durante as relações sexuais.

## Algumas das DST mais comuns

Gonorréia, sífilis, condiloma acuminado (verruga genital), cancro mole, herpes genital, hepatite B e infecção por HIV (o vírus da Aids).

## Como evitar as DST?

- Usando sempre preservativos durante as relações sexuais (camisinha masculina e feminina).
- Evitando mudanças freqüentes de parceiros sexuais.
- Sabendo que as pessoas que parecem saudáveis podem ter DST.

### **LEMBRE-SE:**

**Não procure os amigos e balconistas de farmácia.  
Só o médico saberá como tratar as DST.**

**Os métodos anticoncepcionais como  
pílulas, DIU, diafragma, não evitam as DST, evitam apenas a gravidez.**

# DST



## **Sintoma é o que a gente sente.**

Tanto o homem quanto a mulher podem ter sintomas quando pegam uma DST.

## **O que fazer quando a pessoa apresenta sintoma de DST?**

- Procurar o médico imediatamente.
- Evitar relações sexuais.
- Avisar ao parceiro para que ele também procure o médico.

**Os sinais e sintomas das DST aparecem, principalmente, em nossos órgãos genitais, podendo aparecer também em outras partes de nosso corpo.**

### **Ardência ou coceira**

Esses sintomas podem ser mais sentidos ao urinar ou durante as relações sexuais. Há pessoas que apresentam os dois sintomas, outras apresentam um só, e outras que não sentem nada.

### **Dor ou mal-estar**

A dor ou o mal-estar pode ser sentido embaixo do umbigo, na parte mais baixa da barriga, durante as relações sexuais ou ao urinar.

### **Corrimentos**

Os corrimentos aparecem nos órgãos genitais dos homens e das mulheres. Podem ser amarelados como pus, esbranquiçados ou esverdeados. Alguns tem cheiro forte e ruim.

Tem gente com corrimento que sente dor ao urinar e nas relações sexuais. Tem gente que não sente nada.

### **Verrugas**

São como uns caroços enrugados, parecendo uma couve flor. A verruga não dói, às vezes dá coceira ou irritação. O tratamento não mata o vírus que causa essa DST, só destrói a verruga. Então a pessoa precisa de acompanhamento médico regular.

# D S T

## **Sífilis**

### **O que é?**

Doença grave. Se não tratar ou tratar erradamente a sífilis acontecem sérios problemas. Atinge homens e mulheres.

### **Como se pega?**

Pela passagem do micróbio na hora da relação sexual, se um dos parceiros estiver com sífilis.

### **Sinais e sintomas nos homens e nas mulheres:**

Se não for tratada ou se fizer tratamento errado passa por três fases.

#### 1ª fase:

- Ferida nos órgãos sexuais, na região da boca ou no ânus.
- Surge duas ou três semanas após a relação sexual com o parceiro contaminado.
- Desaparece depois de sete ou dez dias.
- Não deixa cicatriz.

#### 2ª fase:

- Aparecem manchas vermelhas na pele.
- A pessoa sente um mal estar geral.
- Dá febre.
- Aparecem ínguas.

#### 3ª fase:

- Atinge o coração e os vasos sanguíneos.
- Atinge o sistema nervoso, podendo causar loucura, paralisia e morte.

### **Observação:**

Grávida com sífilis pode passar a doença para o bebê provocando problemas graves. É importante toda grávida fazer pré-natal com exame de sangue para saber se está com sífilis e poder tratar corretamente e evitar problemas para o bebê.

# DST

## **Gonorréia** **(uretrite gonocócica)**

### **O que é?**

Doença grave. Se não tratar ou tratar erradamente a gonorréia, acontecem sérios problemas. Atinge homens e mulheres.

### **Como se pega?**

Pela passagem do micróbio na hora da relação sexual, se um dos parceiros estiver com sífilis.

### **Sinais e sintomas nos homens:**

- Corrimento com pus (meio amarelado) saindo do pênis (pelo canal da urina).
- Às vezes dói ou arde ao urinar.
- Às vezes inflama a garganta ou o ânus.
- Surge 2 ou 5 dias depois da relação sexual com o parceiro contaminado.
- Pode atacar vários órgãos.
- Pode atacar os testículos e causar esterilidade.
- Pode estreitar o canal da urina, causando dor e dificuldade para urinar.

### **Sinais e sintomas nas mulheres:**

- Geralmente não aparece nenhum sinal e a mulher não sabe que contraiu a doença.
- Corrimento pela vagina e pelo canal da urina.
- Às vezes dói ou arde ao urinar.
- Pode causar esterilidade.

### **Observação:**

Grávida com gonorréia pode transmiti-la para a criança na hora do parto, causando cegueira no bebê.

# DST

## **Corrimento vaginal**

### **O que é?**

Secreção na mulher, causada por micróbios.

### **Como se pega?**

Pega-se por relação sexual ou não.

### **Sinais e sintomas:**

- Normal: se não tem cheiro, tem cor clara e é pouco,.
- Não é normal: se tem mau cheiro, tem cor amarela ou verde, coça e causa dor ao urinar e na relação sexual.

## **Cancro Mole**

### **O que é?**

Uma DST.

### **Como se pega?**

Pega-se pela passagem do micróbio na hora da relação sexual, se um dos parceiros estiver com cancro mole.

### **Sinais e sintomas nos homens:**

- Feridas com pus na cabeça do pênis ou no ânus (com dor ao evacuar).
- Ínguas nas virilhas.

### **Sinais e sintomas nas mulheres:**

- Feridas com pus na vagina e no colo do útero ou no ânus ( com dor ao evacuar).
- Ínguas dolorosas nas virilhas.

# DST

## Condiloma acuminado

### O que é?

Doença causada por micróbios.

### Como se pega?

Pega-se pela passagem do micróbio na hora da relação sexual, se um dos parceiros estiver com condiloma acuminado.

### Sinais e sintomas:

Verrugas parecidas com couve-flor na região anal ou na genital.

## Herpes genital

### O que é?

Doença causada por micróbios.

### Como se pega?

Pega-se pela passagem do micróbio na hora da relação sexual, se um dos parceiros estiver com herpes genital.

### Sinais e sintomas:

- Pequenas bolhas doloridas na região genital.
- As bolhas estouram e formam feridas.
- As feridas desaparecem sem deixar sinal.

O micróbio não desaparece do corpo da pessoa. Ele volta se a pessoa pega muito sol. Volta também se a pessoa tiver muito cansaço físico ou mental ou preocupação.

# Aids

## AIDS - entendendo a sigla

**A**dquirida = Não é hereditária; pega-se ao entrar em contato com o vírus.

**I**muño = Refere-se ao sistema imunológico que protege o nosso corpo.

**D**eficiência = Falta ou não funcionamento de alguma coisa.

**S**índrome = Conjunto de sinais e sintomas que identificam a doença.

## O que é Aids?

A AIDS é uma doença causada por um vírus muito forte chamado **HIV** - Vírus da Imunodeficiência Humana.

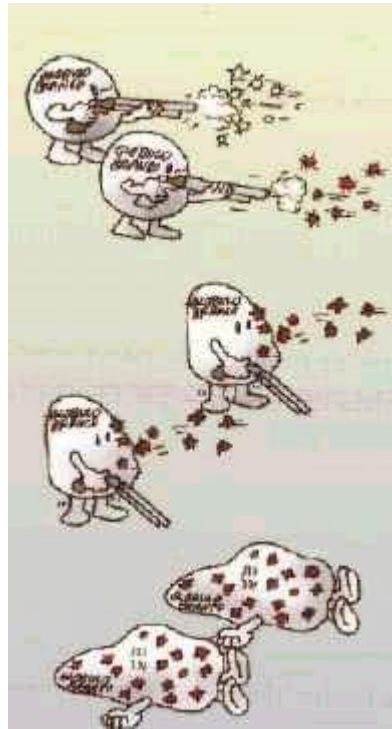
## O Que o HIV faz?

Ataca as células do corpo (glóbulos brancos) que protegem o corpo contra as doenças

## O que acontece depois?

Quando o HIV infecta uma pessoa, ela pode passar muito tempo sem parecer que ela está doente e não apresenta nenhum sintoma.

Depois de algum tempo, o vírus vai infectando as células do corpo, tornando a pessoa muito fraca . Ela começa a ter muitas doenças. Quando a pessoa começa a ter estas doenças , dizemos então, que ela tem AIDS.



HIV destrói glóbulos brancos

# Aids

## Como podemos pegar o vírus da aids?

O HIV passa de uma pessoa infectada para outra através de quatro líquidos produzidos pelo nosso corpo.

**Esses líquidos são:**

- sangue;
- esperma (do homem);
- líquido da vagina (da mulher);
- leite de peito, da mãe infectada para seu bebê.

## Como se transmite a Aids?

- Através do sangue contaminado pelo uso de seringas ou por transfusão de sangue.
- Através do esperma (homem) contaminado nas relações sexuais vaginais, orais ou anais.
- Através da secreção vaginal contaminada nas relações sexuais.
- Durante a gestação, parto, e amamentação, a mãe portadora pode contaminar o filho.

## **IMPORTANTE:**

**A mãe gestante, portadora do HIV, deverá fazer o pré-natal para cuidar do bebê.**

**A principal forma de contrair a AIDS é através das relações sexuais, por isso, a AIDS também é considerada uma DST.**



# Aids



## Quais são os sintomas da Aids?

- diarreia prolongada;
- cansaço, mesmo sem fazer esforço;
- grande perda de peso;
- febres por mais de um mês, calafrios e suores noturnos;
- feridas esbranquiçadas na boca (sapinho);
- falta de ar;
- alterações na pele;

## Atenção

- Estes sintomas também podem aparecer em outras doenças, ou seja, pode não ser AIDS.
- Só o médico com os testes e exames poderão comprovar se a pessoa tem o vírus HIV.

## Fique sabendo

A pessoa que tem AIDS, como está com o organismo sem defesa e fraco, começa a adquirir várias doenças chamadas de doenças oportunistas que são: tuberculose, pneumonia, toxoplasmose, câncer de pele (Sarcoma de Kaposi).

Qualquer pessoa pode ter essas doenças, mas em quem tem Aids, elas se tornam mais perigosas podendo causar sua morte.

**Não existem vacinas contra as DST/AIDS.**

# Aids

## Como evitar a Aids?

Utilizando sempre a camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais. (Nunca use as duas junta



Utilizando objetos que cortam e furam , devidamente esterelizados.

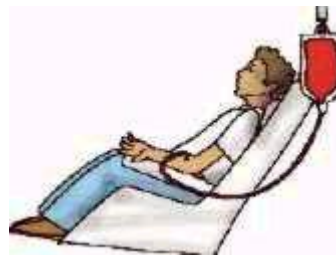


Utilizando seringas e agulhas novas (descartáveis) ou esterelizadas.

**Não compartilhe seringas e agulhas com ninguém.**



Exigindo o teste do sangue no caso da necessidade de transfusão de sangue.



# Aids

## Assim não se pega Aids

Em assentos de vasos sanitários



Em cadeiras



Em apertos de mão e abraços



Picadas de insetos

Talheres e copos



Tosse ou espirro

Piscinas



# Aids



Laço de fita vermelha é o símbolo internacional da Aids e solidariedade com as pessoas com Aids.

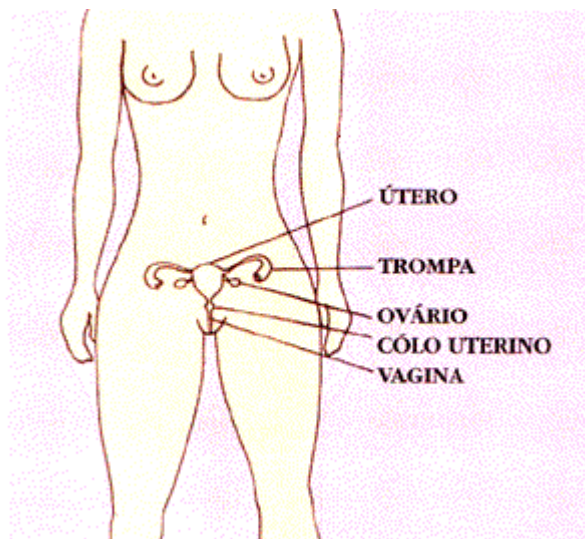
**Não se pega Aids trabalhando ou estudando com pessoas com Aids.**



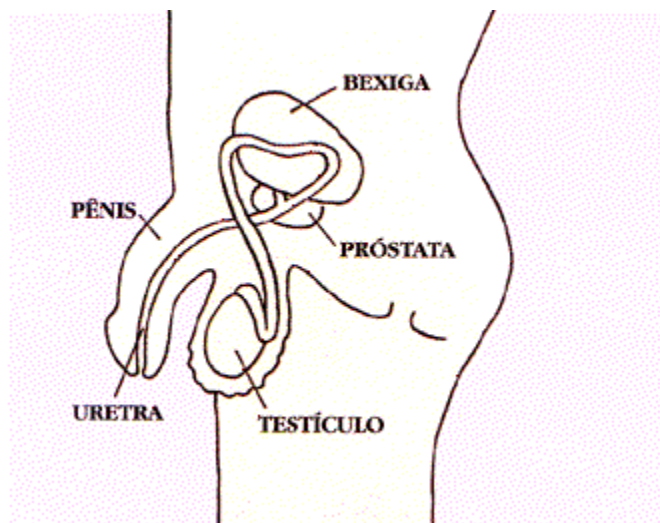
**Todas as pessoas, de qualquer sexo, homossexuais, heterossexuais, bissexuais, de qualquer idade, casados , solteiros, surdos ou ouvintes, que têm relação sexual sem segurança, podem adquirir e transmitir as DST /AIDS.**

# Corpo

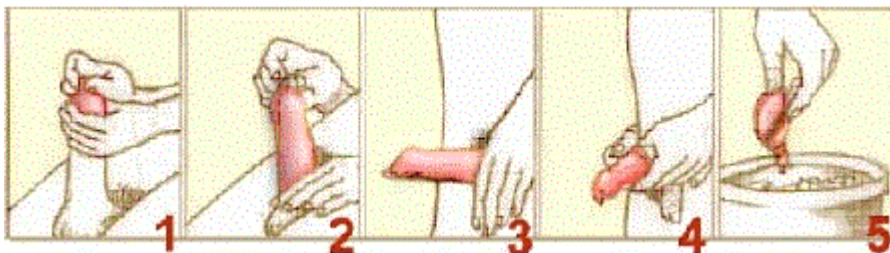
## Órgãos Sexuais e o Corpo da Mulher



## Órgãos Sexuais e o Corpo do Homem



# Camisinha



## Como usar a camisinha:

- 1- Colocar sempre a camisinha quando o pênis estiver duro. Com o pênis duro colocar a camisinha sobre a cabeça do pênis, segurando sua ponta para sair todo o ar. Se ficar ar ou se a camisinha não ficar bem encaixada na cabeça do pênis, ela arrebenta facilmente durante a relação. O espaço que fica serve para depositar o esperma.
- 2- Continuar segurando a ponta da camisinha e ir desenrolando até que o pênis fique todo coberto por ela.
- 3- Depois de gozar, retirar o pênis enquanto ele ainda estiver duro. Quando o pênis começa a amolecer, a camisinha fica frouxa e o esperma pode derramar.
- 4- Retirar a camisinha com cuidado, não deixando que o esperma seja derramado.
- 5- Depois de retirada a camisinha, dar um nó e jogar no lixo.

## Cuidados que devemos ter com a camisinha:

- Não passar óleos na camisinha; tudo que é gorduroso pode rasgar a camisinha;
- guardar as camisinhas em lugar fresco e seco;
- não usar camisinha que esteja pegajosa, ressecada ou que pareça estragada.

**A melhor forma de prevenção é usar sempre e corretamente a camisinha nas relações sexuais e evitar as situações de risco.**

# Camisinha Feminina

1

Para colocar a camisinha, encontre uma posição confortável. Pode ser em pé com o outro pé em cima da cadeira; sentada com os joelhos afastados agachada ou deitada.

2

Abra a embalagem, segure a argola interna, conforme a figura.

3

Aperte a argola e introduza na vagina, com o dedo indicador.

4

Empurre-a com o dedo até sentir o colo do útero.

5

A camisinha feminina deve cobrir o colo do útero e recobrir a vagina. A argola externa fica para fora da vagina e isso aumenta a proteção.

6

Terminada a relação, retire a camisinha, dando uma “torcida” na argola externa para que o esperma não escorra, puxando-a com cuidado e jogando-a na lixeira.



**Nunca use a camisinha feminina junto com a masculina.**

**A camisinha é descartável e tem que ser jogada fora após cada relação sexual.**

# Higiene Corporal

- Andar sempre calçado em lugares sujos, perto de chiqueiros ou de fossas.
- Banhar-se diariamente, no mínimo uma vez por dia.
- Lavar os cabelos pelo menos dia sim, dia não.
- Cortar as unhas com frequência.
- Lavar unhas dos pés e das mãos com escova própria.
- Escovar os dentes sempre após as refeições.
- Aqueles que usam o aparelho auditivo devem higienizar corretamente o aparelho.
- Lavar a orelha, sem deixar cair água no ouvido, para evitar infecções.
- Trocar de roupas todos os dias.
- Trocar lençol e toalhas uma a duas vezes na semana.
- Todos os dias pôr toalhas de banho no sol para secar.
- Calcinhas, cuecas, meias devem ser trocados a cada banho.

## Higiene do genital masculino (pênis) e ânus

### No banho:

- Lavar o pênis com sabão neutro, puxando a pele que o envolve.
- Lavar o ânus com sabão neutro.

### Após defecar:

- Limpar o ânus com papel higiênico ou lavá-lo (com ducha higiênica ou como preferir).

### Observações:

- Use cuecas de algodão para evitar alergias.
- Lave as cuecas separadamente. Melhor lavar com água quente e sabão - não lave com sabonete para impedir a reprodução de micróbios.



## **Higiene do genital feminino (vulva) e ânus**

### **No banho:**

- Lavar a vulva com sabão neutro (de trás para frente)
- Lavar o ânus com sabão neutro (de frente para trás)

### **Após defecar:**

- Limpar com papel higiênico ou lavar o ânus (com ducha higiênica ou como preferir), passando o papel higiênico de frente para trás. Não utilize o mesmo papel higiênico novamente.

Obs: Se passar o papel de trás para frente, os micróbios serão levados do ânus em direção à vagina. Se forem para a vagina, causam corrimento.

### **Após urinar:**

- Enxugar a vulva com papel higiênico (de trás para frente).

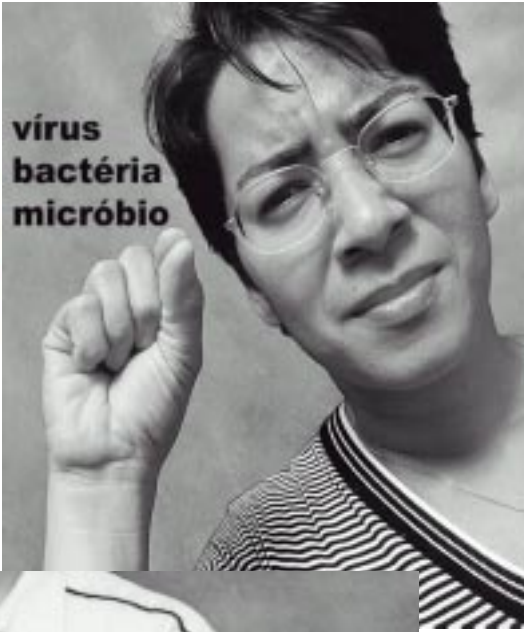
### **Uso de absorventes:**

- Trocar o absorvente a cada duas horas, mesmo fora do período menstrual.
- Evite papel higiênico, absorvente e protetor diário colorido ou perfumado porque podem provocar alergia.
- Evite usar talco ou perfumes na região genital porque também podem provocar alergia.
- Absorventes ou protetores de plástico provocam assadura e irritam a pele.
- Evite usar roupas apertadas e calça jeans todos os dias.
- Use calcinhas de algodão e passe ferro quente na calcinha antes de vesti-la para evitar alergias ou infecções.
- Evite emprestar roupas e pedir emprestado, principalmente peças íntimas (calcinha, sutiã).
- Lave as calcinhas separadamente. Melhor lavar com água quente e sabão - não lave com sabonete - para impedir a reprodução de micróbios.

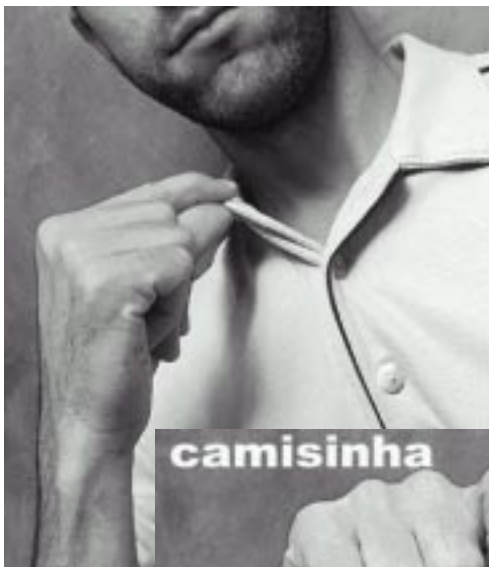
### **Dica importante:**

Evite fazer lavagens internas com duchas, depois de uma relação sexual. Apenas lave com água e sabão neutro a área externa. As duchas internas freqüentes prejudicam a proteção natural do organismo.

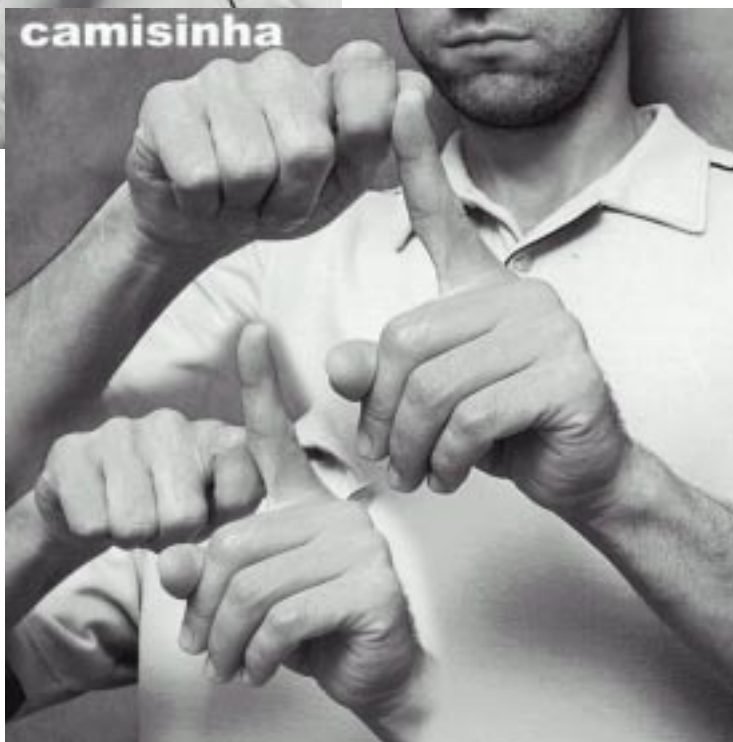
# Glossário Libras



# Glossário Libras



**camisinha**



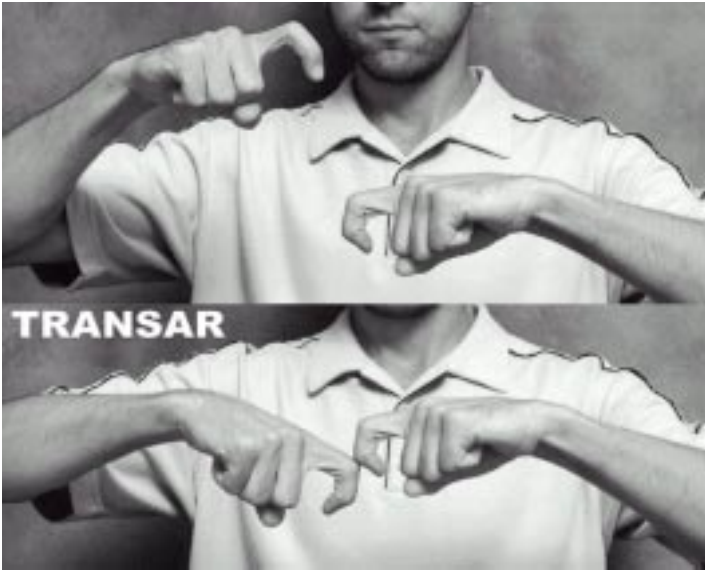
# Glossário Libras



# Glossário Libras



# Glossário Libras



# Glossário Libras



## Endereços Úteis

Ministério da Saúde  
Secretaria de Políticas de Saúde  
Coordenação Nacional de DST e Aids  
Esplanada dos Ministérios, bloco G - sobreloja  
CEP: 70058-900 Brasília - DF

**Disque Saúde / Pergunte Aids: 0800 61 1997**

**[www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)**

### ONGs DST-Aids

**AJA**

Tel 386 5558

**Arco-Iris**

Tel 361 9511

**Convivência**

Tel 307 3223 R. 416

**Fale**

Tel 317 7650

**Gapa**

Tel 326 7000

**Ibrav**

Tel 345 8672

**Luz e Cura**

Tel 343 1808

**Nuss**

Tel 975 2545

**Nesp**

Tel 340 6863

**Radical**

Tel 322 7801

### Secretaria de Saúde do DF

**Coordenação de DST/Aids**

Ed. Pioneiras Sociais, 8 andar  
Tel 225 2900 325 4925

**COAS - Centro Orientação Apoio Sorológico**

Rodoviária Plano Piloto - Praça do Cidadão  
Tel 325 6711 325 6708

**Hospital Universitário de Brasília**

L2 Norte - SGAN 605/605 - Asa Norte  
Tel 274 7722 Ramal 416

**Centro de Saúde 01 - Brasília**

EQS 508/509 - Asa Sul  
Tel 242 5522 242 5259

**Centro de Saúde 11- Brasília**

SGAN Q. 905 Lt. D - Asa Norte  
Tel 272 3155 347 6997

**Centro de Saúde 05 - Gama**

Q. 38 Área Especial - Setor Central  
Tel 556 5111

**Centro de Saúde 01 - Ceilândia**

Área Especial n. 1  
Tel 371 4458

**Policlínica de Taguatinga**

C-12 - Área Especial - Centro

**Centro de Saúde 01 - Planaltina**

Área Especial Vias NS/WL4  
Tel 389 1412

**Centro de Saúde 01 - Sobradinho**

Q. 15 - Área Especial 22/23  
Tel 591 2779 591 1829

**Disque Saúde**

Tel 160



## **EQUIPE DA AJA:**

**Coordenador de Projeto:** Adonai Rocha

**Coodenadora Pedagógica:** Silvana Patrícia de Vasconcelos

**Assistente de Coordenação:** Dulcenéa Teodoro Rezende

**Avaliação e Análise Situacional:** Sandra Patrícia de Faria

**Facilitadora e Dinâmicas:** Rafaella Vasconcelos Grili

### **Facilitadores Surdos:**

César Nunes Nogueira

Fabília da Silva Santos

Gláucia Roda de Souza

**Capa e fotos:** Carlos Terrana

### **Publicação financiada com recursos do Projeto 914/BRA 59 UNESCO**

Este manual foi editado da publicação: Prevenção e Controle das DST/HIV na Comunidade: Manual do Agente Comunitário de Saúde / Coordenação Nacional de DST e Aids. - Brasília: Ministério da Saúde, 1998.

Ilustrações: Darlan Rosa

### **Agradecimentos**

Coordenação Nacional de DST e Aids - Ministério da Saúde  
Gerência DST-Aids - Secretaria de Saúde do DF  
Divisão Ensino Especial - Secretaria de Educação do DF  
ONGs e Pessoas que participaram desse Projeto