

# Proteger para prevenir

O Rio Grande do Sul apresenta a segunda maior taxa de detecção de AIDS no país, com 38,3 casos para cada 100 mil habitantes, quase o dobro da média nacional (19,7 casos a cada 100 mil).

Passo Fundo está entre as 100 cidades com o maior número de casos de AIDS no Brasil.

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



## Cuidar de si mesmo é muito importante.

Previna-se e não corra riscos. Em caso de dúvidas, procure o **SESMT/UPF**:

### ATENDIMENTO:

**De segunda a sexta-feira**

7h45min às 11h45min

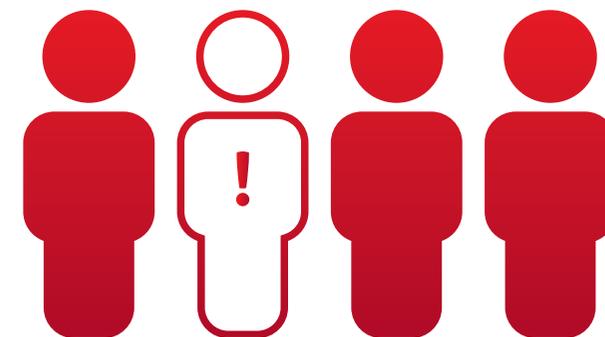
13h30min às 17h30min

### RAMAL:

**8301 ou 8149**

# IST

## Infecções Sexualmente Transmissíveis



**SESMT**  
Serviço Especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho



Qualquer pessoa, mesmo que aparentemente saudável, pode ter alguma doença ou infecção.

**Fique atento e previna-se.**

# Mudou a sigla, mas não a maneira de se prevenir.

A terminologia DST usava a palavra doença, o que implica sintomas e sinais visíveis no organismo da pessoa. IST refere-se a infecções, as quais podem ter períodos assintomáticos, sem exibir sintomas perceptíveis, sendo detectadas somente por exames laboratoriais.

Essas infecções são transmitidas por contato sexual (oral, vaginal e anal). Feridas, corrimentos e verrugas podem surgir principalmente nas áreas da vagina, pênis e ânus.

## FIQUE ATENTO AOS PRINCIPAIS SINTOMAS

### ! Feridas:

Podem causar dor ou não e apresentar **pequenas bolhas**, acompanhadas ou não de **“íngua” na virilha**.

### ! Corrimentos:

Podem ser **esbranquiçados, esverdeados ou amarelados, com cheiro forte**. É comum sentir dor ao urinar ou durante relação sexual.

### ! Verrugas:

Podem crescer rapidamente, não doer e ter formas diferentes.

## Use camisinha corretamente

O uso de camisinha é fundamental durante a relação sexual. Além de proteger você das diversas ISTs, ela auxilia na proteção contra HIV e hepatites.

### CAMISINHA FEMININA



1 Retire o preservativo da embalagem e segure a argola interna utilizando o polegar e o dedo indicador.



2 Aperte a argola interna e a introduza na vagina.



3 Com o dedo indicador, certifique-se de que a argola interna esteja bem no fundo da vagina.



4 **A argola externa deve ficar fora da vagina.** No momento da penetração, segure a argola externa com uma das mãos.



5 Após a relação sexual, torça a argola externa e retire o preservativo com cuidado. Descarte o preservativo em uma lixeira.



### ! IMPORTANTE

**NÃO** use o preservativo feminino junto com o masculino e sempre verifique a data de validade.

! A utilização de preservativos femininos ou masculinos em todas as relações sexuais é indispensável, assim como realizar os testes e tomar as vacinas disponíveis.

! Fazer perguntas e conversar com o profissional de saúde é fundamental, não sinta vergonha.

### CAMISINHA MASCULINA



Abra a embalagem com as mãos; não use os dentes ou utensílios cortantes.



1 Coloque a camisinha quando o pênis estiver ereto, apertando a ponta do preservativo para não ficar ar dentro, é lá que o esperma irá se depositar.



2 Desenrole até embaixo com muito cuidado. **Lembre-se:** Se o preservativo ficar com ar, ele pode estourar.



3 Após a ejaculação, retire a camisinha com o pênis ainda ereto.



4 De um nó e descarte o preservativo em uma lixeira. Cada camisinha pode ser usada apenas uma vez.