

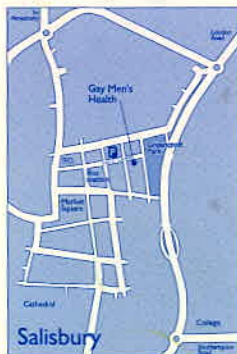
FOR MORE INFORMATION, CONTACT:



SALISBURY

Telephone/fax: 01722 421951

Write to: Greencroft House
42 - 46 Salt Lane
Salisbury
Wiltshire
SP1 1EG



SWINDON

Telephone/fax: 01793 695300

Write to: 139 Victoria Road
Swindon
Wiltshire
SN1 3BU



INTERNET

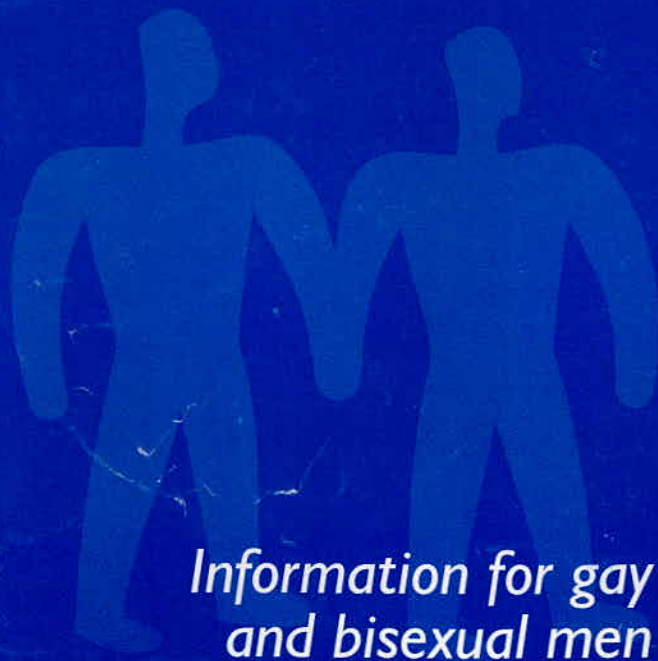
Email: info@gmhp.demon.co.uk

Web: <http://www.gmhp.demon.co.uk>

Designed by LCDweb 01305 786828; email: design@lcdweb.co.uk.
Printed by Salisbury Printing 01722 413330.

Gay Men's Health

Wiltshire and Swindon



ABOUT GAY MEN'S HEALTH WILTSHIRE AND SWINDON

Gay Men's Health has been funded by Wiltshire Health Authority to develop services which inform about HIV/AIDS and other sexually transmitted infections and to encourage safer sex practices for gay and bisexual men.

Gay Men's Health works in two main ways. Firstly, we offer information directly to you; to help you feel more confident about making safer sex a natural part of your life and relationships. Secondly, we work with people such as doctors, other health service professionals and the media to create a climate in which gay men's health needs are acknowledged and met.

SUPPORT

If you are unsure or worried about the feelings you have for people of the same sex and would like to discuss this in person with an openly gay man, then contact us.

SAFER SEX INFORMATION

Safer sex is all about having great sex whilst reducing the risk of HIV and other sexually transmitted infections. If you would like to know more about safer sex practices, how to include safer sex in your sex life, and about the many alternatives to penetrative sex, then give us a call. It's more about what you can do than what you can't.

CONDOMS AND LUBRICANT

Gay men should use stronger condoms like Durex Ultra Strong for anal sex and use plenty of water based lubricant. These are available free from Gay Men's Health.

ADVOCACY

As gay or bisexual men, we sometimes find that we come across problems that we need help with. Gay Men's Health is in a position to help. For example, we have good links with the local councils, social services and the police, and will act as a 'middle man' if you wish to ask them questions without coming out directly to them.

If you have had a bad experience with a service because you are gay or bisexual, you can make a complaint through Gay Men's Health. Even if you do not want to make an official complaint, this kind of information will help us in our work to make the services you use gay friendly.

INTERNET

Gay Men's Health has a web site which contains information about who we are and what we can do for local gay and bisexual men. It also contains on-line versions of many of our booklets and guides, which can be accessed by anyone anywhere on the Internet. If you'd like to have a look, the address is: <http://www.gmhp.demon.co.uk>.

DROP IN'S

Social spaces both in Swindon and Trowbridge have been developed and others may follow.

The services that we offer are free, confidential and can be anonymous. That means that no one will know that you have spoken with us unless you give us permission to talk to others about you.

Sexo mais seguro pode ser excitante

como usar corretamente a camisinha



• Use apenas preservativo (camisinha) de látex.

• Sempre use camisinhas novas.

• Coloque-a antes de penetrar em seu(sua) parceiro(a).



• Segure a ponta da camisinha e aperte, retirando todo o ar de dentro da ponta, e coloque-a sobre a cabeça do pênis ereto.

• Desenrole-a por toda a extensão do pênis. Coloque bastante lubrificante à base de água na parte externa da camisinha.



• Depois que terminar, segure a camisinha e puxe o pênis ainda ereto lentamente para fora.

• Tire a camisinha com cuidado e jogue-a no lixo.

Você ainda tem desculpas?

erotismo

POSTOS DE SAÚDE (DSTS e AIDS)

PAM MEIRELES

Av. Antônio Justa, 3131 - Meireles
Fone: 242.6316

PAM JOSÉ DE ALENCAR

Rua Guilherme Rocha, 510 - Centro
Fone: 488.2230

CENTRO DERMATOLÓGICO D. LIBÂNIA

Rua Pedro, I, esquina com Av. Tristão Gonçalves - Centro
Fone: 488.2286

HOSPITAL DAS CLÍNICAS - UFC

Rua Capitão Francisco Pedro, 1290 - Rodolfo Teófilo
Fone: 243.9000

CS CARLOS RIBEIRO

Rua Jacinto Matos, 944 - Jacarecanga
Fone: 281.5469

CS RIGOBERTO ROMERO

Alameda das Graviolas, 195 - Cidade 2000
Fone: 249.0250

HOSPITAL SÃO JOSÉ

Rua Nestor Barbosa, 315 - Parquelândia
Fone: 433.4336

**Disque-AIDS GAPA-CE
253.4239**

Este folheto foi produzido com base no material do GAPABA e da ASHAUSA



Grupo de Apoio à Prevenção à AIDS - Ceará
Rua Castro e Silva, 121/308 - Centro
Telefax: 253.4159
60.030-010 - Fortaleza/CE
Email: gapace@brhs.com.br
Home-page: <http://www.brol.com.br/~gapace>

89-99 10 ANOS PREVENINDO
A AIDS NO CEARÁ

Apoio: CNDST/AIDS-MS



26
fazendo amor melhor, mais saudável

**falando
sobre
SEXO**

solidariedade

segurança

intimidade

O sexo é um ato de extrema beleza e prazer. Porém, se não tomarmos alguns cuidados o mesmo poderá causar danos a nós ou aos nossos(as) parceiros(as).

Um desses danos pode ser a transmissão de doenças durante o sexo. Atualmente, a AIDS - Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, é uma das doenças mais graves que pode ser transmitida através do sexo e que ainda não tem cura.

Outras doenças como a sífilis, a gonorréia, o herpes, a verruga genital, podem ser também transmitidas pelo sexo e causar danos sérios se não forem diagnosticadas e adequadamente tratadas.

O sexo é uma das maneiras mais fortes de mostrar seus sentimentos a(os) seus(suas) parceiros(as), mas diante da possibilidade de transmissão de doenças, é importante falarmos sobre este assunto com nossos(as) parceiros(as) de forma que nossos sentimentos possam ser demonstrados de maneira responsável e segura para ambos.

O vírus da AIDS pode atingir qualquer pessoa - homens e mulheres, independente de raça, religião, classe social ou opção sexual. Por isso é importante conhecer quais as formas de transmissão do vírus da AIDS e suas formas de prevenção.

E é importante lembrar que a AIDS pode ser evitada e podemos fazer amor de forma prazerosa e segura.

conhecendo os fatos

Mas o que é AIDS?

A AIDS é uma doença causada por um vírus, o HIV, que destrói as defesas naturais do nosso corpo. Seu período de incubação é longo, podendo durar até 10 ou mais anos. Nesta fase, uma pessoa contaminada pelo HIV não apresenta nenhum sinal ou sintoma da doença e pode transmitir o HIV a outras sem saber. Ou ainda, receber mais vírus e antecipar a manifestação da doença. Após este período a AIDS se manifesta com o aparecimento de infecções oportunistas e/ou cânceres que podem ser fatais ao organismo.

É possível evitar a transmissão do vírus da AIDS e tornar o sexo prazeroso e seguro. As formas de transmissão são: **RELAÇÃO SEXUAL**, quando se troca sêmen/esperma, secreção vaginal/cervical ou sangue. Uso de **DROGAS INJETÁVEIS**, quando se compartilha agulhas e seringas. Transfusão de **SANGUE**, contaminado e não testado e pela **GRAVIDEZ, PARTO OU AMAMENTAÇÃO** para o bebê, quando a mãe está contaminada.

Hoje as principais formas de transmissão da AIDS são a relação sexual e o uso de drogas injetáveis. A presença de outras DST pode facilitar a transmissão da AIDS. Na presença de alguma lesão/ferida ou secreção nos genitais (pênis, vagina e ânus) procure um serviço de saúde o mais rápido para ser examinado e tratado adequadamente. Nunca se auto-medique ou use o tratamento de um(a) amigo(a). Isto pode agravar ainda mais a situação.

Atualmente várias drogas são usadas no tratamento da AIDS e muitas pessoas infectadas estão vivendo uma vida com qualidade, mas ainda **não existe uma cura definitiva para a AIDS** ou uma vacina eficaz que evite o contágio.

Portanto é importante sabermos as formas de prevenir e de nos proteger e proteger nossos(as) parceiros(as).

possibilidades

A AIDS não é transmitida pelo beijo (inclusive pelo beijo na boca), pelo suor, lágrimas, tosse, espirro, pelo abraço, carícias, masturbação, aperto de mão, talheres, pratos, roupas de cama, mesa ou banho, piscinas, convívio no mesmo ambiente que uma pessoa contaminada e por insetos.

Ou seja, a AIDS só é transmitida quando compartilhamos sangue, sêmen/esperma, secreção vaginal ou o leite materno e se estes líquidos estiverem contaminados.

O que é sexo mais seguro

O uso de camisinha é a melhor maneira de proteger você e seu(sua) parceiro(a) do vírus da AIDS. Existem disponíveis camisinha tanto para homens quanto para mulheres atualmente.

Quando usada adequadamente a camisinha mantém os parceiros protegidos da troca de líquidos que podem transmitir o HIV. A camisinha protege também de outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) como a sífilis, a gonorréia, herpes, etc...

As formas de sexo que envolvem penetração vaginal e anal são as mais arriscadas, por isso sempre use camisinha quando for fazer sexo desta forma. O sexo oral é de menor risco que a prática vaginal e/ou anal mas também pode transmitir. Se você deseja maior segurança no sexo oral use camisinha ou evite contato com o sêmen/esperma e/ou a secreção vaginal.

Se você é relutante em praticar o sexo mais seguro, ou seja, em usar camisinha nas suas relações sexuais, pense em mudar. Muitas pessoas são resistentes a mudanças, especialmente no que diz respeito a questões pessoais e da intimidade. Mas se você sabe que o risco de transmissão de doenças pelo sexo é real, você vai querer proteger a si mesmo e ao seu(sua) parceiro(a), não vai?

prazer e segurança

• Não existe "grupo de risco". O vírus pode passar para qualquer pessoa, homens ou mulheres. Não importa com quem você transe.

• A camisinha feminina é uma boa alternativa de prevenção, pois também evita a Aids e outras doenças sexualmente transmissíveis.

• Só dá para saber se uma pessoa está contaminada se ela fizer o teste específico para Aids. Ele pode ser feito de graça nos Centros de Testagem Anônima, nos Postos de Saúde e Hospitais Públicos. As mulheres grávidas devem fazer o teste no pré-natal.

• Hoje em dia é possível viver bem com Aids, com o tratamento adequado.

• Existem muitos grupos de apoio organizados, onde se pode buscar informação e solidariedade.



Grupo Pela Vidda/RJ

Av. Rio Branco, 135 sl. 709

Centro - RJ - Cep 20040-006

Tel.: (21) 518.3993

Fax: (21) 518.1997

E-mail: gpvrrj@pelavidda.org.br

www.pelavidda.org.br

• Serviços úteis

Disque Aids Pela Vidda:
(21) 518.2221

Disque Aids Virtual:
disqueaids@pelavidda.org.br

Pergunte Aids: 0800 61-1997

Disque Aids do Centro de Testagem:
(21) 293.2255

• Hospitais de Referência

Universitário Clementino Fraga Filho (Fundão)

Av. Brigadeiro Trompowski s/nº -

Ilha do Governador

Tel.: (21) 590.5252 ramal 500

Universitário Gafreé e Guinle

Rua Mariz e Barros, 775 - Tijuca

Tel.: (21) 568.4244 e 569.6792

Universitário Pedro Ernesto (UERJ)

Av. 28 de Setembro, 87 - Vila Isabel

Tel.: (21) 587.6100

Universitário Antônio Pedro

Rua Marquês do Paraná, 303 - Niterói

Tel.: (21) 620.2828

Hospital dos Servidores do Estado

Rua Sacadura Cabral, 178 - Saúde

Tel.: (21) 291.3131

Hospital Azevedo Lima

Rua Teixeira de Freitas, 30 - Niterói

Tel.: (21) 627.2626

• Postos de Saúde

Centro Previdenciário de Niterói

Rua Desembargador Athayde

Parreiras, 226 - Bairro de Fátima

Tel.: (21) 717.0088

PAM 13 de Maio

Rua Treze de Maio, 23 sl. 1536 - Centro

Tel.: (21) 282.1334 ramal 150

Centro Municipal de Saúde

Manoel José Ferreira

Rua Silveira Martins, 161 - Catete

Tel.: (21) 225.3864

Centro de Saúde João Barros

Barreto - Rua Toneleros, 262 -

Copacabana - Tel.: (21) 256.2202

• Centros de Testagem

Madureira

Av. Edgard Romero, 278

Tel.: (21) 390.0180 ramal 225

Rocha Maia (Botafogo)

Rua General Severiano, 91

Tel.: (21) 295.2295

São Francisco (Centro)

Av. Presidente Vargas, 2863

Tel.: (21) 293.9443

Santa Rosa (Niterói)

Praça Vital Brasil s/nº

Tel.: (21) 711.2366

Edição e Revisão

Target Assessoria de Comunicação Ltda.

Projeto gráfico

Renata Figueiredo

Fotolitos

Rainer

Impressão

Gráfica Cervantes

Tiragem

4.000 exemplares - Junho 2001

Apoio:

ICCO

Fundação MacArthur

COLABORE COM OS PROJETOS

DO GRUPO PELA VIDDA/RJ

CONTA-DOAÇÃO: BRADESCO -

AGÊNCIA 1444-3 - C/C 11205-4

27

AIDS

VOCÊ PODE EVITAR



GRUPO

pelavidda RJ



A Aids pode provocar graves problemas de saúde, diminuindo a capacidade de defesa do nosso organismo contra diversas doenças. A Aids ainda não tem cura, mas tem tratamento.



O que causa a Aids?

Um vírus chamado HIV, que pode passar de uma pessoa para outra.

Como se pega o HIV?

- 1• Em qualquer tipo de relação sexual (vaginal, anal e oral), através do líquido vaginal, do esperma (gozo) ou do sangue contaminados.
- 2• Pelo sangue contaminado, através de transfusão ou uso de seringas e agulhas contaminadas.
- 3• Da mãe contaminada para o filho: durante a gravidez, durante o parto ou pelo leite materno.



E como evitar?

- 1• Usando o preservativo (camisinha) corretamente em todas as relações sexuais.
- 2• Usando agulhas e seringas descartáveis.
- 3• Só aceitando transfusão de sangue testado para Aids.
- 4• A gestante soropositiva pode, com o tratamento adequado, reduzir o risco de transmissão para o bebê.



Não se pega Aids por:

- Abraços, beijos, carícias ou aperto de mão.
- Vasos sanitários, copos, talheres, roupas ou sabonetes.
- Saliva, lágrima ou suor.
- Picadas de mosquito, animais, piscina ou praia.
- Tosse, espirro ou pelo ar.
- No assento do ônibus, cadeiras, bancos públicos de praças, parques ou hospitais.
- Alimentos.
- Doação de sangue com material descartável.



Para a camisinha não arrebentar é importante:

- Olhar o prazo de validade;
- Abrir a embalagem só na hora de usar;
- Não usar lubrificante oleoso (manteiga, óleo, vaselina etc.);
- Só usar lubrificante à base de água (KY, Preservgel, glicerina líquida etc.);
- Colocar a camisinha com o pênis já duro;
- Apertar a ponta da camisinha antes de desenrolar;
- Desenrolar até a base do pênis;
- Tirar a camisinha logo depois da ejaculação (gozo), com o pênis ainda duro;
- Usar uma camisinha nova para cada relação.



Sem camisinha...
di g a n ã o .

Como usar a camisinha masculina:



1 Coloque sempre a camisinha antes do início da relação sexual. Coloque a camisinha quando o pênis estiver duro.

Não deixe a camisinha apertada na ponta do pênis. Deixe um espaço vazio (2cm) na ponta da camisinha; ele vai servir de depósito de esperma.



2 Aperte o bico da camisinha até sair todo o ar. Cuidado para não apertar com muita força, para não estragar a camisinha.



3 Encaixe a camisinha na ponta do pênis, sem deixar o ar entrar. Vá desenrolando até que ele fique todo coberto. Se ela não ficar bem encaixada ou se ficar ar dentro, a camisinha pode rasgar.



4 Não se deve passar nada na camisinha. Se quiser que ela fique lisa na penetração, use as já lubrificadas. Em último caso, use apenas lubrificantes feitos à base de água.



5 Depois de gozar, retire o pênis enquanto estiver duro. Quando o pênis começa a amolecer, a camisinha fica frouxa, permitindo que o esperma escape pela parte de cima.



6 Retire a camisinha com cuidado: não deixe que ela escorregue, nem que o líquido seja derramado. Depois de retirada a camisinha, embrulhe em papel higiênico e jogue no lixo.

A fidelidade mútua, o respeito ao parceiro e o amor ainda são doses certas de prevenção. Converse sobre este assunto e cultive isso no seu relacionamento.

COORDENAÇÃO MUNICIPAL
DST/AIDS



DISQUE SAÚDE
1520

INFORME-SE NOS CENTROS DE
SAÚDE DA SECRETARIA MUNICIPAL


**Brasil
EM AÇÃO**
MINISTÉRIO DA SAÚDE



GOVERNO DA
CIDADE DE
GOIÂNIA

SMS

Secretaria Municipal de Saúde



AIDS e as DST

O que são?

DST

Você já deve ter ouvido falar das **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)**. Essas doenças são as transmitidas através das relações sexuais com uma pessoa contaminada. As mais conhecidas são: Sífilis, Gonorréia, Cancro Mole, Herpes Genital, Tricomoníase, Condiloma Acuminado (Crista de Galo) e a AIDS.

AIDS

A **AIDS - Síndrome da Imunodeficiência Adquirida** - é também uma doença sexualmente transmissível, causada pelo vírus HIV. Este vírus ataca as células responsáveis pela defesa do nosso corpo e é encontrado no sangue, no sêmen, na secreção vaginal e no leite materno de pessoas contaminadas, independente de sexo, cor, posição social ou idade.

HIV e mulher

Se você é casada e não usa camisinha com o seu marido, converse com ele sobre AIDS. Uma boa conversa pode ser bastante esclarecedora para o casal. Se você tem **relações sexuais** com seu parceiro, não acha que tem intimidade o bastante para ter uma conversa saudável?

As aparências enganam.

Uma pessoa contaminada com o vírus HIV pode não ter nenhum sintoma durante anos. Mas mesmo assim, pode transmitir o vírus para outra pessoa.

O melhor é prevenir. Porque remediar não dá.

Ainda não existe cura para a AIDS. Portanto, a **prevenção e algumas mudanças de comportamento** são as únicas formas de não se adquirir a doença.

- ▶ Use camisinha em toda relação sexual, seja ela vaginal, anal ou oral (você pode usar sua criatividade para colocar ou tirar a camisinha);
- ▶ Não compartilhe seringas ou agulhas, evite drogas, evite AIDS;
- ▶ Exija a testagem do sangue utilizado nas transfusões;
- ▶ Cuidado ao manipular objetos cortantes sujos de sangue, pois se eles estiverem contaminados, você pode adquirir o vírus;
- ▶ Quando for ao dentista ou manicure, por exemplo, exija que os instrumentos sejam sempre esterilizados;
- ▶ Toda gestante deve fazer o teste Anti-HIV para evitar que o bebê adquira a doença, durante a gravidez, parto ou amamentação;
- ▶ Faça um planejamento familiar, evite uma gravidez indesejada;
- ▶ Jamais espere pela iniciativa do parceiro: tenha sempre uma camisinha à mão.

Mostre que além de bonita e inteligente, você é viva.

E quer continuar assim por muito tempo. Transar com camisinha, além de evitar a AIDS, evita outras DST e uma gravidez não planejada.

Como usar a camisinha feminina:



Repare que o anel interno fica no fundo e o anel maior está colado na borda do saco.



Aperta-se o anel interno pelas bordas para que fique estreito e vira-se de cabeça para baixo.



Coloca-se o anel já estreitado na entrada da vagina e, com os dedos, se empurra o anel para dentro.



Você verá que o anel externo fica do lado de fora da vagina.



Durante a penetração do pênis, mantenha o anel externo em seu lugar.

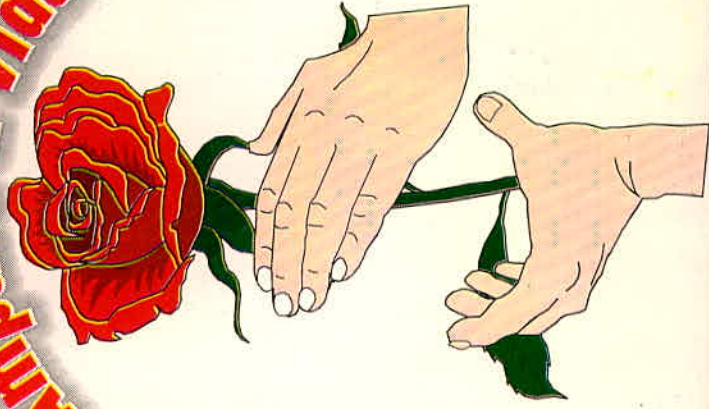
Use sempre camisinha



Prazer de viver com saúde!

**Associação do Movimento
de pessoas vivendo com
AIDS em Rondonópolis MT**

Amparo a Vida



Fone: 0 xx 65 426-4507

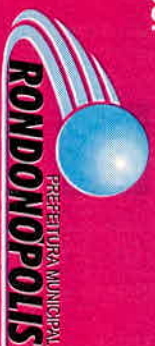
Sou sororo positivo positivo e agora...

Sentindo a necessidade de maior apoio aos portadores de HIV/AIDS, fundamos a Associação do Movimento de Pessoas Vivendo com AIDS de Rondonópolis - Amparo à Vida, para reverter a visão deturpada que as pessoas têm dos Soros Positivos, pois a discriminação ainda é muito grande na sociedade e principalmente no mercado de trabalho. O tratamento existente possibilita ao portador uma vida normal e com uma alimentação adequada, ele continua disposto, forte, bonito e saudável pronto para assumir seu verdadeiro papel de cidadão diante do mundo. Basta apenas nos unirmos para mudarmos essa situação, melhorando a qualidade de vida de todos nós.



Apoio:

Coordenação Municipal de DST/AIDS



www.rondonopolis.mt.gov.br

"É DEVER DA FAMÍLIA, DA
COMUNIDADE, DA SOCIEDADE
EM GERAL E DO PODER
PÚBLICO ASSEGURAR,
COM ABSOLUTA PRIORIDADE, A
EFETIVAÇÃO DOS DIREITOS
REFERENTES À VIDA,
À SAÚDE, À ALIMENTAÇÃO,
À EDUCAÇÃO, AO ESPORTE,
AO LAZER, À PROFISSIONALIZAÇÃO,
À CULTURA, À DIGNIDADE,
AO RESPEITO, À LIBERDADE,
À CONVIVÊNCIA FAMILIAR E
COMUNITÁRIA."
(ECA art. 4º)

O cumprimento deste artigo é a
verdadeira prevenção da marginalidade
e da criminalidade.



Conselho Nacional de Direitos da
Criança e do Adolescente - CONANDA
Tel (061) 225-2327

Movimento Nacional de Meninos e
Meninas de Rua - MNMMR
Tel/Fax (062)

Movimento Nacional de Meninos e
Meninas de Rua - MNMMR - Goiás
Tel/Fax (062) 212-1063

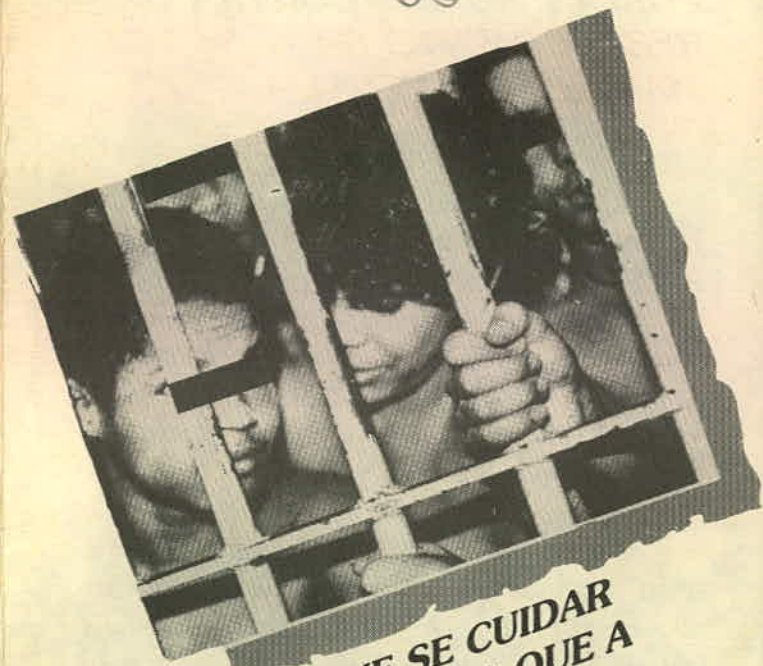
Conselho Estadual de Direitos da
Criança e do Adolescente
CEDCA - Goiás
Tel (062) 212-2008

Fórum Nacional Permanente de Defesa
dos Direitos da Criança e do
Adolescente
Tel (061) 273-0116

Fórum Estadual Permanente de Defesa
dos Direitos da Criança e do
Adolescente - Goiás

Conselho Municipal dos Direitos da
Criança e do Adolescente - Goiânia
Tel (062) 261-3509

30



... "HÁ QUE SE CUIDAR
DO BROTO PRA QUE A
VIDA NOS DÊ FLOR E
FRUTO..."
(M. Nascimento)



PORQUE SOMOS CONTRA O REBAIXAMENTO DA MAIORIDADE PENAL

A Constituição Federal (art. 228 da CF) e o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA art. 104) estabelecem a inimputabilidade aos 18 anos de idade. Alguns segmentos da sociedade, estão propondo o rebaixamento da idade penal, confundindo impunidade com inimputabilidade, acreditando que dessa forma intimidará a violência e a criminalidade neste país.

O Estatuto da Criança e do Adolescente traça medidas claras para coibir e punir os adolescentes que cometem atos infracionais (art. 103 a 128 da ECA) e, é uma lei que se destina ao conjunto de toda população infanto-juvenil do país.

Somos contrários também, porque as medidas sócio-educativas do ECA são mais eficazes para o combate à criminalidade de adolescentes do que o Código Penal e o Sistema Penitenciário.

Somos contra a mudança da legislação, porque após 05 anos da promulgação do ECA, o Estado Brasileiro não garantiu o essencial para o cumprimento das medidas protetivas e sócio-educativas contidas no ECA.

Somos contrários à mudança, principalmente pela perversidade que ela induz, pois mandar adolescentes para o sistema penitenciário brasileiro é condená-los a um futuro de marginalidade total aumentando assim a violência e a criminalidade em nosso país.

É MENTIROSA A VISÃO DE QUE OS ADOLESCENTES AUTORES DE INFRAÇÕES PENAIS NÃO RESPONDEM PELO ATO QUE PRATICAM

ADOLESCENTES PRIVADOS DE LIBERDADE NO BRASIL:

Acre	50
Alagoas	27
Amapá	20
Amazonas	54
Bahia	85
Ceará	71
Distrito Federal	116
Espírito Santo	54
Goiás	07
Maranhão	40
Mato Grosso	284
M. Grosso do Sul	87
Pará	70
Paraíba	90
Paraná	148
Pernambuco	38
Piauí	11
Rio Grande do Sul	511
Rio Grande do Norte	11
Rio de Janeiro	114
Rondônia	13
Roraima	00
Santa Catarina	69
São Paulo	2090
Sergipe	40
Tocantins	00
TOTAL	4100

Fonte - MNMMR/DF & UNICEF - Out/Dez/95



Você também é responsável pelo presente de nossos jovens.

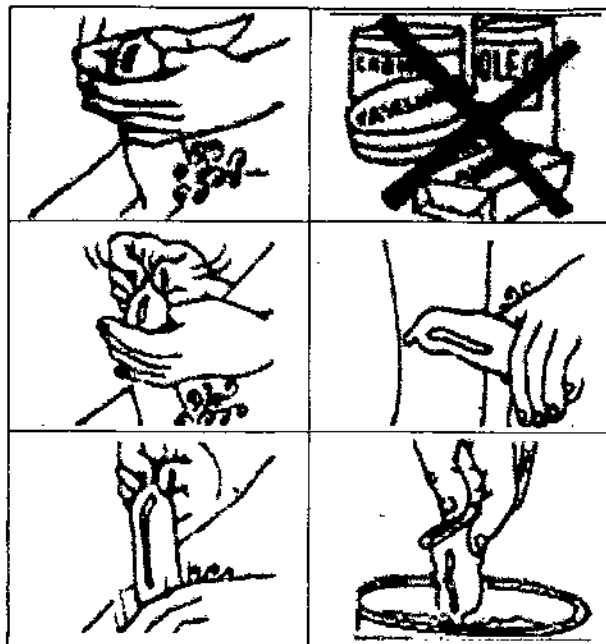
Nós brasileiros, já demonstramos nossa capacidade de sermos solidários, participando de muitas campanhas em favor da vida. Neste momento somos chamados a colaborar novamente.



Participe, discutindo com seus amigos, colegas de trabalho, nas escolas, com os vizinhos, nas igrejas..., assinando e colhendo assinaturas.



DEMONSTRAÇÃO



*Alguma vez você pensou em fazer um teste de AIDS? Você não tem que se identificar, porque receberá uma senha e não vai pagar nada. ONDE FAZER?

CENTRO DE TESTAGEM ANÔNIMA

CTA - Hospital Rocha Maia
Rua General Severiano, 91 - Botafogo
Tel.: 295-2295

- CENTRO DE SAÚDE HERCULANO PINHEIRO
Av. Ministro Edgard Romero, 276 - Madureira

- HOSPITAL SÃO FRANCISCO DE ASSIS
Av. Presidente Vargas, 2863 - Cidade Nova
Rio de Janeiro / RJ

- PAM 13 DE MAIO
Rua 13 de Maio, 23 SL. 1539 - Centro
Rio de Janeiro / RJ - Tel: 282-1334 Ramal: 150

- CENTRO MUN. DE SAÚDE MANOEL JOSÉ FERREIRA
Rua Silveira Martins, 161 - Catete - Tel: 225-3864

- CENTRO DE SAÚDE JOÃO BARROS BARRETO
Posto da Toneleiros - Rua Toneleiro, 262
Copacabana - Tel.: 237-7122

- CENTRO DE SAÚDE WALDIR FRANCO
Praça Cecília Pedro, S/Nº Bangu
Rio de Janeiro / RJ

- CENTRO DE SAÚDE BELIZÁRIO PEÑA
Rua Franklin, 59 - Campo Grande
Rio de Janeiro / RJ

- CENTRO DE SAÚDE LINCOLN DE FREITAS FILHO
Rua Lopes Moura, 46 - Santa Cruz
Rio de Janeiro / RJ

- CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE DUQUE DE CAXIAS
Rua General Argolo, 1 - Centro
Duque de Caxias / RJ - Tel.: 771-5635

- CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE VASCO BARCELOS
Rua Bernardino de Melo, 1895 - Centro
Nova Iguaçu / RJ - Tel.: 767-5743

GRUPO ÁGUA VIVA

É uma organização não governamental, sem fins lucrativos, que tem por finalidade: estudar, debater, informar, prestar assistência social domiciliar, realizar palestras, seminários e outras atividades pertinentes a questão da AIDS e da saúde social.

DOAÇÕES

À SEDE PROVISÓRIA
Rua Andrade Pertence, 39 Cob. 01 - Catete
Rio de Janeiro / RJ - CEP.: 22.220-010 - Tel: 558-8816
- TELE DOAÇÕES: 558-8816

**ESTE FOLHETO NÃO DEVE
SER REPRODUZIDO SEM A
PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DO
GRUPO ÁGUA VIVA.**

- TELE-SAÚDE : 273-0846

3J

INFORMATIVO

ÁGUA VIVA

1º DE DEZEMBRO

DIA MUNDIAL DE LUTA CONTRA A AIDS

O dia mundial tem como objetivo sensibilizar e conscientizar as pessoas sobre a AIDS e mobilizá-las para ações de combate à infecção pelo vírus HIV. A necessidade de chamar a atenção da sociedade e das autoridades, em relação ao tema "AIDS" sempre foi a verdadeira intenção deste dia. A convocação oficial para o dia mundial, se deu em 1988, através do tema "JUNTE-SE AO ESFORÇO MUNDIAL", proposto pela Organização Mundial da Saúde. O objetivo principal na época já mostrava a necessidade de unir esforços e denunciava que os cinco continentes do planeta havia notificado casos de AIDS. E, portanto, um número expressivo de vítimas da doença já havia morrido. Inúmeras demonstrações do esforço coletivo vem sendo realizadas desde então.

- O corpo humano está sob ataque contínuo de uma grande variedade de bactérias, vírus e fungos. A função do sistema imunológico é remover ou controlar estes invasores e proteger o corpo de seus efeitos danosos.

VÍRUS

Vírus é um ser vivo, muito pequeno, e que em certas ocasiões causam enfermidades. Sendo um dos menores agentes infecciosos que se conhece:

A AIDS é uma síndrome causada pelo vírus HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Estes vírus atacam o sistema imunológico da pessoa, destruindo os glóbulos brancos que são responsáveis pela defesa do nosso organismo contra doenças.

COMO SE PEGA AIDS ?

- Fazendo sexo oral, anal ou vaginal sem a proteção da camisinha;
- Utilizando agulhas ou seringas que já foram utilizadas por outras pessoas, especialmente no uso de drogas injetáveis;
- Nas transfusões de sangue contaminado;
- Durante a gravidez, no nascimento ou amamentação de um bebê de uma mãe infectada.

PERGUNTE AIDS

LIGUE GRÁTIS

0800-612437

➔ O HIV NÃO SE TRANSMITE ATRAVÉS DE(O):

- Convívio social com doente de AIDS;
- Lágrimas, suor, saliva, tosse, espirro;
- Falar, aperto de mão, carícias;
- Doando sangue com materiais descartáveis;
- Vasos sanitários, talheres, copos, roupas;
- Ônibus e outros tipos de transportes coletivos.

➔ COMO SE PREVINIR DA AIDS

- Usando agulhas e seringas descartáveis;
- Só aceitando transfusão de sangue desde que o sangue seja testado para a AIDS;
- Penetração oral, anal ou vaginal só com camisinha, usando corretamente;
- Usar camisinha nova para cada relação sexual;
- Não reutilizar a camisinha.

➔ SEXO MAIS SEGURO

- Quando utilizamos a expressão sexo mais seguro estamos nos referindo à adoção de algumas medidas que podem reduzir o risco ou evitar a transmissão do HIV e de doenças sexualmente transmissíveis, como: sífilis, gonorréia, herpes genital, etc.

➔ VOCÊ SABIA ?

- A prática do sexo anal e vaginal com penetração e sem preservativo é considerada de alto risco para a aquisição do HIV e doenças sexualmente transmissíveis.
- Na prática do sexo anal com preservativo, seguido da penetração vaginal com o mesmo preservativo há risco de infecções ginecológica pela transferência de microorganismos (vírus, bactérias e fungos) do ambiente retal para o canal vaginal.

- Qualquer contato com secreções implica em algum risco de contaminação, assim a prática do sexo oral sem preservativo, mesmo que não haja ejaculação (gozo) oferece risco, pois a mucosa oral pode estar com lesões (ferimentos) até imperceptíveis que funcionam como porta de entrada para microorganismos.

➔ NUNCA É DEMAIS LEMBRAR QUE:

- A camisinha deve ser guardada em lugar fresco, seguro;
- Observar o prazo de validade;
- Abrir a embalagem só na hora de usar;
- A lubrificação ajuda a evitar o rompimento; no entanto os lubrificantes a base de óleo (manteiga, vaselina, creme hidratante) ajudam no rompimento.
- Use lubrificante à base de água como: (K-Y lubrificante / glicerina líquida)

➔ DICAS PARA O USO DA CAMISINHA

- Coloque a camisinha quando o pênis estiver rígido (duro);
- Aperte a ponta da camisinha e com a outra mão desenrole até a base do pênis;
- Retire o pênis logo depois da ejaculação (gozo) mas antes que se tome flácido (mole), com o pênis ainda ereto (duro) tire a camisinha;
- Segure com firmeza a borda da camisinha contra o pênis para evitar que vaze o esperma / sêmen;
- Dê um nó e jogue fora com segurança;
- Disque AIDS (Centro de Testagem)

Tel.: 293-2255

Mais dicas para uma alimentação saudável

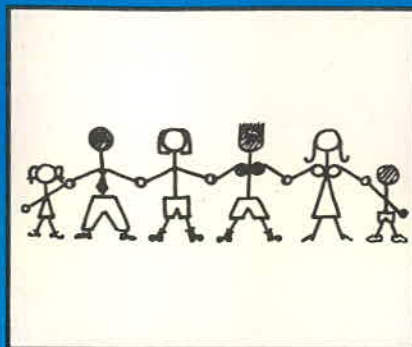
1. Pães, cereais, arroz, massas e batata são alimentos ricos em energia: devem formar a base da alimentação e ajudam a aumentar o peso.
2. Carne, aves, peixes, castanha, feijão, ovos *contêm proteína*, que é essencial para manter a musculatura.
3. Tomate, batata, pimentão, repolho, cenoura, mandioca, abóbora e laranja, acerola, *têm muita vitamina A ou C*, que são indispensáveis para manter a resistência física.
4. *O que fazer se sente dificuldade ou dores ao ingerir os alimentos*: dê preferência a alimentos pastosos (iogurte, banana) pois são mais fáceis de engolir, ou então, faça purê, sopa, vitamina, mingau ou bata no liquidificador as frutas e demais alimentos. Beba de canudinho se tiver problema para engolir.
5. *Para diminuir a diarreia*, coma aveia, batatas, maçã, banana. Às vezes chá de folha de goiaba também ajuda. Evite sucos ácidos (laranja, limão), bebidas alcoólicas, café, maionese, toucinho, frituras.
6. Se perdeu o apetite, é melhor comer pequenas quantidades mais vezes por dia. Coma bastante no dia que sente mais fome.
7. Se tiver náuseas e vômitos, é melhor comer alimentos secos e esperar algum tempo para depois tomar líquidos. Evite alimentos muito doces ou muito temperados e não deite logo depois de comer.
8. Gargarejo com água oxigenada diluída em água filtrada é um bom desinfetante bucal.
9. Atenção: consulte sempre o médico e discuta com ele seus problemas de alimentação. E boa saúde.
10. Venha participar do **Grupo Vida Feliz de Portadores de HIV-AIDS!** Reunião toda 4ª feira às 15horas. Camisinha grátis!

Atendimento Jurídico Gratuito: 2ª das 9-12h. - 4ª das 15-18h. Marcar consulta: Fone: 321-1848

Só pratique sexo sem risco: Camisinha sempre!



Grupo Vida Feliz de Portadores de HIV/AIDS
Centro Baiano Anti-Aids/GGB
Rua do Sodré, 45 – Dois de Julho
Ao lado do Colégio Ipiranga
Fones: 321.1848 – 322.2552



Apoio: Rede Nacional de Direitos Humanos em HIV/AIDS
Coordenação Nacional em DST/AIDS,
Ministério da Saúde

32

Viver Positivo



CB AA Centro Baiano Anti-Aids
Apoio: Rede Nacional de Direitos Humanos
CN DST/AIDS - Ministério da Saúde

Como viver positivo

- 1 - Coma alimentos saudáveis e tome quantidade moderada de vitaminas e suplementos minerais.
- 2 - Assuma atitudes positivas. Não fique sentado sem fazer nada. Continue trabalhando até quando sentir-se fisicamente capaz.
- 3 - Não viva querendo fazer novos exames sem necessidade. Tome cuidado com seu próprio corpo e siga em frente.
- 4 - Faça exercícios. Um corpo saudável e firme é sua principal defesa. Mexa-se!
- 5 - Não fique preocupado com cada nova dor ou sintoma. Todo mundo também fica doente, o que não significa perigo de morte.
- 6 - Mantenha-se alerta: torne-se senhor de sua própria vida e aprenda a acumular energia auxiliando outras pessoas necessitadas.
- 7 - Decida que você não está prestes a morrer. Todo mundo neste planeta está em processo de morte. Seja otimista.
- 8 - Resmungar, ficar gemendo e se lastimando não levam a lugar nenhum. Coloque toda sua energia na luta contra o vírus e veja como você se sentirá melhor.
- 9 - Se tem certeza que os remédios que está tomando causam mais danos do que melhora, suspenda a medicação e troque idéia com outros médicos e com outras pessoas iguais a você.
- 10 - Limpe sua vida. Pare de destruir seu sistema imunológico. Evite se drogar, fumar e bebidas alcoólicas. Viva positivamente. Sexo faz bem, mas use sempre camisinha!

(Esse decálogo foi escrito por Don Benschneider, da Flórida e traduzido e adaptado pelo GGB/CBAA)



10 idéias para evitar infecção alimentar

- 1) Frutas e vegetais devem ser bem lavados. É bom deixar de molho, dentro de uma vasilha, por uma hora, com uma colher de vinagre ou uma gota de cloro para cada litro d'água. Nunca coma fruta na rua sem lavar antes.
- 2) Ao comprar alimentos, verifique sempre o prazo de validade e do que é feito o produto. Produtos perecíveis devem ser guardados dentro da geladeira o mais rápido possível.
- 3) Se a comida tiver má aparência ou estiver cheirando mal, é melhor não arriscar: não coma! Comidas com azeite de dendê e muita pimenta vendidas na rua são um perigo, pela poeira, insetos e bactérias. Evite comer o que costuma lhe fazer mal.
- 4) Aves, carnes, peixes, frutos do mar devem sempre ser bem cozidos ou bem passados.

- 5) Só tome leite ou coma produtos laticínios pasteurizados. Sorvetes e picolés vendidos na rua podem conter bactérias que provocam diarreia.
- 6) Se usar comidas congeladas, cozinhe bem depois que descongelar.
- 7) Ao preparar carne, ave ou peixe, evite tocar em outros alimentos que ainda não foram perfeitamente lavados, pois as bactérias das verduras e temperos podem passar para a carne. Prefira tábua de cortar de plástico, pois as de madeira guardam bactérias.
- 8) Beba só água fervida ou filtrada. O gelo também deve ser feito dessa água. Evite tomar água em bebedouros públicos pois nem sempre usam água filtrada. Dê preferência a copos descartáveis e sucos feitos na hora.
- 9) Carne grelhada ou churrasco, é melhor cozinhar antes para evitar que o meio da carne fique crua. Carne de porco deve ser cozida ainda por mais tempo.
- 10) Evite comer cachorro quente, hambúrguer, presunto, pastel de carne, empadinhas, etc vendidas na rua pois muitas vezes são feitas com carne de segunda e sem regras de higiene.

**SÓ PRATIQUE SEXO
SEM RISCO!
CAMISINHA SEMPRE!**

SOLIDARIEDADE É AÇÃO

A AIDS é um problema de todos nós. Cada um está implicado de uma forma ou de outra.

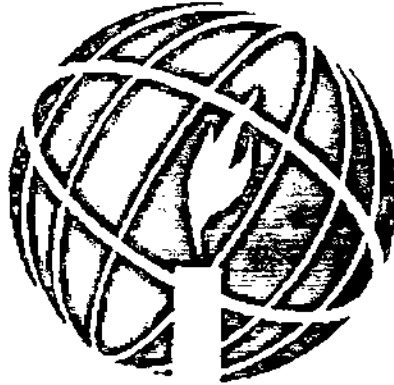
Hoje, em Curitiba, conta-se um número de 950 vítimas da doença.

Tem-se um grande número de pessoas

vivendo com o

virus. Uns com sintomas, outros

não.



Essa situação chama-nos a uma reflexão séria: como

cada um pode ser solidário aos soropositivos e doentes de AIDS. Toda ação, mesmo que pequenina, é válida. Aliás, são as pequenas ações que transformam o mundo.

Olhar com olhos novos aqueles que sofrem já é um grande passo. Mas é preciso que nossa solidariedade se traduza em ações concretas.

O desafio é grande, mas não o bastante para esmorecer as corações que sabem amar de verdade.

Contamos com todos nessa luta.

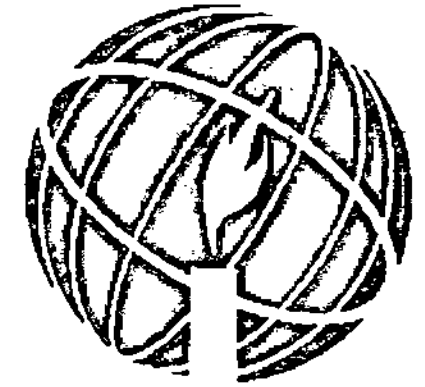
ENDEREÇOS ÚTEIS

- APAV (Casa de Apoio Criança), Rua Bórtolo Gusso, 325, Capão Raso, 81110-200 Curitiba - PR. Tel: (041) 247 2796.
- Grupo Dignidade - *Conscientização e Emancipação Homossexual*
- Grupo Liberdade - *Dirritos Humanos da Mulher Prostituída*
- Grupo Esperança - *Construindo a Cidadania dos Travestis*
Travessa Tobias de Macedo, 53 - 2º andar, Centro. Tel: (041) 222 3999. Correspondência: Caixa Postal 1095, 80001-970 Curitiba - PR.
- Grupo Pela Vidda, Rua Carneiro Lobo, 35 - Fundos, 80240-240 Curitiba - P. Tel: (041) 321 8616.
- Ministério Hermon (Casa de Apoio), Rua Antonio Muzillo, 44, 82600-270 Curitiba - PR. Tel: (041) 256-4074.
- PRECAVVIDA, Rua Luiz Sperandio, 144, 82300-070 Curitiba - PR. Tel: (041) 273-4732.
- SóVida - Rua Alcides Gonçalves da Rocha, 530, Atuba, 82630-090 Curitiba - PR. Tel: (041) 257 6564.
- Centro de Orientação e Aconselhamento (COA) - COA, Prédio da Saúde Pública (esq. Barão do Rio Branco com André de Barros) - 2º andar - teste anti-HIV, anônimo e gratuito.
- Disque AIDS (041) 200 1414

Produção: Cúria Metropolitana de Curitiba

Elaboração: Grupo Dignidade

Fontes: folheto informativo do GGB/Centro Baiano Anti-AIDS e jornais citados.



**12ª Vigília Internacional em
Solidariedade às Vítimas da AIDS**

AIDS:

QUEM NÃO TIVER PECADO

ATIRE A PRIMEIRA PEDRA

A AIDS NÃO É CASTIGO DE DEUS!

Papa João Paulo II: "Hoje é cada vez maior o número de pessoas que sofrem de AIDS. Devemos tratar as vítimas da AIDS como se fossem Deus. A Igreja não deve olhar a pessoa humana como heterossexual ou homossexual: todo ser humano tem a mesma identidade fundamental: somos criaturas criadas pela graça de Deus e filhos da vida eterna." (*A Tarde*, 6-5-1989/*Tribuna da Bahia*, 31-10-1986).

Conselho Mundial das Igrejas Evangélicas: "Recomendamos a todas as Igrejas Associadas uma atenção pastoral às vítimas da AIDS, sem barreiras, exclusões ou hostilidades." (*Folha de São Paulo*, 22-2-1987).

Pastor Pol Schünemann, Igreja Evangélica Luterana: "A AIDS vem trazer à tona o postulado bíblico que todos os homens e mulheres são nivelados diante de Deus. Não há pessoas melhores, nem pessoas piores, que não possam estar ao alcance de Deus. A vontade do Senhor é que todos tenham vida, e vida em abundância. Os aidéticos hoje também são alvo do amor de Deus!" (*Instituto de Estudos da Religião*, nº 31, 1988:30).

D. Ivo Lorscheiter, ex-Presidente da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil: "Toda pessoa doente de AIDS merece e deve contar como todo amparo e carinho da sociedade. O isolamento afetivo não deve ocorrer jamais." (*O Globo*, 14-6-1987).



O CRISTÃO DEVE AJUDAR OS PORTADORES DE AIDS: DISCRIMINAÇÃO JAMAIS!

D. Oscar Rodrigues, Secretário Geral do Conselho Episcopal Latino-Americano: "A Igreja está preocupada com o número cada vez maior de aidéticos rejeitados por seus familiares, fenômeno que denomino de satanização do doente. Deve ser criada uma pastoral especial para os Aidéticos que incluirá a acolhida das vítimas e assistência a seus parentes, além de combater o medo de um contágio casual. Devemos orar pelas vítimas." (*Folha de São Paulo*, 11-11-91).

D. Paulo Evaristo Arns, Cardeal de São Paulo: "A Igreja acha que sua missão é reconfortar os aidéticos, apelando para que sejam fiéis às suas convicções religiosas. Não cabe à Igreja opinar sobre a própria doença, sua natureza e origem, e seria imprudente declarar seu sentido providencial." (*Afinal*, 6/85).

D. Mauro Morelli, Bispo de Caxias: "O importante é conscientizar de maneira cristã, humanitária, sem pânico, em maior escala possível, como preveniu a AIDS. A Igreja deve engajar-se em campanhas de esclarecimento junto a outros setores da sociedade, apesar dos limites impostos pelo rígidos princípios de sua ética moral." (*O Globo*, 14-2-1987).

A Campanha da Fraternidade de 1995 da CNBB tem como tema a solidariedade aos "excluídos", entre eles estão as pessoas vivendo com AIDS.



O PRESERVATIVO: UM "MAL MENOR".

Padre E. Charbonneau, do Colégio Santa Cruz, SP: "Se um indivíduo, por fraqueza ou por opção, recusa o jugo recomendado pela moral católica, que se imponha como precaução necessária o uso do preservativo. Não que o uso deste possa ser considerado um bem, mas era obrigatório como um "mal menor", da mesma forma como Santo Agostinho e Santo Afonso Liguori toleravam a prostituição como um mal menor." (*AIDS: prevenção na escola*, Ed. Paulinas, 1985:45).

Padre Jayme Snoeck, Redentorista, especialista em Teologia Moral: "Poucos teólogos fariam hoje restrição ao uso do preservativo em função da procriação responsável e no caso da AIDS, para se evitar um mal maior. Não se deve perguntar hoje o que a Igreja pensa sobre anticoncepcionais e preservativos, pois as opiniões são profundamente divididas." (*Folha de São Paulo*, 22-2-1987).

Bispo Sumio Takasu, da Igreja Episcopal do Brasil: "O uso do preservativo é algo que cabe à consciência de cada pessoa, devendo a AIDS ser tratada com compreensão e sem preconceitos." (*Folha de São Paulo*, 22-2-1987).

Abbé Pierre, Franciscano dos Companheiros de Emaus: "Desprezar o preservativo como meio de prevenção da AIDS é um crime!" (*Revue Tels Quels, Bélgica*, Abril 1993).

D. Jacques Gaillot, Bispo de Evreux: "Não queremos que alguém contraia a AIDS por causa da condenação que possam fazer diferentes igrejas ao uso do preservativo." (*Folha de São Paulo*, 22-11-1988).

D. Paulo Evaristo Arns, Cardeal de São Paulo: "Nunca falei contra o uso de preservativos. Isso deve deixar para as pessoas decidirem. O que a gente sempre diz é que você não deve prejudicar nem a si e muito menos ao outro. Muito menos, porque você está matando. Então, como diz a moral desde o começo da história da humanidade, se você tiver de escolher entre dois males, escolha o menor. Se você usa a camisinha, este é o menor mal. Senão você mata - e você não é doido de matar, é?" (*Folha de São Paulo*, 16/04/1995).

POSTOS DE ARRECAÇÃO

Localizados em pontos de grande movimento (shopping centers, supermercados, eventos, terminais de ônibus) promovem a troca de (L.A.V.) Por brindes e/ou vale compras, ao mesmo tempo distribuem material educativo.

Latinha não é lixo

SOCIAL

PROGRAMA DE COLETA PERMANENTE

Coletores posicionados em locais estratégicos, permitem que a população doe suas (L.A.V.) em prol da instituição beneficente indicada no coletor.

"Latinha pela vida"

PROGRAMA AMBIENTAL

Campanhas ecológicas em locais e épocas de grande concentração de turistas, incentivando e orientado para que destinem suas (L.A.V.) à reciclagem.

O futuro depende de todos nós...

Todas as latinhas de bebidas são de alumínio?

A maioria é, mas existem algumas que são de aço. Para reconhecê-las, basta usar um imã.

A latinha de alumínio é totalmente reciclável.

DISK LATINHA

295-8444

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO.



Rua Dr. José Lobo nº 28 Setor Granja Santos Dumont.
Goiânia-Go - CEP: 74430-220 - Tel/Fax: (062) 295-8444
E-mail: reciclar@persogo.com.br

Futura Recicláveis Ltda.

Av. Cel. Antonino, 3.003 - Campo Grande-MS
CEP: 79013-000 - Tel.: (067) 751-1510 - Fax: (067) 751-2881

Flap Recicláveis Ltda.

BR-116, Km 82,5, 31. Colombo - Curitiba-PR
CEP: 83410-480 - Tel.: (041) 358-8164

Reciclagem Mato Grosso

Rua Bom Jesus 423, Bairro Jardim América
CEP: 78110-670 - Tel.: (065) 381-2157 - Fax.: (065) 381-5652

UM PRESENTE...



...PARA O FUTURO

A população mundial não para de crescer, assim como o consumo de recursos naturais de nosso Planeta. O que será que vamos deixar para nossos filhos, netos, bisnetos...?

A melhor forma de garantir o futuro das novas gerações é **RECICLAR**.

PORQUE RECICLAR

A Reciclagem possibilita a reutilização de materiais descartados (como embalagens vazias, produtos danificados e/ou desgastados), que seriam destinados ao lixo.

BENEFÍCIOS:

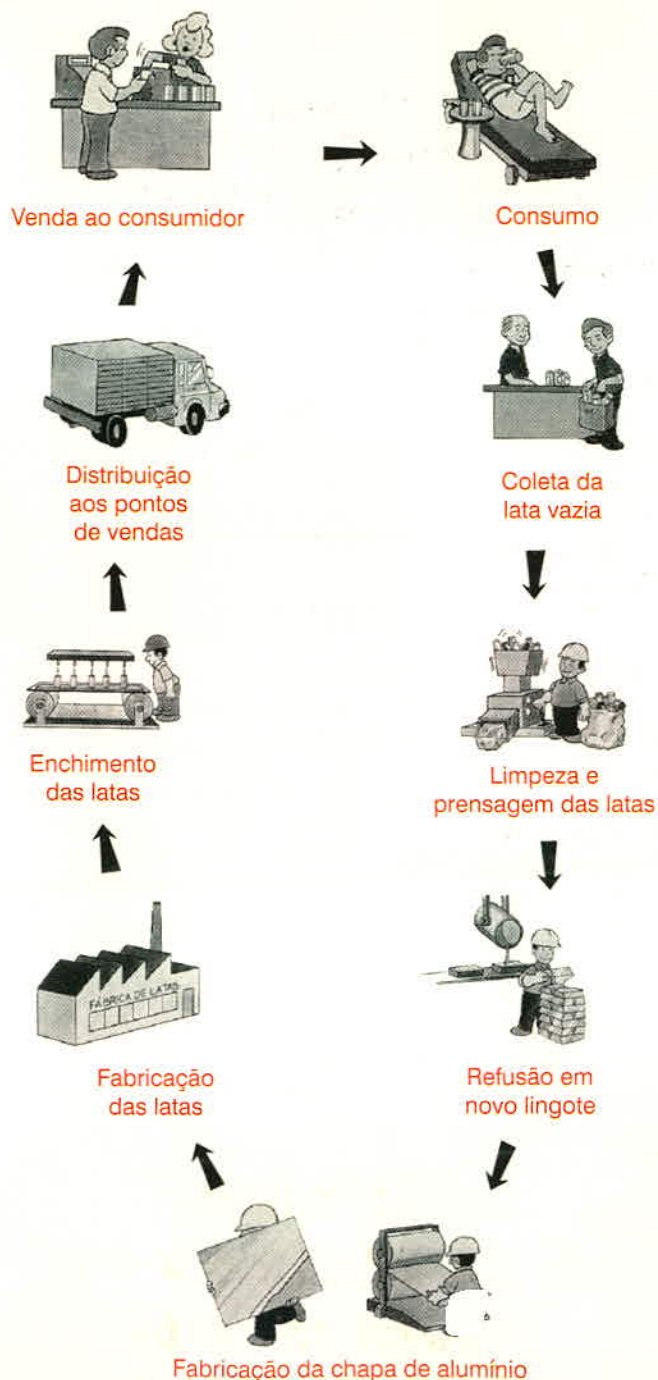
- Minimiza o consumo de recursos naturais escassos, como minérios;
- Proporciona grande economia de energia elétrica;
- Reduz o volume ocupado por depósitos de lixo;
- Gera um grande número de empregos.

O QUE RECICLAR

Vários materiais, como metais, vidro, papel e plásticos podem e devem ser reciclados. Dentre todos os materiais, a reciclagem que apresenta maior viabilidade econômica e ecológica é a da **latinha de alumínio**, por várias razões:

- O alumínio é o segundo metal mais consumido no mundo, após o ferro;
- As latinhas de bebidas são responsáveis por cerca de 10% de todo o alumínio consumido no Brasil;
- O consumo de latinhas de bebidas no Brasil vem quase dobrando a cada ano, sendo atualmente (1997) de 10 bilhões de unidades por ano;
- Para reciclar 1kg de alumínio, gasta-se 20 vezes menos energia elétrica que para produzir a mesma quantidade a partir do minério (Bauxita);
- A decomposição do alumínio nos depósitos de lixo demora mais de 100 anos e contamina o meio Ambiente.

COMO É RECICLAR



QUEM É A



RECICLAR, empresa dedicada exclusivamente à reciclagem de latinhas de alumínio, com capacidade inicial para processar 6.000.000 (seis milhões) de latinhas por mês. Faz parte de uma associação de empresas especializadas em reciclagem de latinhas de alumínio, denominada **Grupo Futura**.

O grupo atua em 04 estados, com o compromisso de adquirir qualquer quantidade de **latinhas de alumínio vazias (L.A.V.)** que lhe seja ofertada; vem expandindo seus serviços e tecnologia de forma contínua, com a finalidade de alcançar os demais estados.

A **RECICLAR**, comprometida com o processo de preservação ambiental e melhoria das condições sociais, desenvolveu programas visando arrecadar (L.A.V.) junto à população.

EDUCACIONAL PROGRAMA ESCOLA

Os alunos são motivados à levar para escola (L.A.V.) através de campanhas orientadas com palestras, material informativo, gincanas, teatro e outros. As escolas, em troca das (L.A.V.) que arrecadam, recebem materiais escolares, esportivos, e equipamentos, ou podem beneficiar uma instituição Carente. (conforme tabela do programa).

**"Criança:
A semente de um
futuro melhor"**



AIDS. ASSIM PEGA

1. Relação Sexual - todas as formas de transar que têm penetração (seja na vagina, no ânus ou na boca) podem passar o vírus da AIDS. TEM QUE USAR CAMISINHA!

2. Transusão de Sangue - exija sangue com certificado de teste de AIDS, se você precisar de uma transfusão.



3. Troca de Seringas (injeção) - se o sangue de uma pessoa contaminada fica na agulha ou dentro da seringa, o vírus passa para quem usar. PREFERA SERINGAS DESCARTÁVEIS!

4. Gravidez e Amamentação - a mulher contaminada pelo HIV passa o vírus para o feto na gravidez, no parto ou durante a amamentação. FAÇA O EXAME DE SANGUE E CONTROLE PRÉ-NATAL DESDE O COMEÇO DA GRAVIDEZ!



ASSIM NÃO PEGA

1. Ficar no mesmo ambiente, apertar a mão, trabalhar ao lado de alguém portador do HIV.
2. Beijar, dar carinho e atenção aos portadores do HIV.
3. Picada de insetos.



A CAMISINHA

1. PONHA COM O PIRU DURO.



2. APERTE O BICO PARA TIRAR O AR.



3. DESENROLE ATÉ EMBAIXO.



4. NÃO USE CREME, ÓLEO OU VASELINA. SÓ PRODUTOS À BASE DE ÁGUA.



5. TIRE COM O PIRU AINDA DURO.



6. DÊ UM NÓ E JOGUE NO LIXO.



SE VOCÊ ESTIVER COM UMA DOENÇA TRANSMITIDA PELO SEXO, PROCURE O CENTRO DE SAÚDE. LÁ VOCÊ ENCONTRA O TRATAMENTO GRATUITO.

Rio de Janeiro

Campos

*Centro de Referência da Criança e do Adolescente
Rua Gil de Goes, 157 - 28100-000 - Campos/RJ
Telefone: (0247) 22-0993 Ramal 231

Macaé

*COAS

Rua Visconde de Quissamã, 355 - Centro
27910-290 - Macaé/RJ - Telefones: (0247) 67-9397 / 62-1850

Niterói

*Centro de Saúde - Santa Rosa

Praça Vital Brasil, s/nº - Santa Rosa - 24230-340 - Niterói/RJ
Telefone: (021) 710-9176

Nova Iguaçu

*COAS

Av. Marechal Floriano Peixoto, 2.370 - Sala 303
26210-190 - Nova Iguaçu/RJ - Telefone: (021) 767-9812

Rio de Janeiro (CTA)

*Unidade Integrada de Saúde Rocha Maia

Rua General Severiano, 91 - Botafogo
22290-040 - Rio de Janeiro/RJ - Telefone: (021) 295-2295

Rio de Janeiro (Madureira)

*Unidade Integrada de Saúde H. Pinheiro

Av. Min. Edgar Romero, 276 - Madureira
21360-200 - Rio de Janeiro/RJ - Telefone: (021) 350-9211

Rio de Janeiro (UTA)

*Hospital Escola São Francisco de Assis

Av. Pres. Vargas, 2.863 - Cidade Nova - 20210-030 - Rio de Janeiro/RJ -
Telefone: (021) 293-2255 - Fax: (021) 293-1042

Volta Redonda

*Rua 566, 31 - Nossa Senhora das Graças

27295-390 - Volta Redonda/RJ - Telefone: (0243) 80-0202

SE VOCÊ QUER SABER SE ESTÁ COM O VÍRUS DA AIDS, PROCURE OS CENTROS DE TESTAGEM ANÔNIMA.

CENTROS DE TESTAGEM ANÔNIMA PARA HIV/AIDS

*Hospital Escola São Francisco de Assis - COAS/Centro
Rua Afonso Cavalcanti, 455 - Cidade Nova
Rio de Janeiro - fone: 293-2255

*Unidade Integrada de Saúde Rocha Maia - COAS/Botafogo
Rua General Severiano, 91 - Botafogo
Rio de Janeiro - fone: 295-2295

*Unidade Integrada de Saúde Herculano Pinheiro
COAS/Madureira - Av. Ministro Edgard Romero, 278 - Madureira
Rio de Janeiro - fone: (021) 350-9211 ou 390-1217

*Centro Municipal de Saúde Santa Rosa
COAS Santa Rosa/Niterói - Av. Vital Brasil, s/nº
Santa Rosa - Niterói - fone: 711-2366

*COAS/Nova Iguaçu
Secretaria Municipal de Saúde de Nova Iguaçu
Av. Marechal Floriano, 2.370 - Sala 303
Nova Iguaçu - fone: 767-9812

E lembre-se: pintou doença transmitida pelo sexo, vá logo ao médico! Não se trate na farmácia!

DOENÇAS TRANSMITIDAS PELO SEXO. INFORME-SE E PREVINA-SE.



UNIDOS NA ESPERANÇA

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE/SUSC/CV
PROGRAMA DE CONTROLE DE DST/AIDS
Secretarias Municipais de Saúde
Ministério da Saúde PN-DST/AIDS

PROGRAMA ESTADUAL
AIDS DST



GOVERNO DO ESTADO



Rio de Janeiro



AIDSCAP
Brasil



O QUE SÃO AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST)?

São doenças contagiosas, ou seja, passam de uma pessoa para outra, através da relação sexual. A pessoa portadora de DST pode não sentir nada (ver sintomas), mas pode passar a doença para seu parceiro. A maioria das DST tem cura. É importante procurar um médico. Os postos de saúde estão preparados para tratá-las. Medicamentos e camisinha são fornecidos gratuitamente nos postos. Usando a camisinha você se protege das DST. Se você tem algum sintoma de DST, avise logo a pessoa ou as pessoas com quem você transou. Ah, e por falar nisso, quanto mais você troca de parceiro, mais chance você tem de pegar uma DST.



Os principais inimigos da saúde sexual são invisíveis. São os micróbios (vírus e bactérias). Eles aproveitam a relação sexual para passar de uma pessoa para outra. Com o remédio certo os micróbios morrem e as pessoas saram. Mas é melhor que eles nem entrem no seu corpo. Use sempre camisinha.



A maioria das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) não apresenta sintomas fortes nas mulheres, quando estão no início. Isso porque o órgão sexual da mulher é "para dentro", enquanto que o do homem é "para fora". Por isso, as mulheres precisam fazer exames com o ginecologista (médico de mulher), pelo menos uma vez por ano. Se a mulher tem um corrimento (secreção vaginal) que não dá coceira, não tem cheiro, é transparente e em pouca quantidade, não é doença. Qualquer alteração, é bom perguntar ao médico o que está acontecendo.



SINTOMAS DA SÍFILIS

Primeiro, aparece uma feridinha no pênis ou na vagina, alguns dias depois da transa. A ferida não dói, some com o tempo e a pessoa pensa que está curada. Por isso, a Sífilis é uma doença complicada. Meses depois, surgem manchas pelo corpo, até na sola do pé e na palma da mão. Essas manchas também somem, mas a Sífilis continua no sangue. Se não for tratada logo, pode causar cegueira, paralisia, doença nervosa, problemas do coração e até a morte.



A mulher grávida deve fazer exame de sangue logo no comecinho da gravidez. Se ela tiver Sífilis, a doença pode provocar o aborto ou passar para o bebê, causando doença grave ou a sua morte. Outros sintomas da Sífilis são verrugas na região genital, feridas na boca, ínguas no corpo, febre e dores nas juntas, além de queda de cabelos.

SINTOMAS DA GONORRÉIA

O sinal é um corrimento amarelado ou esverdeado, ou até mesmo um pouco de sangue, que sai do pênis, da vagina ou do ânus. Isso aparece de 2 a 8 dias depois da transa. Dói para urinar e para transar. Se não tratar logo, a pessoa pode ficar estéril (incapaz de ter filhos). Sem tratamento, a doença pode afetar o sistema nervoso, os ossos e o coração. Na mulher é mais difícil perceber os sintomas. Por isso, ela deve procurar um ginecologista (médico de mulher), sempre que sentir alguma coisa diferente em seu corpo, ou pelo menos uma vez por ano.



SINTOMAS DAS URETRITES

No homem, a uretrite dá um corrimento parecido com a água e vontade de fazer xixi toda hora. Mas arde muito para urinar. A mulher também pode sentir ardência ao urinar, mas, as vezes, não sente nada. Os sintomas aparecem de 8 a 10 dias depois da relação sexual.

SINTOMAS DA CANDIDÍASE

Muita coceira nos órgãos sexuais (pênis ou vagina) que ficam bem vermelhos. Arde muito para fazer xixi. Na mulher, a doença provoca um corrimento branco, que nem leite azedo, e pode dar até infecção urinária, com dores fortes. Tem que tratar logo, senão atinge as partes internas do corpo.

SINTOMAS DO LINFOGRANULOMA

Essa doença começa com uma feridinha, no pênis ou na vagina. Depois, surgem ínguas nas virilhas, que incham até abrir, soltando pus. Quem tem relação sexual anal, pode sentir dor para fazer cocô.

SINTOMAS DO CANCRO MOLE

Os sintomas são feridas com pus que aparecem na cabeça do pênis e na parte externa do órgão sexual da mulher (chamada vulva). Tem que tratar logo, senão aparecem mais feridas.

SINTOMAS DA TRICOMONÍASE

O sintoma é um corrimento amarelo-esverdeado com mau cheiro. Dói para transar. Os órgãos genitais coçam muito e fica ruim para fazer xixi.



SINTOMAS DO CONDILOMA ACUMINADO

No começo, aparecem uma ou duas verrugas nos órgãos sexuais ou em volta do ânus. Se não tratar, as verrugas crescem e se espalham. Se a doença avançar muito, pode precisar até de operação. Nas mulheres grávidas, a doença pode formar tumores, porque se desenvolve mais rapidamente.

OS SINTOMAS DO HERPES GENITAL

Muita ardência e dor no local, com pequenas bolhas agrupadas no pênis ou na vagina. É o Herpes Genital. Não se deve coçar, porque a bolha vira ferida. Pode aparecer corrimento e dificuldade para urinar. Atenção: as bolhas somem com o tratamento, mas o vírus fica para sempre no seu corpo. Tem que fazer o tratamento para as bolhas não voltarem. Usando camisinha não passa a doença para o parceiro ou parceira.

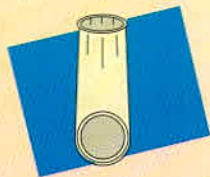


AIDS

Você viu que as DST provocam feridas nos órgãos sexuais (pênis ou vagina). Assim, elas facilitam que uma outra doença também sexualmente transmissível entre no seu corpo. É a AIDS. O vírus que provoca a AIDS se chama HIV. Ele destrói as defesas naturais do organismo, enfraquece a pessoa e ela pega outras doenças (como a pneumonia, tuberculose, etc.). Só o médico, através de exame de sangue, pode dizer se a pessoa está ou não contaminada pelo HIV. A AIDS ainda não tem cura. Por isso, a única maneira de ficar livre dela é se prevenindo. Se você tem algum sintoma de DST, procure um médico. As pessoas com DST tem até 18 vezes mais chances de pegar AIDS! Use sempre camisinha! Ela protege você das DST e da AIDS.



Como colocar a camisinha feminina



Repare que o anel interno fica no fundo e o anel maior está colado na borda do saco.



Aperta-se o anel interno pelas bordas para que fique estreito e vira-se o saco de cabeça para baixo.



Coloca-se o anel já estreitado na entrada da vagina e, com os dedos, se empurra o anel para dentro.



Você verá que o anel externo fica do lado de fora da vagina.



Durante a penetração do pênis, mantenha o anel externo em seu lugar.

Superintendência
de Ações Básicas
de Saúde

Ministério  da Saúde



36
**Mãe,
receba seu filho...**

...COM SAÚDE!

AIDS e DSTs, riscos de vida para seu bebê. Previna-se!

O que são DSTs

DSTs são doenças transmitidas de uma pessoa para outra através de relações sexuais. As mais conhecidas são: sífilis, gonorréia, herpes genital, condiloma acuminado e cancro mole. Essas doenças são sempre perigosas, se a mulher estiver grávida, os cuidados devem ser redobrados para evitar que o bebê se contamine. A sífilis pode ser transmitida da mãe para o bebê e até causar a morte, aprenda a reconhecer os sintomas e sinais desta doença.

O que é AIDS

A AIDS é uma doença causada pelo vírus HIV, que ataca as células responsáveis pela defesa de nosso corpo, deixando o organismo vulnerável a uma série de doenças oportunistas. O HIV está presente no sangue, sêmen e fluidos vaginais de pessoas portadoras do vírus. Ainda não existe cura para a AIDS, a prevenção continua sendo o melhor remédio. Se a mãe estiver contaminada, existe uma grande probabilidade da doença ser transmitida ao bebê, isso pode acontecer durante a gestação, parto ou no período de amamentação.

Protegendo o bebê da AIDS

- Peça a um profissional de saúde as informações necessárias para que você possa fazer o teste Anti-HIV (gratuito) nos serviços públicos de referência.
- Se o teste for positivo, solicite o tratamento imediatamente. O uso de AZT pode reduzir as chances do bebê nascer contaminado pela doença.
- Todo recém-nascido de mãe portadora do HIV deve receber AZT até as seis primeiras semanas de vida e depois ser acompanhado por um profissional de saúde.

- Mulheres infectadas pelo HIV não devem amamentar os filhos nem doar o leite.

- Em Goiânia, você pode procurar o hospital de referência MATERNO INFANTIL (Rua R-7, esq. c/ Perimetral, Setor Coimbra)

Fases de desenvolvimento da Sífilis

FASE PRIMÁRIA - Aparece uma ferida, geralmente na região genital, que não dói e por isso pode até passar despercebida. Mesmo sem nenhum tratamento esta ferida desaparece.

FASE SECUNDÁRIA - Quando a sífilis não é tratada na fase primária, aparecem manchas vermelhas na pele, na palma das mãos e na planta dos pés, surgem também ínguas e, às vezes, verrugas em áreas úmidas do corpo. Todos esses sintomas também desaparecem com o tempo e a pessoa fica na fase chamada latente. Se não for tratada, a sífilis pode evoluir para a fase terciária.

FASE TERCIÁRIA - Nessa fase ocorrem problemas mais sérios, como complicações no cérebro e no coração, podendo causar a morte.

O que pode acontecer com o bebê

- Quando a mulher portadora da sífilis está grávida e não se tratou, ela pode transmitir a doença para o bebê, é a chamada Sífilis Congênita.
- A criança corre o risco de morrer antes de completar a gestação, de nascer prematura ou com sintomas da doença.

Ela também pode nascer aparentemente sadia, mas portando a doença.

- O bebê precisa ser tratado, senão a Sífilis Congênita pode causar alterações nos ossos, dentes e vários órgãos do corpo, ocasionando até cegueira, surdez e retardo mental.

Sífilis Congênita Afaste este risco

- Toda grávida deve fazer o Pré-Natal, sobretudo o exame para detectar se ela tem ou não sífilis. Este exame deve ser realizado no primeiro e terceiro trimestres de gestação e no momento do parto.
- Se o exame der positivo, o tratamento deve ser iniciado imediatamente, tanto na mãe quanto no parceiro. Do contrário, o bebê corre o risco de ser contaminado.
- No momento do parto, o bebê também deverá ser submetido ao exame de sangue. Caso o exame dê positivo, o tratamento deverá ser iniciado ainda na maternidade.
- A doença tem cura e suas complicações podem ser evitadas, desde de que se faça o tratamento correto.

Mãe, garanta saúde para seu filho. Faça o Pré-Natal e visite o médico regularmente.

Onde fazer o teste do HIV em Salvador

CENTRO DST/CTA/COAS

Rua Comendador José Alves Ferreira, 240 - Garcia (antiga LBA)
Salvador, BA - Tel. 328.0251

ATENÇÃO

O CTA/COAS realiza os testes
Elisa, Imunofluorescência e Western Blot
para o HIV e teste VDRL para sífilis

Já o Centro de Tratamento das DST oferece tratamento e medicação
grátis para todas as doenças sexualmente transmissíveis menos aids

Horário para aconselhamento (palestras) coletivo às 13:30 hs
Atendimento geral das 7:00 às 18:00 hs.



**CENTRO BAIANO
ANTI-AIDS**

Rua Frei Vicente, 24 - Pelourinho
SOS AIDS: 322.2552

Apoio: CN-DST/AIDS - MINISTÉRIO DA SAÚDE/ UNESCO
SESAB-SMS

Salvador, Bahia, Outubro de 2.001

Produção: Marcelo Cerqueira - Arte: Carlos Vilmar

37

AIDS

Prevenir é o melhor remédio

AIDS

O QUE É AIDS: A aids é uma doença causada por um vírus (HIV), que entra no corpo humano e destrói as defesas do organismo. A pessoa infectada pelo HIV tem pouca resistência para doenças. A aids ainda não tem cura: sua única vacina é a prevenção.

COMO SE TRANSMITE A AIDS: Através do esperma, do sangue, das secreções vaginais e do leite materno. Nunca deixe estes 4 líquidos penetrar em você e nem no corpo alheio. Mães soro positivas não devem amamentar.

O QUE NÃO TRANSMITE AIDS: beijo, abraço, aperto de mão, piscina, sanitários, insetos, suor, assento coletivo, copos e talheres. Devemos ter solidariedade com as pessoas com aids.

SEXO SEGURO: Penetração vaginal ou anal só de camisinha. Sexo oral é um pouco menos arriscado, mas não é uma prática segura se não for feito uso de alguma barreira física que isole os fluidos sexuais. Nunca deixe que o esperma ou secreções vaginais entrem na boca, ânus, vagina, feridas abertas ou mucosas expostas. Camisinha sempre!

CUIDADO COM O SANGUE: agulhas, seringas e qualquer objeto que fure ou corte devem ser descartáveis ou bem fervidos. Cuide para que o sangue alheio não caia em seus olhos, boca ou ferida. Procure evitar uso de drogas injetáveis e nunca compartilhe agulhas ou seringas.

SINTOMAS DA AIDS: febre constante, cansaço extremo. Quem vê cara não vê aids. Só o teste, pode diagnosticar se alguém é portador do HIV ninguém pode ser obrigado a fazer o teste. Se tiver dúvida, vá ao médico. Apenas após três meses de infecção o vírus consegue ser identificado pelo teste.

A AIDS E VOCÊ: a Aids não escolhe as suas vítimas. Qualquer pessoa que não se cuida corre o risco de se infectar. Evite situações de risco. A aids não é doença de gay. As mulheres também podem pegar e passar a doença. Informação e prevenção: procure estar bem informado sobre saúde, preservativo e sexo mais seguro.

CAMISINHA SEMPRE: o preservativo protege você não só da aids, mas também da gonorréia, sífilis e outras DST, além de evitar a gravidez indesejada. Tenha sempre uma camisinha à mão. A camisinha não tira o prazer: quem usa camisinha se protege do vírus da aids.

Prevenir é o melhor remédio

••→ Para viver uma gestação e um parto com saúde



O cigarro, as bebidas alcoólicas e outras drogas prejudicam o bebê.



Não utilize nenhum tipo de medicamento sem antes consultar seu médico.



Faça o teste da AIDS. Caso seja portadora, é possível prevenir a transmissão do HIV para o bebê.



Não faça nenhum tipo de radiografia durante o período de gestação.



Compareça regularmente ao pré-natal, seguindo a orientação da equipe de saúde.



Faça uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, ovos, leite e carnes magras.



Diminua o sal e o açúcar da sua alimentação. Evite alimentos gordurosos.

••→ Lembre-se

•O pré-natal é a melhor forma de garantir a sua saúde e a do seu bebê;

•O teste da AIDS não é obrigatório, mas fazendo esse exame, você pode descobrir se tem o vírus e proteger o seu bebê da doença;

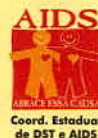
•Uma pessoa pode estar com o vírus da AIDS e não apresentar sintomas, porém ela pode transmitir o vírus;

•O uso do AZT diminui em até 70% a chance de transmissão da AIDS da mãe para o bebê;

•A AIDS ainda não tem cura. A prevenção é o melhor caminho.



Secretaria
Estadual
de Saúde/SABS



mãe, proteja seu filho



Foto: Sérgio Sandes

Tudo que você precisa saber para proteger seu filho

••➔ Pré-natal

A mulher deve fazer o teste de gravidez sempre que a menstruação atrasar, e se o resultado for positivo começar o pré-natal.

Durante o pré-natal é importante fazer o teste anti-HIV, para saber se a mulher tem o vírus da AIDS, e o VDRL, para saber se ela tem sífilis. Essas duas doenças podem ser tratadas durante a gravidez, de modo a não serem transmitidas para o bebê.

••➔ Como se pode pegar o vírus da AIDS (HIV)?

- tendo relações sexuais sem camisinha;
- utilizando seringas e agulhas usadas;
- recebendo transfusão de sangue contaminado.

••➔ Como a mãe transmite a Aids para o filho?

- durante a gravidez;
- no parto e na amamentação.

••➔ Como proteger o seu bebê?

Em primeiro lugar, é preciso tomar cuidado para não pegar AIDS. E você já deve saber o que isso significa: usar camisinha mesmo durante a gravidez. Saiba também que é possível ter o vírus do HIV e não ter os sintomas. Por isso, procure uma unidade de saúde e faça, gratuitamente, o teste HIV no começo da gestação. Se você tem o vírus, quanto antes começar o tratamento maiores serão as chances do bebê nascer sadio.

••➔ Se você tem o vírus da AIDS, preste atenção!

- você terá que tomar um remédio chamado AZT durante toda a gravidez e também no parto;
- o bebê também vai tomar AZT xarope durante 6 semanas e fazer acompanhamento médico;
- fazendo o tratamento corretamente, seu bebê tem grandes chances de nascer sem

o vírus;

- lembre-se de que o vírus também pode passar para a criança pelo leite da mãe. Por isso, se você tem o vírus, não amamente seu filho. Procure um profissional de saúde e peça orientações sobre a alimentação do bebê. Receber o leite gratuitamente é um direito do seu filho. Mas atenção: essa recomendação só vale para mulheres com vírus da AIDS.

••➔ Onde fazer o teste?

O teste pode ser feito em centros de saúde, em hospitais e nos CTA (Centros de Testagem e Aconselhamento). Para saber onde fazer o teste, procure a Secretaria de Saúde de sua cidade.

**Cuidando de sua
saúde, você
garante vida saudável
ao seu bebê**

Importante para você:

- Troque os sorvetes cremosos e o de chocolate por picolés de frutas (exceto de coco);
- Substitua os queijos gordurosos (prato, parmesão, requeijão, mussarela); por queijo fresco ou ricota.
- Não deixe faltar fibras na sua alimentação diária (frutas, hortaliças, feijão, pão integral);
- Na receita de bolos, trocar a manteiga por óleos vegetais (girassol, milho, soja) e cada ovo inteiro por duas claras;
- Reduza o consumo de ovos a 1 ou 2 por semana. A clara de ovo pode ser consumida à vontade;
- Cozinhe ou grelhe as carnes em vez de fritá-las;
- A dieta alimentar adequada, com baixas concentrações de gorduras, é fundamental ao tratamento;
- Procure manter seu peso próximo do ideal.

Disque saúde
1520

Informe-se no Centro de Saúde
da Secretaria Municipal.



GOVERNO DA
CIDADE DE
GOIÂNIA

SECRETARIA
MUNICIPAL
DE SAÚDE

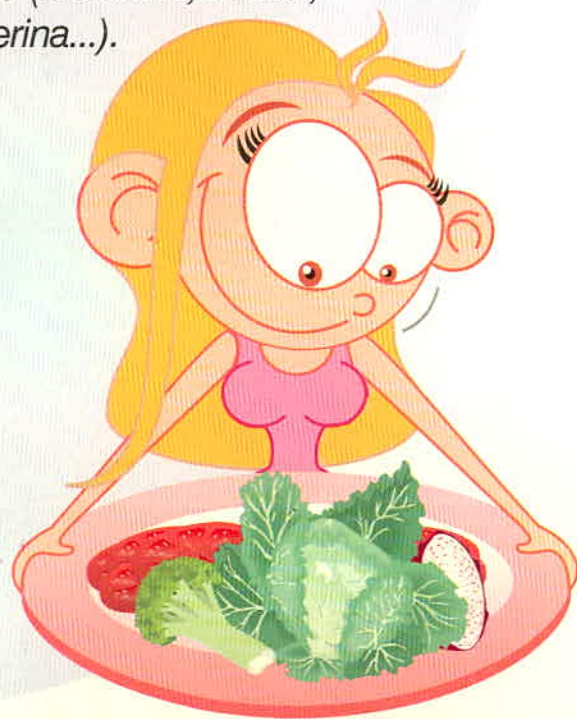
DIVISÃO DE DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS.

O que você precisa saber sobre Controle do Colesterol



Prefira:

- Carnes magras - vaca (sem gordura), peixe (sem couro), frango (sem pele);
- Leite desnatado;
- Iogurte desnatado;
- Queijos magros (minas, ricota, frescal);
- Soja, feijão, ervilha;
- Óleos vegetais (soja, milho, girassol...);
- Legumes (cenoura, abóbora, chuchu...);
- Folhas (alface, couve, acelga...);
- Frutas (melancia, melão, tangerina...).



Modere:

- Álcool;
- Açúcar, doce, mel, pudins;
- Compotas de frutas;
- Frutas secas e cristalizadas;
- "Massas" em geral (arroz, farinha, batata, mandioca, pães, bolachas, bolos, tortas, roscas, biscoitos);
- Refrigerantes;
- Uva, figo, manga, banana, abacate;
- Ameixa fresca;
- Pequi;
- Carne de porco magra.



Evite:

- Manteiga;
- Gorduras animais;
- Carnes gordurosas;
- Pele de frango, couro de peixe;
- Presunto, mortadela;
- Salame, salsicha, lingüiça, banha de porco;
- Miúdos de frango e gado (rim, miolo, fígado);
- Gordura de porco;
- Azeite de dendê;
- Leite de coco.

- Chocolate;
- Creme de leite;
- "Leite de fazenda" (sem pasteurizar);
- Gema de ovo (maionese, quitandas, etc);
- Azeitona;
- Frituras ou preparações empanadas;
- Quitandas preparadas com banha;
- Frutos do mar (camarão, mexilhão, ostras).

Informação e prevenção: as melhores armas contra a Aids.

A AIDS pode ser transmitida por pessoas de qualquer raça, cor, idade e sexo, desde que estejam contaminadas.

A contaminação acontece nas seguintes situações:

- Uso de agulhas e seringas contaminadas.
- Relação sexual sem o uso da camisinha.
- Mãe contaminada para filho, durante a gravidez, parto e amamentação.
- Transfusões de sangue contaminado.

IMPORTANTE

Se você conhece alguém que tenha AIDS, não discrimine.

Tente ajudá-lo.

Ainda não existe vacina ou cura para a AIDS.

IMPORTANTE PARA VOCÊ

Consulta: Ambulatório de Referência DST/AIDS, Centro de Saúde Vila Mauá, CAIS Cândido de Moraes, CIAMS Urias Magalhães.

Exame gratuito no Ambulatório de Referência DST/AIDS da Secretaria Municipal de Saúde, fone: 281-0935.

Av. E esq. c/ Av. Jamel Cecílio. Jd. Goiás, próximo ao Shopping Flamboyant.

Se necessário:

**DISQUE
SAÚDE
1520**

Informe-se no Centro de Saúde da Secretaria Municipal.



SECRETARIA
MUNICIPAL
DE SAÚDE



40
AIDS

EVITAR
É
VIVER

AIDS

É uma doença causada pelo vírus HIV, que ataca as células do sangue, responsáveis pelo sistema de defesa do organismo humano contra as doenças.

**ATENÇÃO! AIDS AINDA NÃO TEM CURA!
SERINGAS SÓ DESCARTÁVEIS.
SEXO SÓ COM CAMISINHA.**

Uma pessoa contaminada com o vírus pode não ter nenhum sintoma durante anos. Mas mesmo assim, pode transmitir o vírus para outra pessoa.

A AIDS é uma doença que todo ser humano está sujeito a pegá-la. Mantenha-se informado, de como se pega e como se evita. Para sua melhor defesa evite qualquer comportamento de risco!

ALERTA

Reduza o número de parceiros(as) sexuais. Agulhas e seringas, só descartáveis. Exija sangue testado nas transfusões de sangue. Use sempre a camisinha em todas as relações sexuais.

É importante que o astral de um soropositivo esteja elevado. Isso lhe garante uma vida nova convivendo com o HIV. Ele deve amar a vida e lutar pela sua dignidade.

O HIV está presente no sangue, sêmen e fluidos vaginais de pessoas que são portadoras do vírus.

A AIDS não é transmitida através de: aperto de mão, abraço, picada de mosquito, sauna, piscina, assentos, bancos, cadeiras, banheiros.

Não existe mais grupo de risco. Se não se prevenir está se arriscando.

O único meio de confirmar a existência da infecção pelo vírus HIV é através de exame laboratorial, solicitado com orientação de médico e/ou profissional de saúde.

DISCUTA SOBRE O ASSUNTO COM SUA FAMÍLIA E AMIGOS. A PREVENÇÃO AINDA É O MELHOR REMÉDIO.

Camisinha: aprenda a usá-la corretamente.

Masculina



Rasgue a embalagem com a mão e retire o preservativo.



Segure a ponta e aperte para sair o ar.



Ponha com o pênis duro.



Desenrole até embaixo.



Não use lubrificantes à base de óleo.



Tire com o pênis duro.



Use uma vez só, enrole no papel e jogue no lixo.

Feminina



Para colocar a camisinha, encontre uma posição confortável.



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



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



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



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



Terminada a relação, retire a camisinha dando uma "forcida" na argola externa para que o esperma não escorra, puxe-a com cuidado e jogue-a na lixeira.

Onde fazer o teste?

Goiânia - Av. Contorno, nº 2.151,
Setor Norte Ferrovário - Tel: (62) 524.8720

Anápolis - Av. São Francisco, nº 810,
Bairro Jundiá - Tel (62) 324.8612/311.4557

Itumbiara - Rua Wilson Barbosa, nº 325,
Bairro Jardim América - Tel: (62) 431.7921

Rio Verde - Rua Goiânia, nº 1032,
Centro - Tel: (62) 621.3963

Campos Belos - Av. Desembargador
Rivadavia, s/nº, St. Cruzeiro
Tel: (61) 651.1520

- Verifique a data de validade do preservativo;
- Observe se tem o selo do Inmetro;
- Guarde seu preservativo com cuidado, sem expô-lo ao calor ou à umidade.

GOVERNO DE GOIÁS
SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE
Trabalhando para fazer mais.

CN-DST AIDS
Ministério da Saúde
Secretaria de Políticas de Saúde
Coordenação Nacional de DST e Aids

AIDS
ABRACE TUA CAUSA
COORDENAÇÃO EST. DST-AIDS/SAES
Programa de Saúde do Mulher

Dê cartão vermelho para a AIDS.

● Na hora da traxa, camisinha na cabeça!

● AIDS. O que é?

É uma doença causada por um vírus (HIV), que entra no corpo humano e destrói as defesas do organismo. A pessoa infectada pelo HIV passa a ter pouca resistência para doenças, mesmo as mais simples.

● Solidariedade sim, preconceito não.

Ser solidário e cuidar de uma pessoa com AIDS não contamina ninguém com o HIV. O vírus não passa de uma pessoa para outra através dos contatos comuns do dia-a-dia como beijo, abraço, aperto de mão ou suor. Nem pelo uso comum de piscina, sanitários, assento coletivo, copos e talheres.

● Como se pode pegar AIDS:

- Fazendo sexo oral, vaginal e anal sem camisinha;
- Compartilhando com outra pessoa a mesma agulha ou seringa ao usar drogas;
- Usando agulhas para tatuagem não esterilizadas;
- Através de transfusão de sangue contaminado;
- Na gravidez, da mãe contaminada para o filho e no aleitamento.

● O exame.

- É um exame de sangue normal e o resultado leva de 10 a 15 dias para sair;
- Se o resultado for positivo, significa que a pessoa foi infectada com o vírus HIV. Neste caso é feito um segundo teste para confirmar o resultado;
- Procure se informar onde realizar o teste.

● Atenção!

Como ainda não existe cura para a AIDS, todo cuidado é pouco! Previna-se. Use camisinha em todas as relações sexuais.

● Prevenção.

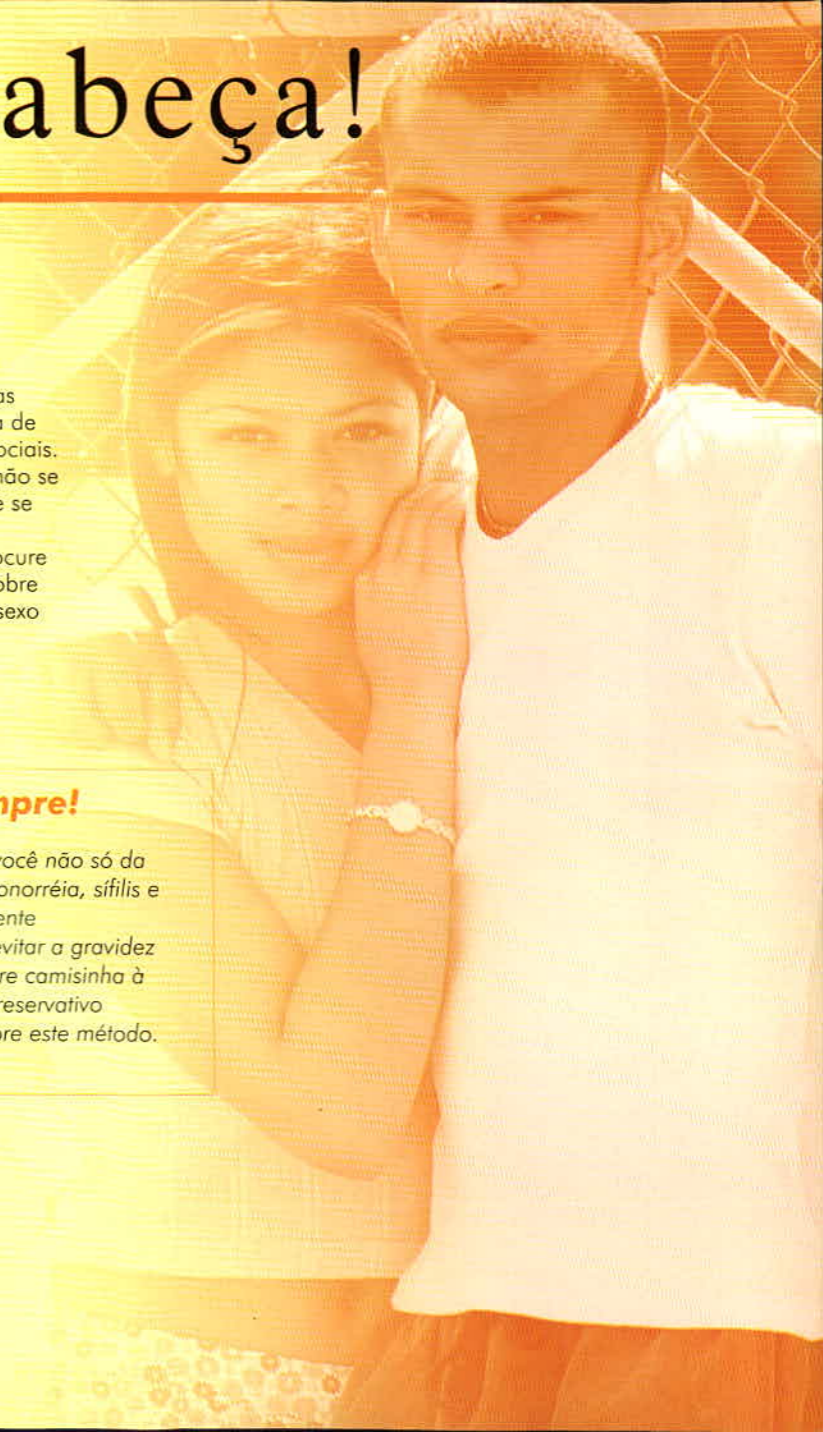
- Usar camisinha sempre e corretamente em todas as relações sexuais;
- Tratar as DST com profissional de saúde;
- Não compartilhar seringas ou agulhas com outras pessoas.

● A AIDS e você.

A AIDS não escolhe suas vítimas e nem é doença de determinados grupos sociais. Qualquer pessoa que não se previna corre o risco de se infectar. Por isso, evite situações de risco e procure estar bem informado sobre saúde, preservativos e sexo seguro.

● Camisinha sempre!

O preservativo protege você não só da AIDS, mas também de gonorréia, sífilis e outras doenças sexualmente transmissíveis, além de evitar a gravidez indesejável. Tenha sempre camisinha à mão. Existe também o preservativo feminino. Informe-se sobre este método.



42

GRAVIDEZ

NÃO É DOENÇA.

MAS PRECISA

DE CUIDADOS.



**REDUÇÃO DA
MORTALIDADE
MATERNA**

**COORDENAÇÃO MATERNO INFANTIL
MINISTÉRIO DA SAÚDE**



A mortalidade materna é uma ferida em nossas vidas. Em nosso país, milhares de mulheres grávidas morrem a cada ano que passa. E praticamente todas elas (98%) poderiam ser salvas, com atitudes bastante simples de respeito à vida. Mas essa decisão tem que ser de todos nós. Dos profissionais de saúde, do Governo, das famílias e, especialmente, das gestantes. Conheça a seguir os principais cuidados que podemos tomar para garantir às mulheres brasileiras uma gestação segura. Afinal, gravidez existe para gerar a vida. E nunca para trazer a morte.

Toda mulher grávida deve ir ao médico pelo menos 6 vezes durante a gravidez, acompanhando o desenvolvimento do bebê e a evolução da saúde da mãe. A primeira consulta deve ocorrer antes do 3º mês de gestação.

A futura mãe deve ter orientações para preparar-se para a hora do parto: como respirar, como reconhecer as contrações, etc. E, na hora do parto, é necessária a assistência especializada. Parto é coisa natural, mas a gestante não deve ficar exposta a imprevistos.

O parto normal deve ser sempre preferido. A mulher se recupera mais rápido e fica menos exposta a infecções. Cesareana só em último caso. No Brasil se abusa muito dessa cirurgia, de maneira desnecessária e pouco cuidadosa. O resultado é que cesareanas e abortos mal feitos são as principais causas da mortalidade materna.

O parto é um momento precioso e mágico. Está nascendo uma nova vida. Não pode ser um ato duro e mecânico, a mãe e o bebê têm direito a um ambiente mais humano. E a amamentação deve começar no máximo até 3 horas após o parto. Assim, a primeira mamada é tranquila, sem inchaço dos seios. E o útero da mãe começa a voltar para o lugar na hora certa, evitando complicações pós-parto.



*A decisão mais importante
está em suas mãos:
o seu futuro!*



**Faça o seu teste de HIV grátis!
Fique tranqüilo, você não precisa se identificar.**

CTA - Centro de Testagem e Aconselhamento

Goiânia

Centro de Referência da Sec. Municipal de Saúde
Av. Contorno, n.2151, St. Norte Ferroviário
Fone: (62) 524-8720 / 524-8710

Rio Verde

Cais de Rio Verde Edesel Emerich Portilho
Rua Goiânia, n.1032, Centro
Fone:(64) 621-3963

Anápolis

Ambulatório Municipal de Saúde
Av. São Francisco, n.810, Bairro Jundiáí
Fone: (62) 311-4557/324-8612

Como colaborar com o CADA?

Obtenha mais informações sobre o
trabalho do CADA pelos telefones:

(62) 249-1634 / 282-2454 / 212-8263

**Ou faça sua doação através
da conta bancária:**

Conta nº 1.597-0
Agência 1840-6 Banco do Brasil

www.cada.com.br
apoio@cada.com.br

Administração:

Av. Anhanguera, nº 4.588,
Ed. José Costa, salas 2 e 3,
Centro - Goiânia - GO

Núcleo de Apoio:

Av. Anápolis, Qd. 42-A, lote 04,
Vila Brasília - Ap. de Goiânia- GO
CEP 74.911-360

Realização



CENTRO
DE APOIO
AO DOENTE
DE AIDS

Apoio



MAKERS

**Quem disse que
adolescente
não decide nada?**



43

*N*em sempre a gente tem um espaço para conversar de maneira franca e aberta sobre a nossa vida sexual, não é mesmo? E esse é um papo que traz tantas dúvidas... isso eu posso, aquilo eu não posso... enquanto isso os hormônios estão fervendo! A adolescência é uma fase de descobertas, por isso mesmo você tem que ficar ligado para não engolir informação errada por aí.

Pensando nisso, nós do CADA (Centro de Apoio ao Doente de Aids) criamos o Geração Consciente: um momento pra gente conversar numa boa sobre sexualidade, aids e doenças sexualmente transmissíveis. Os encontros são nas escolas e em associações de bairros, quando são distribuídos folders, camisinhas e cartilhas. O CADA é uma instituição séria, com pessoas preparadas para falar sobre este assunto, e que tem o apoio da Unesco e do Ministério da Saúde.

Você quer curtir a vida pra caramba?

Tudo bem, mas antes é bom lembrar que é preciso estar vivo...e depois que é preciso estar saudável pra ter pique e viver com qualidade. E isso só vai ser possível se você se cuidar desde já! Chega de pensar que "a Aids não me pega, isso não vai acontecer comigo, confio no meu parceiro, esqueci da camisinha..." Quem pensou assim, se deu mal. Você não vai querer entrar nessa também, né?

Com a Aids não se brinca...

O vírus da Aids, o HIV, não escolhe idade, sexo, raça, condição social. Qualquer um pode se contaminar. E as pessoas continuam se contaminando porque não tomam certos cuidados que são muito simples. Ou seja, ficam doentes por vacilo!

Por isso, sem essa de ter medo ou vergonha de pedir para o parceiro usar camisinha, achar que preservativo atrapalha ou dar a desculpa de que na hora H se entusiasmou e esqueceu de tomar os cuidados certos. Se você quer ter um futuro, não dá espaço para a Aids!

Assim não pega Aids

- Suor
- Beijo no rosto
- Aperto de mão ou abraço
- Sabonete e toalha
- Talheres e copo
- Picada de insetos
- Assento de ônibus
- Piscina
- Banheiro
- Doação de sangue com material descartável
- Pelo ar

Assim pega Aids

- Sexo na boca
- Sexo na vagina
- Sexo anal
- Uso de seringa por mais de uma pessoa
- Transfusão de sangue contaminado
- De mãe contaminada para seu filho durante a gravidez ou no parto
- Instrumentos que furam ou cortam, não-esterilizados

Recicle a Vida!

O trabalho do CADA é muito importante. E você pode colaborar conosco através da doação de materiais recicláveis. Em vez de jogar fora plástico, papel e latinhas de alumínio, seja solidário! Ligue para o CADA e doe esse material. Muitas vidas dependem dessa contribuição. Contamos com você!

Teledoações:

282-2454 / 249-1634 / 212-8263

AIDS: A ÚNICA VACINA AINDA É A INFORMAÇÃO, PREVINA-SE.

A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS ou SIDA), é uma doença causada por um vírus, o HIV, que ataca as células responsáveis pela defesa de nosso corpo. A AIDS ainda não tem cura, sendo a prevenção o melhor remédio.

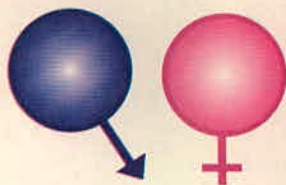
PERIGO DE CONTAMINAÇÃO

- * Transfusão com sangue contaminado.
- * Relações sexuais: através do esperma ou secreções vaginais.
- * De mãe para filho: durante a gravidez, parto ou amamentação, se a mãe estiver contaminada.
- * Uso de agulhas e seringas contaminadas.

A AIDS pode ser transmitida por qualquer pessoa, desde que vela esteja contaminada. Não importa idade, sexo, cor ou raça.

PREVENÇÃO

- * Uso de camisinha em todas relações sexuais;
- * Seringas e agulhas só descartáveis;
- * Controle do sangue nas transfusões;
- * Diminuir o número de parceiros(as) sexuais.



BASTA DE PRECONCEITO

As pessoas com AIDS devem receber todo apoio das empresas onde trabalham, dos colegas e dos familiares. Não tenha medo de apertar a mão, dividir assentos, piscinas, saunas, banheiros ou vasos sanitários com essas pessoas. A melhor forma para o doente enfrentar o vírus da AIDS é a solidariedade.

Se você souber de alguém que esteja com AIDS, contribua para que seu astral seja elevado.



**SECRETARIA
MUNICIPAL
DE SAÚDE**



AME A VIDA.

**PREFEITURA
GOIÂNIA
CIDADE VIVA**

DICAS DICAS

NA HORA DA COMPRA:

Evite preservativos que estejam:

Expostos ao sol, numa vitrine abafada, ou num ambiente úmido. Se a embalagem estiver com sinais de violação, danificada, amassada ou se tiver qualquer objeto por cima desta.

OBSERVE AINDA:

Veja se a embalagem está com o selo do INMETRO. Observe sempre a data de fabricação e de validade. Evite comprar de camelôs ou com data de validade vencida; fuja de ofertas duvidosas, elas podem comprometer sua saúde.

Não jogue este impresso na via pública. Colabore com a limpeza da cidade.

Este material faz parte da Campanha de Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis, patrocinada pela Blausiegel, fabricante da linha **PRESERV** de preservativos e lubrificantes íntimos.

Apoio:
PRESERVATIVOS E LUBRIFICANTES ÍNTIMOS
PRESERV

Evite acidentes. **SÓ USE PRESERV**
Os preservativos sempre seguros.

QUALIDADE
Blausiegel

Tel.: (011) 7922-2922 - www.blausiegel.net

MKT11/98 - Distribuição interna

Alguns caminhos são perigosos.



Evite acidentes.

Esteja atento às sinalizações.

Campanha de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis

45 **CONHEÇA AS DIFERENÇAS E SAIBA PORQUE OS PRESERVATIVOS PRESERV SÃO OS MAIS SOLICITADOS!**

TABELA COMPARATIVA DOS PRESERVATIVOS PRESERV

			
DESENHO			
FORMATO	Anatômico	Anatômico	Lados Paralelos
CARACTERÍSTICA	Agente Espermicida Nonoxinol 9	Texturizado	Lubrificado
LUBRIFICAÇÃO	Sim	Sim	Sim
RESERVATÓRIO	Sim	Sim	Sim
COR	Transparente	Rosa	Transparente
CERTIFICADOS	Inmetro/Falcão Bauer	Inmetro/Falcão Bauer	Inmetro/Falcão Bauer
LARGURA NOMINAL	52 mm	53 mm	52 mm
ENVELOPE	Formato*	Quadrado	Quadrado
	Material	Alumínio	Alumínio
EMBALAGEM	3, 6 e 12 Unidades	3, 6 e 12 Unidades	3 e 6 Unidades

* O formato quadrado é o único recomendado pelo INMETRO.

Evite acidentes. **SÓ USE PRESERV**
Os preservativos sempre seguros.

QUALIDADE
Blausiegel

PERIGO



**Situações onde você
PODE PEGAR AS DST'S.**

- 1 - Nas relações sexuais. Sexo vaginal, anal, oral. Desde que um dos parceiros seja portador da doença e ocorra a troca de esperma, secreção vaginal ou sangue contaminado.
- 2 - Compartilhando agulhas e seringas com portadores da doença, no uso de drogas injetáveis, principalmente. Agulhas de tatuagem e acupuntura contaminadas ou não esterilizadas, também transmitem a doença.
- 3 - Transfusões de sangue e derivados, quando o doador estiver contaminado.
- 4 - De mãe para filho. Durante a gravidez, no parto ou na amamentação, quando a mãe é portadora da doença.

ATENÇÃO



**Saiba como DIMINUIR
o risco de contágio.**

- 1 - Use sempre os Preservativos Preserv nas relações sexuais. Preserv impede o contato direto entre os órgãos genitais e entre o esperma e a vagina. Usado corretamente, além de prevenir as DST's também é um método anticoncepcional seguro.
- 2 - Não compartilhe agulhas e seringas. Use somente material descartável.
- 3 - Nas transfusões de sangue, tenha certeza que foram realizados exames de detecção de doenças de transmissão sanguínea, como o HIV.
- 4 - As grávidas tem responsabilidade em dobro. O contato direto com a doença resulta no contágio do feto. Proteja-se, a vida do seu filho depende da sua.
- 5 - Aparelhos cortantes ou perfurantes como giletes, alicates de unha devem ser de uso próprio ou desinfetados.

Nenhum método contraceptivo é absolutamente isento de riscos. Porém isto não diminui em nada a importância do preservativo, quando usado corretamente.

S I G A



**Vá sempre
EM FRENTE com
os preservativos**

PRESERV

Seja consciente e sempre use preservativos. E não se esqueça, só use os que tiverem sido certificados pelo INMETRO e da mais alta qualidade, assim como os da **Linha Preserv. Sua vida é muito importante para você. Evite acidentes. Só use Preserv, os preservativos sempre seguros.**

DICAS DICAS

DEPOIS DE COMPRAR:

Não guarde preservativos na carteira ou lugares que possam amassá-los ou danificá-los.

Não deixe no porta-luvas do carro; as altas temperaturas podem danificar o látex do preservativo.

Retire o preservativo da embalagem, somente na hora de usá-lo.

Não abra a embalagem com os dentes ou qualquer objeto cortante (tesoura, unhas), que podem provocar fissuras no látex.

Nunca reutilize um preservativo; ele foi feito para ser usado apenas UMA VEZ. Após seu uso jogue-o no lixo.

Endereços

CTA/Centro

Hospital Escola São Francisco de Assis
Av. Presidente Vargas, 2863
R. Afonso Cavalcanti, 455 (após 16 h)
Cidade Nova

CTA / Botafogo

Unidade Integrada de Saúde Rocha Maia
R. General Severiano, 91
Botafogo

CTA / Gaffrée

Hospital Gaffrée e Guinle
Rua Mariz e Barros, 775 - Tijuca

CTA / Madureira

Unidade I. de Saúde Herculano Pinheiro
Av. Min. Edgard Romero, 278 -
Madureira

CTA / Santa Rosa

Centro Mun. de Saúde Santa Rosa
Av. Vital Brasil, s/nº - Santa Rosa -
Niterói

CTA / Nova Iguaçu

Secr. Municipal de Saúde de Nova Iguaçu
Av. Mal. Floriano, 2370 sl. 303
Nova Iguaçu

CTA / Caxias

R. General Argolo, s/nº
Centro
Duque de Caxias

CTA / São João de Meriti

Rua Pastor Joaquim Rosa, s/nº
Vilar dos Teles - São João de Meriti

CTA / Volta Redonda

R. 566, nº 3
Nossa Senhora das Graças
Volta Redonda

CTA / Campos

R. Gil de Góes, 157
Campos

CTA / Macaé

R. do Sacramento, 222
Imbetiba

PERGUNTE AIDS

0800 - 611997

46
VIVER SEM TER VERGONHA



Será que devo fazer o teste da aids?

Procure o
Centro de Testagem e
Aconselhamento
mais perto de você

O que é AIDS?

A AIDS é um conjunto de sintomas e é causada por um vírus chamado HIV. Este vírus ataca as células de defesa do organismo, que por este motivo se enfraquecem e não conseguem combater algumas doenças.

O número de pessoas com AIDS tem aumentado principalmente nas regiões de pobreza, onde em geral as pessoas recebem menos informação, poucos podem estudar e ter cuidados com a saúde. Saber se é portador do vírus HIV é um cuidado importante e um direito do cidadão. Sabendo, a pessoa poderá se tratar, o que lhe permitirá manter uma boa qualidade de vida, além de poder evitar a contaminação de outras pessoas.

A AIDS NÃO TEM CURA, MAS TEM TRATAMENTO!

Uma pessoa com o HIV pode passar esse vírus para outra pessoa assim:

1 - Relação sexual: todas as formas de transar que têm penetração (seja na vagina, no ânus ou na boca) podem passar o vírus da AIDS

TEM QUE USAR CAMISINHA!

2 - Transfusão de sangue: se algum dia você precisar de sangue, exija sangue testado contra a AIDS, sífilis e hepatite

3 - Troca de seringas: se o sangue de uma pessoa com o HIV fica na agulha ou dentro da seringa, o vírus passa para quem usá-la.

SÓ USE SERINGAS DESCARTÁVEIS

4 - Gravidez e amamentação - Se a gestante tiver o HIV, ela pode passá-lo para o filho na gravidez, no parto ou na amamentação. Toda gestante deve fazer o pré-natal desde o começo da gravidez e fazer o teste da AIDS. Já existem remédios que podem evitar que ela passe o HIV para o bebê.

O VÍRUS DA AIDS NÃO É TRANSMITIDO

Pelo ar, por picadas de mosquito, por beijos e carícias, por aperto de mãos e abraços, pelo uso do vaso sanitário, pelo uso comum de toalhas, pela convivência, pela ajuda e carinho às pessoas que vivem com HIV ou AIDS

O que é DST?

É toda doença que passa de uma pessoa para outra nas relações sexuais. DST quer dizer doença sexualmente transmissível. Quando se tem uma DST fica mais fácil pegar o HIV quando se transa com alguém que já tem o vírus. Isto porque as DST causam pequenos ferimentos que funcionam como uma porta de entrada para o vírus passar de um organismo para o outro.

Se você tiver alguma ferida, corrimento, íngua, verruga ou ardência nos órgãos sexuais ou perto deles, procure imediatamente um médico. A maioria das DST é fácil de tratar e alguns remédios são gratuitos nos serviços públicos de saúde. Quando se está grávida, é muito importante solicitar o teste da sífilis, o VDRL.

Quando se tem uma DST, o nosso parceiro(a) sexual também tem que ser tratado. Ele (ela) também deve procurar um serviço de saúde. Assim, vocês não se contaminam novamente.

Onde fazer o Teste Anti-HIV?

Você pode procurar um CTA - Centro de Testagem e Aconselhamento. Lá você será identificado por um número (você só dirá o seu nome se quiser) e o exame é seguro e gratuito. Neste folheto tem os endereços dos CTA do Estado do Rio de Janeiro.

Você poderá também procurar um Posto ou Centro de Saúde. O exame é sempre sigiloso mas nestes lugares você terá que apresentar um documento de identidade. Em cidades onde não existem CTA, o Posto de Saúde deve realizar o exame.

Será que devo fazer o teste da aids?

Se você tem dúvidas, apareça em um dos CTA. Lá, você vai encontrar profissionais preparados para ajudá-lo a decidir. Você só realizará o teste se o desejar! A entrevista e o resultado do teste são sigilosos: só você e o profissional saberão dos assuntos conversados.

O que é o Teste da AIDS ou TESTE Anti-HIV?

Teste anti-HIV é o teste que vai indicar se você tem ou não o vírus da AIDS. O exame se faz numa pequena quantidade de sangue e através dele se descobre se você entrou em contato com o HIV ou não. Quando alguém é contaminado pelo vírus, seu corpo produz defesas (chamadas anticorpos), que aparecerão nos exames que serão feitos. Ou seja, o exame descobre se o seu corpo produziu defesas contra o HIV.

ATENÇÃO: Depois que uma pessoa foi contaminada, os anticorpos levam mais ou menos 90 dias para existirem em quantidade suficiente para aparecerem nos exames. Se o exame foi realizado antes disso, pode dar um resultado negativo e a pessoa já estar contaminada.

Resultados do Teste

Resultado Negativo - Significa que não foram encontrados anticorpos contra o vírus HIV no seu sangue, ou seja, você não foi contaminado. Isto não quer dizer que você não possa se contaminar daí em diante. Você deverá usar camisinha em suas relações sexuais e não compartilhar seringas e agulhas. Assim, você não correrá riscos.

Resultado Positivo - Você foi contaminado pelo HIV e mesmo que não tenha sinais ou sintomas, você é portador do HIV e pode passá-lo a outras pessoas. Existem pessoas que vivem mais de 10 anos com o vírus sem apresentar doenças, mas é fundamental que você seja acompanhado por um médico. Atualmente existem remédios que permitem que as pessoas que ficam doentes se tratem, se recuperem e levem uma vida legal. Os remédios existem na rede pública e são gratuitos. Você também deverá tomar cuidado para não contaminar outras pessoas e nem se recontaminar, pois se você aumenta a quantidade de vírus no seu organismo, aumenta a chance de ficar doente.

Todo exame positivo ao HIV deverá ser repetido para se ter certeza absoluta. Isto é lei e é um direito seu exigí-la.

Resultado inconclusivo - Significa que os testes feitos no seu sangue não conseguiram chegar a um resultado seguro. Você será orientado a repetir o exame. Converse com o profissional do CTA para tirar suas dúvidas.



**Tá na hora
de fazer o
teste da aids!**

**A aids não tem cura (ainda)
Mas tem tratamento**

Quem deve fazer o teste do HIV?

Toda e qualquer pessoa que teve contato sexual de risco, sexo anal, oral ou vaginal sem uso do preservativo, ou compartilhou agulhas ou instrumentos perfuro cortantes com uma outra pessoa.

Tem que ter em conta que o HIV, após contato com o corpo por via sexual ou sanguínea demora até três meses para aparecer, ou seja, o exame só detecta o vírus após a pessoa ter sido infectada neste período. Chamamos janela imunológica, o período que o organismo leva para criar anticorpos (defesas) contra o HIV.

Porque fazer o teste do HIV?

A AIDS não tem cura (ainda), por isso é importante sabermos se estamos infectados com o HIV, para que possamos iniciar o tratamento o mais rápido possível. Para se manter saudável por mais tempo e não esperar que se desenvolva a AIDS. Para cuidar de nosso/s parceiro/s e não transmitir o vírus.

Existe vacina contra a AIDS?

Não, alguns laboratórios estão testando vacinas mas até hoje não existe uma vacina disponível a ser comercializada ou distribuída pela rede pública de saúde. Por isso a melhor vacina é a prevenção. Faça sexo protegido, use sempre camisinha !!!



Primeira Parada do
Grupo Gay da Bahia



DST/AIDS



Onde fazer o teste gratuito?

O teste é muito simples. Ele pode ser feito em qualquer hospital público que disponha do serviço, ou em clínicas particulares.

COAS/DST: Rua Com. José Alves Ferreira, 240, Garcia - Fone (71) : 328-0993/0251

CTA/COAS Municipal: Largo de Roma, s/n Mares Tel: 314-8942

Hospital Couto Maia: Rua São Pedro s/n Bonfim Tel: 316-3261/3834

Hospital Roberto Santos: San Martins Tel: 372-2999, 387-3419/4425

Hospital das Clínicas: A. Viana s/n Canela Tel: 339-6000

LACEN: Rua Valdemar Falcão s/n Brotas

CREAIDS: Rua Com. José Alves Ferreira, 240 Garcia Tratamento terapêutico, odontológico e Hospital-Dia

Maiores informações DISK-AIDS

Ministério da Saúde: 0800 61 1997

Disk Aids/CREAIDS: (71) 321.5737

Grupo Gay da Bahia

Rua Frei Vicente, 24 Pelourinho Salvador, BA

Tel (71) 321.1848 e 322.2552

Página www.ggb.org.br - ggb@ggb.org.br

Faça o exame anti-HIV

Se você acha que teve um comportamento de risco (se rolou penetração sem camisinha, por exemplo) faça o teste anti-HIV, de preferência três meses depois, tempo necessário para aparecer os anticorpos. Faça preferencialmente na rede pública, que oferece aconselhamento antes e depois do teste. Além disso, o exame é anônimo e gratuito. Tente conter a ansiedade e lembre-se de que resultado negativo não é vacina contra a Aids. E se o teste der positivo converse bastante com um profissional de saúde. Procure um grupo de apoio, que pode lhe ajudar a enfrentar a situação.

Viva a vida!

Há muitas pessoas vivendo normalmente com o vírus da Aids, graças aos avanços da medicina, da ciência e às conquistas do movimento organizado de luta contra a Aids. Se você é soropositivo, não aceite ser tratado como vítima ou como diferente. Você tem todos os direitos de cidadão: acesso ao trabalho, à escola, à informação e a atendimento em saúde com dignidade. Siga lutando por sua vida e valorize aqueles que lhe querem bem. Nunca tolere a discriminação. Denuncie qualquer tipo de preconceito. E continue praticando o sexo seguro. Use sempre camisinha. Assim você protege seu parceiro e a si mesmo.

Oficina de sexo seguro e reuniões de convivência

Grupo Pela Vidda/SP
R. General Jardim, 566. Tel: (11) 258-7729

Informações sobre Aids e outras doenças sexualmente transmissíveis

Disque-Aids: (ligação gratuita)
0800 61 1997 ou 0800 16 2550

Orientação, realização de exame anti-HIV e encaminhamento para consulta médica

COAS-Henfil Rua Libero Badaró, 144 (Metrô Anhangabaú) Tel: 239-2224 De 2ª a 5ª feira, das 7 às 19 hs.	COAS-CRT Rua Santa Cruz, 81 (Metrô Santa Cruz) Tel: 5579-9911 De 2ª a 6ª feira, das 14 às 19 hs.
---	--

* As ligações e os serviços são gratuitos.

Financiamento: CN DST/Aids do Ministério da Saúde e UNDCP - Programa das Nações Unidas Para o Controle Internacional de Drogas

Sexo seguro

Com camisinha

grupo **PELA VIDDA**

Na hora da transa

Faça a opção pelo sexo seguro. Use sempre a camisinha. Essa ainda é a melhor forma de se prevenir contra o HIV, vírus causador da Aids.

Não vacile nem marque bobeira: durante a relação sexual, sangue e esperma do parceiro nunca devem entrar em contato com partes internas do seu corpo, através do ânus, boca ou ferimentos. E vice-versa!

Penetração e sexo oral

Seja no papel de ativo ou passivo, com homem ou mulher, por diversão ou por dinheiro, na hora da penetração a camisinha é item obrigatório.

O sexo oral no pênis ou na vagina sem camisinha pode transmitir o HIV e outras in-

fecções, principalmente se existir sangramento na gengiva, ou ferimento na boca, no pênis ou na vagina.

Lamber o líquido seminal (as gotas que saem antes da ejaculação), deixar gozar na boca ou engolir o esperma são práticas arriscadas.

Já o sexo oral no ânus traz menos riscos em relação ao HIV, mas pode ser a porta de entrada para sífilis, hepatite e outras doenças.

Porta aberta para o HIV

Além da Aids, existem outras doenças transmitidas através de relações sexuais desprotegidas seja com homem ou com mulher. É o caso da sífilis, gonorréia, herpes, cancro mole, crista de galo e tricomonas. Procure logo um serviço de saúde (veja no verso) se aparecer ferida, verruga, corrimento, ardên-

cia ou coceira, seja no pênis ou no ânus. Além do desconforto e da dor, essas doenças podem aumentar em muitas vezes o risco de transmissão do HIV.

Camisinha e gel

Só tire a camisinha da embalagem na hora que for usá-la. Aperte a ponta para sair todo o ar. É aí onde o esperma vai se alojar na hora da ejaculação. Coloque a camisinha quando o pênis estiver duro. Desenrole a camisinha até a base do pênis. Ao término da relação, tire a camisinha com o pênis ainda duro, segurando-a pelo anel, para evitar vazamentos. Use uma nova camisinha para cada relação sexual. Se você curte consolo de borracha use uma camisinha em cada penetração.

Guarde as camisinhas em lugar à sombra, fresco e seco para não estragarem. Só use as que tiverem selo de garantia de qualida-

de do Inmetro. Jogue fora as pegajosas, ressecadas, quebradiças ou que ficaram muito tempo no bolso ou na carteira.

No sexo anal, sempre que possível, use também gel lubrificante, à base de água, importante para evitar o rompimento da camisinha. Assim a transa ficará mais gostosa e segura.

Quem viaja, perde a noção

A utilização de drogas, incluindo álcool, maconha, bolas, cocaína e crack, não é uma boa. Você pode perder a noção do risco e esquecer da camisinha, por exemplo. Já o uso de drogas injetáveis é a forma mais arriscada para se contrair o HIV. Mas se você curte essa viagem, nunca divida a mesma seringa com ninguém e prefira sempre as descartáveis.