

Jogos e Atividades para Adolescentes sobre Métodos Contraceptivos e Prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Jogos e atividades para adolescentes sobre métodos contraceptivos e prevenção de infecções sexualmente transmissíveis / coordenadora: Claudia Fegadolli ; organizadoras: Fernanda Carolina Jusinkas Furlan, Maria Gabriella Simões Alves de Oliveira e Pamela Russini Zanatto ; revisão técnica: Bruno Pereira da Silva e Thiago da Silva Domingos. -- Diadema: Instituto de Ciências Ambientais, Químicas e Farmacêuticas, Universidade Federal de São Paulo, 2021.
151 p. : il. color.

1. Anticoncepcionais. 2. Doenças sexualmente transmissíveis – Prevenção. 3. Jogos educativos. I. Fegadolli, Claudia, *org.* II. Título.

EQUIPE

Coordenadora: Claudia Fegadolli

Organizadoras: Fernanda Carolina Jusinskas Furlan, Maria Gabriella Simões Alves de Oliveira e Pamela Russini Zanatto

Revisão Técnica: Bruno Pereira da Silva e Thiago da Silva Domingos

SUMÁRIO

Apresentação.....	07
Jogos.....	08
Dominó.....	08
Jogo da Memória	10
Quebra-cabeça.....	12
Tabuleiro.....	14
Estratégia.....	18
Quiz.....	22
Gincana.....	38
Sugestões de questões	
<i>Jogos de Tabuleiro/Quebra-cabeça</i>	47
- Respostas mediante Dicas.....	48
Módulo: Métodos Anticoncepcionais.....	49
- Perguntas de Múltipla Escolha.....	51
Módulo: Métodos contraceptivos de barreira.....	52
Módulo: Pílula anticoncepcional/do dia seguinte.....	53
Módulo: Infecções Sexualmente Transmissíveis.....	54
Módulo: Geral, Saúde, Anatomia.....	54
- Perguntas de Múltipla Escolha com Pontuação.....	56
Módulo: Métodos contraceptivos de barreira.....	57
Módulo: Métodos contraceptivos hormonais.....	58
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	59
Módulo: Geral, Saúde.....	60
- Perguntas de Verdadeiro ou Falso.....	62
Módulo: Métodos contraceptivos de barreira.....	63
Módulo: Métodos anticoncepcionais hormonais.....	63
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	64
Módulo: Geral, Saúde.....	65
- Perguntas de Verdadeiro ou Falso com Pontuação.....	66
Módulo: Métodos contraceptivos de barreira.....	67
Métodos: Anticoncepcionais hormonais/pílulas.....	68
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	69
Módulo: Geral, Saúde.....	71

- Perguntas Abertas	72
Módulo: Métodos contraceptivos hormonais/pílulas.....	73
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	73
Módulo: Geral, Saúde.....	73
 <i>Jogos de Gincana</i>	 74
- Resposta mediante Dicas	
Módulo: preservativo (camisinha).....	75
- Perguntas de Múltipla Escolha	76
Módulo: Geral, Saúde.....	77
- Perguntas de Verdadeiro ou Falso	78
Módulo: Métodos contraceptivos de barreira.....	79
Módulo: Anticoncepcionais hormonais/pílulas.....	79
Módulo: Saúde.....	80
- Perguntas de Verdadeiro ou Falso com Níveis de Dificuldade	81
Módulo: preservativo (camisinha).....	82
Módulo: Métodos contraceptivos hormonais.....	82
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	82
- Perguntas Abertas	83
Módulos: Métodos anticoncepcionais.....	84
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	84
Módulo: Exposição ao sexo sem proteção/prevenção.....	84
- Perguntas Abertas com Níveis de Dificuldade	85
Módulo: preservativo (camisinha).....	86
Módulo: Métodos contraceptivos hormonais.....	86
Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis.....	87
Módulo: Geral, Saúde.....	88
	89
 <i>Jogos de Quiz</i>	 90
- Perguntas com Diferentes Pontuações	91
Módulo: Anticoncepcionais Orais/Pílula Do Dia Seguinte.....	91
Módulo: Infecções Sexualmente Transmissíveis.....	92
Módulo: preservativos Masculino E Feminino/Tabelinha.....	94
Módulo: Crenças Populares De Métodos Contraceptivos.....	95
- Perguntas com Diferentes Níveis de Dificuldades	96
Módulo: Métodos anticoncepcionais.....	99
- Perguntas Abertas	100
Módulo: Métodos Contraceptivos.....	

Módulo: Saúde Sexual e Prevenção de ISTs.....	101
- Perguntas de Múltipla Escolha	102
Módulo: Métodos Contraceptivos.....	103
Módulo: Gravidez Indesejada.....	106
Módulo: Saúde Sexual e Prevenção de ISTs.....	107
- Verdadeiro ou Falso	110
Módulo: Métodos Contraceptivos.....	111
Módulo: Prevenção da Gravidez Indesejada.....	128
Módulo: Saúde Sexual e Prevenção de ISTs.....	135
<i>Categoria Música.....</i>	<i>143</i>
<i>Categoria Declaração Dos Famosos.....</i>	<i>145</i>
Orientações gerais para aplicadores dos jogos.....	147
Conclusão.....	148
Referências	149

APRESENTAÇÃO

Este material foi desenvolvido no contexto do projeto de Extensão “Comprimidos: Educação para a promoção da saúde e do uso racional de medicamentos”. O conteúdo é decorrente das ações extensionistas realizadas em uma experiência de curricularização da extensão na unidade curricular obrigatória para o curso de Farmácia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), “Dispensação e uso racional de Medicamentos”, ministrada aos estudantes do nono e décimo semestre.

O percurso do projeto incluiu cooperação entre a Unifesp e uma escola de ensino médio vizinha a uma das unidades no campus Diadema. A coordenação do projeto e da escola discutiram possibilidades de integrar conteúdos complementares ao currículo dos estudantes na temática abordada, de forma atrativa. A partir dos acordos estabelecidos e de levantamentos prévios sobre o conhecimento, atitudes e comportamentos dos estudantes da escola parceira, estudantes do curso de Farmácia, integral e noturno, desenvolveram e aplicaram atividades lúdicas com o apoio de professores da escola e orientados pela professora responsável pelo projeto (CF). Como produto final e avaliativo da disciplina na Farmácia foi requerida a descrição da atividade realizada.

A organização de todo o material produzido foi realizada por estudantes de Farmácia extensionistas (Fernanda Carolina Jusinskas Furlan, Maria Gabriella Simões Alves de Oliveira e Pamela Zanatto) que segue, por meio desse caderno, disponibilizado para utilização por professores e educadores no campo da saúde. O conteúdo passou pela revisão técnica dos professores Thiago da Silva Domingos e Bruno Pereira da Silva da Escola Paulista de Enfermagem.

A principal relevância do material é apontar um caminho para educadores na abordagem de um tema que pode ser complexa e difícil.

Espera-se contribuir com a difusão do conhecimento no contexto dos direitos sexuais e reprodutivos de adolescentes.

DOMINÓ

Dominó da prevenção

Síntese: O jogo consiste em um dominó, no qual os jogadores devem juntar as extremidades de cada peça com seu par correspondente (a extremidade de outra peça).

Objetivos

- lúdico:** ser o primeiro jogador a encaixar todas as peças, ou o maior número delas.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de métodos contraceptivos e as ISTs.

Materiais base

- Papel cartão (ou material de escolha)
- Imagens de métodos contraceptivos
- Canetas
- Lápis colorido (ou material de escolha)

Peças do Jogo

·Peças de dominó confeccionado em papel cartão: em uma das extremidades a imagem do método contraceptivo, e na outra extremidade a definição do método correspondente da próxima peça

(Um conjunto para cada jogador)

(O verso das peças será pintado com as cores correspondentes aos jogadores)

Regras

1. Cada grupo receberá peças de dominó com a cor correspondente ao seu grupo;
2. Os grupos deverão montar o dominó, unindo a imagem do método contraceptivo à sua descrição correspondente;
3. Os dominós terão em uma das extremidades a imagem do método contraceptivo, e na outra extremidade a definição do método correspondente da próxima peça;
4. O grupo ganhador será aquele que conseguir montar, corretamente, o dominó primeiro, e, assim, ganhará os pontos;
5. O docente deverá mostrar qual é a montagem correta e explicar sobre os métodos contraceptivos.

JOGO DA MEMÓRIA

Jogo da memória da prevenção

Síntese: O jogo consiste em um jogo da memória em que os jogadores deverão virar as cartas até acharem os pares correspondentes.

Objetivos

- lúdico:** conquistar o maior número de pares de cartas
- de aprendizagem:** aprender sobre métodos contraceptivos, prevenção de gravidez e de ISTs

Materiais base

- Papeis sulfites para impressão

Peças do Jogo

- Cartas confeccionadas impressas com o conteúdo

Regras

1. As cartas devem ser espalhadas, viradas para baixo
2. Cada jogador deverá usar a memória para achar os pares correspondentes (ao virar a primeira carta, será necessário responder uma pergunta abordando temáticas relacionadas aos elementos da educação sexual e reprodutiva (IST, prevenção, etc) para ter direito a virar outra carta)
3. Vence quem conquistar mais pares de cartas corretamente

QUEBRA- CABEÇA

Quebra-cabeça da prevenção

Síntese: O jogo consiste em um quebra-cabeça, no qual os jogadores devem encaixar todas, ou o maior número, de peças. Cada peça será conquistada pelos jogadores à medida que forem acertando as questões.

Objetivos

- lúdico:** ser o primeiro grupo a encaixar todas as peças para formar a imagem final.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de métodos contraceptivos.

Materiais base

- Papel sulfite, cartão (ou material de escolha)
- Papelão (ou material de escolha)"

Peças do Jogo

- Cartões perguntas/resposta, feitos com papel sulfite ou cartão, contendo dois lados (frente e verso): um lado com a imagem do método contraceptivo e do outro, a lista de perguntas sobre o método da imagem (métodos Contraceptivos sugeridos: DIU, camisinhas, pílulas anticoncepcionais [do dia seguinte e combinadas], tabelinha e coito interrompido)
- Quebra-cabeça feito de papelão, composto por 5 peças (um para cada jogador)

Regras

1. Um jogador escolherá um cartão pergunta/resposta a partir da imagem do método contraceptivo em um dos lados do cartão
2. O aplicador irá ler a pergunta do cartão escolhido e todos os jogadores deverão respondê-la
3. Se o jogador responder de forma correta, ele ganhará uma peça do quebra-cabeça
4. Na próxima rodada, outro jogador escolherá um outro cartão perguntas/resposta, e assim por diante

O jogador ganhador será aquele que conseguir montar o quebra-cabeça primeiro ou juntar o maior número de peças"

TABULEIRO

Adivinha qual é?

Síntese: O jogo consiste em um tabuleiro de 15 "casas" (células) que os jogadores terão que percorrer respondendo às questões sobre as características dos métodos contraceptivos, a partir de dicas fornecidas pelo aplicador do jogo.

Objetivos

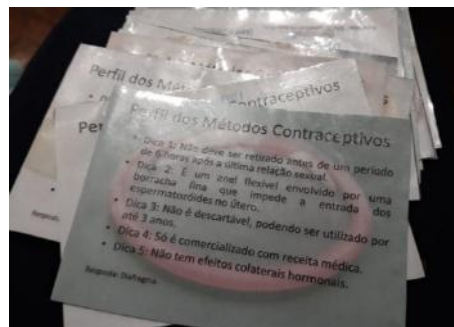
- lúdico: chegar na última "casa" (célula) do tabuleiro primeiro.
- de aprendizagem: compreender melhor o uso de métodos contraceptivos.

Materiais base

- Papel sulfite, cartão (ou material de escolha)
- Imagens de métodos contraceptivos
- Pinos de andar as "casas" (material de escolha)

Peças do Jogo

- Tabuleiros com 15 casas desenhadas, confeccionados com cartolina, e as imagens dos métodos contraceptivos
 - Cartões dicas/resposta, confeccionados com papel sulfite ou cartão, contendo 5 dicas sobre cada método contraceptivo abordado e sua respectiva resposta
- (*Obs: a quantidade de tabuleiros e pinos dependerá da quantidade de jogadores)



Regras

- 1.O tabuleiro deverá conter 15 casas a serem andadas
- 2.Cada grupo só poderá avançar as casas caso acerte o método contraceptivo no cartão dicas/resposta, da seguinte forma, acertou a resposta com:
1 dica: avançar 5 casas / 2 dicas: 4 casas / 3 dicas: 3 casas / 4 dicas: 2 casas / 5 dicas: 1 casa
- 3.Caso o grupo não acerte o método com nenhuma dica, ele não andar na rodada
- 4.O grupo pode discutir entre si, mas só tem direito a uma resposta final por dica
- 5.O jogo termina quando o primeiro grupo atingir a última casa do tabuleiro ou quando acabar o tempo disponível para o jogo (nesse caso ganha o jogador que tiver avançado mais no tabuleiro).

Proteja-se se souber

Síntese: O jogo consiste em um tabuleiro com formato de sistema reprodutor feminino, que contém "casas" (células) correspondentes à três categorias de perguntas: múltipla escolha, verdadeiro ou falso, e pergunta aberta. Os jogadores farão as perguntas para seus adversários, correspondente à categoria da "casa" em que os mesmos se encontram. Os jogadores só avançam no jogo caso acertem a resposta.

Objetivos

- Lúdico:** chegar na última "casa" (célula) do tabuleiro primeiro, o que indica que a gravidez indesejada foi evitada.
- da aprendizagem:** compreender melhor o uso de métodos contraceptivos e dos que também protegem das ISTs.

Materiais base

- Tabuleiro, que pode ser impresso ou confeccionado com os materiais de escolha
 - Papel sulfite ou cartão de 3 cores diferentes (ou material de escolha)
 - Pinos de andar as "casas" (material de escolha)
- (*Obs: a quantidade de tabuleiros e pinos dependerá da quantidade de jogadores)

Peças do Jogo

- Tabuleiro com formato de sistema reprodutor feminino, composto por casas que correspondem a três categorias de perguntas: múltipla escolha, verdadeiro ou falso e pergunta aberta.
- Cartões quadrados com as 3 categorias de perguntas a serem respondidas (cores diferentes), confeccionados com papel sulfite ou cartão"



Regras

1. Um grupo (jogador A) faz a pergunta ao adversário (jogador B), de acordo com a casa em que este se encontra (ex: Se o grupo A está em uma casa que corresponde à pergunta de múltipla escolha, o grupo B pega uma carta dessa categoria de forma aleatória e faz a pergunta. Se o grupo A acertar, anda uma casa. Se não, permanece na mesma casa até a próxima rodada);
2. Vence o jogador que chegar à última casa, onde a gravidez não acontece.

Acerte e avance

Síntese: O jogo consiste em um tabuleiro de 25 "casas" (células) que os jogadores terão que percorrer respondendo às questões sobre os métodos contraceptivos e sobre as DSTs, a partir do sorteio prévio das questões

Objetivos

- Lúdico: chegar na última "casa" (célula) do tabuleiro primeiro.
- de aprendizagem: compreender melhor o uso de métodos contraceptivos e as ISTs.

Materiais base

- Papel pardo, cola e tesoura (ou material de escolha)
 - Dados (material de escolha)
 - Pinos para andar pelas "casas" (material de escolha)
 - Papel sulfite (ou material de escolha)
 - Caixa de sapato (ou material de escolha)
- (*Obs: a quantidade de tabuleiros e pinos dependerá da quantidade de jogadores)"

Peças do Jogo

- Tabuleiro contendo 25 "casas", confeccionado com papel pardo.
- Papéis numerados para o sorteio das perguntas (confeccionado com papel sulfite)
- Urna para sorteio (confeccionada com caixa de sapato), onde serão colocados os papéis numerados referentes às questões
- Questões numeradas do tipo verdadeiro ou falso e/ou de alternativas, sobre métodos contraceptivos, infecções sexualmente transmissíveis, vacina HPV, e outros temas relacionados

Regras

1. Cada jogador receberá um pino para que possa andar pelas casas no tabuleiro;
2. Inicia o jogador que tirar maior número nos dados, aquele que tirar o segundo maior número será o segundo a jogar e assim sucessivamente;
3. Cada jogador sorteará na urna, na ordem definida no início do jogo, um número referente a uma pergunta;
4. O aplicador lerá a pergunta para o grupo e também o número de casas que a pergunta vale. Conforme a dificuldade, anda uma quantidade de casas:
fácil - 2 casas / médio - 3 casas / difícil - 4 casas;
5. Essas casas só serão andadas se o grupo acertar a resposta da questão. Se o jogador errar a pergunta ou tiver dúvida, o aplicador deve fazer uma explicação sobre o tema da questão
6. Os grupos terão cerca de 30 segundos para responder cada questão;
7. Quem chegar primeiro no final ganha o jogo.

ESTRATÉGIA

Balão no pé

Síntese: Com o uso de balões amarrados no tornozelo, os jogadores devem estourar os balões dos colegas quando a música pausar. Essa é uma atividade de aquecimento, onde se promove a descontração dos jogadores para futuros jogos.

Objetivos

- Lúdico: se proteger para não deixar que estourem sua bexiga
- de aprendizagem: conscientizar da importância da prevenção na hora do sexo, pois na atividade é tratada a relação de o que fazer para se defender durante uma festa, de maneira a não engravidar ou se contaminar com ISTs

Materiais base

- Bexigas
- Barbantes
- Rádio ou algo que produza som

Peças do Jogo

- Cada jogador deverá receber uma bexiga e um pedaço de barbante para que ele possa amarrar o balão no tornozelo
- O rádio será utilizado para executar a faixa de música de escolha do aplicador

Regras

1. Os jogadores deverão ficar em pé no centro da sala;
2. Os jogadores deverão inflar os balões, amarrá-los no tornozelo direito, com o auxílio do barbante;
3. Ao ouvirem a música, os jogadores deverão dançar;
4. Quando a música pausar, os jogadores poderão estourar os balões uns dos outros;
5. O jogo terminará ao final da música.

Quem vê cara, não vê IST

Síntese: Os jogadores deverão ser divididos em grupos de 10 pessoas. Com o uso de copos com água ou vinagre, os alunos terão a oportunidade de entender como ocorre a transmissão de ISTs.

Objetivos

- Lúdico:** Dividir o conteúdo do copo com quem confiam
- de aprendizagem:** Conscientizar da importância da prevenção na hora do sexo

Materiais base

- Copos
- Água
- Vinagre
- Chá de repolho roxo ("solução reveladora")

Peças do Jogo

- Copos serão distribuídos pelos jogadores (9 terão água e 1 terá vinagre)
- Chá de repolho roxo, chamado de "solução reveladora", será utilizado para indicar qual copo contém vinagre

Regras

1. O jogo é desenvolvido com um grupo de cada vez
2. Os jogadores deverão compartilhar o conteúdo dos seus copos com quem confiarem. Cada jogador pode compartilhar com todos os demais ou não compartilhar com ninguém.
3. Os jogadores deverão devolver os seus copos ao aplicador. Nesse momento é revelado que um dos copos continha vinagre e não água (indicando que ele está contaminado com uma IST).
4. É colocada a "solução reveladora" nos copos. Se o copo ficar rosa, significa que a pessoa foi infectada. Se ficar roxo, significa que não foi infectado.

Sensibilidade à camisinha

Síntese: O jogo consiste em “vestir” a camisinha no braço e passar objetos para testar se ocorre perda de sensibilidade na pele

Objetivo: aprender que a camisinha não tira a sensibilidade ao toque na hora da relação sexual

Materiais base

- Camisinhas (masculinas e femininas)
- Objetos para passar no braço (de escolha)

Regras

1. Um jogador deverá “vestir” a camisinha no braço

2. Outro jogador deverá passar objetos no braço dele

O jogador “vestido” deverá dizer corretamente qual foi o objeto passado em seu braço e como a camisinha interferiu na sensibilidade ao toque

QUIZZ

Quizz da Proteção

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, os alunos terão que escolher a alternativa que corresponde à resposta correta da pergunta contida no cartão sobre o método contraceptivo correspondente.

Objetivos:

- lúdico:** acertar o maior número de perguntas
- da aprendizagem:** compreender melhor o uso de métodos contraceptivos

Materiais base

Papel cartão para confecção dos cartões com as imagens dos métodos contraceptivos e das placas com as alternativas

Peças do Jogo

- Cartões contendo fotos dos Métodos Contraceptivos e suas respectivas perguntas
- Diferentes placas com as letras A, B ou C (uma placa de cada letra para cada grupo)

Regras

- 1.Os jogadores receberão os cartões contendo fotos dos Métodos Contraceptivos e suas respectivas perguntas
- 2.Os jogadores terão um tempo de 1 minuto e 30 segundos para analisar os cartões e decidir a resposta
- 3.O “aluno líder” indicará a resposta do grupo levantando a placa contendo a letra correspondente a resposta escolhida.
- 4.A equipe ganhadora será aquela que apresentar o maior número de respostas corretas ao final do jogo.

Quizz das ISTs

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre a prevenção de ISTs, com o uso de "Folha de Respostas" contendo as imagens das ISTs e perguntas de Verdadeiro ou Falso.

Objetivos

- lúdico:** ganhar o maior número de pontos durante o jogo
- de aprendizagem:** conscientizar sobre a prevenção de ISTs

Materiais base

- Papel cartão pardo e nas cores verde e vermelha para construção das placas "VERDADEIRO" e "FALSO", respectivamente.
- Folhas de papel contendo imagens e os principais sintomas de cada IST (para serem coladas no papel cartão pardo).
- Papel sulfite

Peças do Jogo:

- Placas "VERDADEIRO" e "FALSO"
- 5 cartões contendo duas imagens e os principais sintomas de cada IST (ISTs sugeridas: sífilis, gonorreia, HPV (vírus do papiloma humano), HIV (vírus da imunodeficiência) e herpes genital)
- "Folha de Resposta", seguindo o modelo abaixo, feitas com papel sulfite que será preenchida por escrito pelos alunos (uma para cada grupo)

GRUPO:	
IMAGEM	DOENÇA
A)	_____
B)	_____
C)	_____
D)	_____
E)	_____

Regras

- 1.Os jogadores receberão a “Folha de Resposta” de IST e um cartão contendo 2 imagens e alguns sintomas correspondentes a uma IST escrita na lousa.
 - 2.Os jogadores terão 2 minutos para analisar cada cartão contendo as imagens e os sintomas, ler os sintomas e identificar a infecção.
 - 3.Após a identificação, é realizado um rodízio dos cartões contendo as imagens e os sintomas entre os jogadores.
 - 4.Após todos os jogadores terem analisado e respondido sobre todas as ISTs apresentadas, o docente fará a conferência das respostas e a atribuição dos pontos no placar desenhado na lousa.
 - 5.Em seguida, será realizado um “Verdadeiro ou Falso” cujo tema será ISTs apresentadas nos itens anteriores. Durante esse exercício, o aplicador poderá fazer algumas explicações sobre as afirmações apresentadas.
- A equipe ganhadora será aquela que, ao final do jogo, tiver mais pontos.

Quizz dos Métodos Contraceptivos

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre os métodos contraceptivos, com o uso de "Folha de Respostas" contendo as vantagens e desvantagens dos Métodos Contraceptivos e perguntas de Verdadeiro ou Falso.

Objetivos

- lúdico:** ganhar o maior número de pontos durante o jogo
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de métodos contraceptivos

Materiais base

- Papel cartão pardo e nas cores verde e vermelha
- Folhas de papel sulfite (ou material de escolha)

Peças do Jogo

- Placas "VERDADEIRO" e "FALSO" confeccionadas com papel cartão e colorido (vermelho ou verde)
- 5 cartões contendo as vantagens e desvantagens dos métodos contraceptivos [Métodos Contraceptivos sugeridos: DIU (Dispositivo Intrauterino), contracepção de emergência (pílula do dia seguinte), adesivo transdérmico, implante anticoncepcional, diafragma vaginal].
- "Folha de Resposta" (uma para cada grupo):

GRUPO:	
CONTRACEPTIVO	NOME
1)	_____
2)	_____
3)	_____
4)	_____
5)	_____

Regras

- 1.Os jogadores receberão a “Folha de Resposta” de Métodos Contraceptivos e uma folha contendo as vantagens e desvantagens correspondentes a um Método Contraceptivo escrito na lousa.
- 2.Os jogadores terão 2 minutos para analisar cada folha contendo as informações e identificar a infecção.
- 3.Após a identificação, é realizado um rodízio das folhas contendo as vantagens e desvantagens entre os jogadores.
- 4.Após todos os jogadores terem analisado e respondido sobre todos os Métodos Contraceptivos apresentados, o docente fará a conferência das respostas e a atribuição dos pontos no placar.
- 5.Em seguida, será realizado um “Verdadeiro ou Falso” cujo tema será os Métodos Contraceptivos apresentados nos itens anteriores. Durante esse exercício, o aplicador poderá fazer algumas explicações sobre as afirmações apresentadas.
- 6.A equipe ganhadora será aquela que, ao final do jogo, tiver mais pontos.

Ação e reação

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs, por meio de perguntas cujas respostas são alternativas

Objetivos

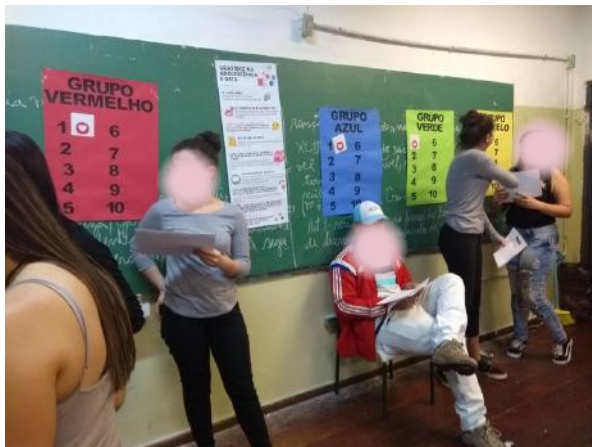
- Lúdico:** acertar o maior número de respostas durante o jogo
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs

Materiais base

- Cartolinas de diferentes cores
- Papel sulfite
- Papel adesivo

Peças do Jogo

- Cartazes de diferentes cores, com colagem de números (para indicar as perguntas) e locais para a colagem dos adesivos (cada grupo será devidamente identificado por diferentes cores)
- Adesivos de “Amei” e de “Triste” para sinalizar se a resposta foi correta ou não, respectivamente.
- Folhas contendo as perguntas impressas (uma para cada grupo e uma para o docente).



Regras

1. O aplicador lerá aos alunos cada pergunta, enquanto os jogadores acompanham com a versão impressa.
2. Os alunos deverão se dividir em 5 equipes identificados por cores e escolher o "aluno facilitador".
3. Os jogadores deverão discutir e escolher a alternativa correspondente à resposta da pergunta durante 1 minuto.
4. Cada jogador deve esperar o término da leitura da pergunta para iniciar a discussão da resposta.
5. Se a resposta do jogador estiver correta, o "aluno facilitador" deverá colar um adesivo "Amei" no cartaz correspondente ao jogador.
6. Se a resposta do jogador estiver errada, o "aluno facilitador" deverá colar um adesivo "Triste" no cartaz correspondente ao jogador.
7. A equipe que responder mais perguntas de forma correta ganhará o jogo.

Aprendendo os Métodos Contraceptivos

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs, por meio de perguntas de diferentes níveis de dificuldade

Objetivos

- lúdico:** acertar o maior número de respostas durante o jogo
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs

Materiais base

- Papelão
- Papel sulfite

Peças do Jogo

- Papelão será utilizado para confecção da caixa onde serão colocadas as perguntas, e cada papel deve conter apenas uma pergunta
- Papel sulfite deverá conter a ""Pergunta Desempate"" e as respostas (para o aplicador)

Regras

1. Cada jogador (equipe) retira uma pergunta da caixa para ser respondida.
2. O grupo terá 20 segundos para respondê-la.
3. As perguntas (ou afirmações) terão nível de dificuldade diferente e, por consequência, sua pontuação será diferente:

Pergunta Fácil: vale 1 ponto / Pergunta Média: vale 2 pontos / Pergunta Difícil: vale 3 pontos

4. Se o jogador acertar a resposta e ainda souber justificá-la, ele ganhará mais 1 ponto
5. Caso o jogador erre (ou não saiba responder), a mesma pergunta deverá ser respondida pelo próximo grupo, e assim, sucessivamente.
6. Se nenhum jogador souber responder ninguém pontua nessa rodada.
7. O ganhador será o jogador que, ao final da atividade, tiver mais pontos.
8. Em caso de empate, os grupos responderão uma pergunta extra ("Pergunta Desempate"), com um nível mais difícil.

Mito ou realidade?

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs, por meio de perguntas de "Mito" e "Realidade", tendo a possibilidade de justificar sua escolha.

Objetivos

do jogo: acertar o maior número de respostas e justificativas durante o jogo

de aprendizagem: compreender melhor o uso de Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs

Materiais base

- Papel Cartão
- Papel sulfite

Peças do Jogo

- Papel cartão será utilizado para confecção de placas escritas "Realidade" e "Mito" (uma para cada grupo)
- Papel sulfite deverá conter a lista de perguntas e será usado pelo aplicador

Regras

1. Os alunos serão divididos em 5 equipes.
2. O professor lerá a afirmação.
3. Os jogadores terão até 2 minutos para discutir a resposta e, utilizando as placas de "Realidade" e "Mito", eles indicarão a opção escolhida.
4. Caso os jogadores decidam que a afirmação é correta, o grupo deverá mostrar a placa "Realidade".
5. Caso os jogadores decidam que a afirmação é errada, o grupo deverá mostrar a placa "Mito".
6. o jogador ganhará 1 ponto caso acerte a resposta.
7. O aplicador poderá, se assim ele quiser, pedir para um grupo explicar o motivo da resposta. Nesse caso, o grupo ganhará mais 1 ponto se a explicação estiver correta.
8. Os pontos serão marcados na lousa.
9. A equipe ganhadora será aquela que, ao final da atividade, tiver mais pontos.

Em Busca do Uso Correto dos Métodos Contraceptivos

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs, por meio da procura da carta que contém a resposta correta

Objetivos

- lúdico:** acertar o maior número de respostas durante o jogo
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs

Materiais base

- Papel cartão
- Papel sulfite

Peças do Jogo

- Papel cartão para a confecção das 20 “Cartas de Perguntas”, sendo 5 perguntas para cada módulo sugerido
- Papel cartão para a confecção de 23 “Cartas de Resposta” para cada grupo (15 respostas abertas + Verdadeiro + Falso + Sim + Não + Alternativa A + Alternativa B + Alternativa C + Todas as Alternativas)
- Folha de papel para a confecção de cartelas para anotar as pontuações

Anticoncepcionais Orais/Pílula do Dia Seguinte				
	Pílula do dia seguinte	Anticoncepcionais orais	Tabelinha	Preservativo
Questão 1.				
Questão 2.				
Questão 3.				
Questão 4.				
Questão 5.				

Regras

1. Os alunos deverão ser divididos em 4 equipes
2. Cada equipe receberá um dos nomes listados abaixo:
 - Pílula do Dia Seguinte
 - Anticoncepcionais orais
 - Tabelinha
 - Preservativo
3. Os jogadores receberão diversas cartas com possíveis respostas às perguntas.
4. O tema “Métodos Contraceptivos” é dividido em 4 módulos.
 - Anticoncepcional oral/ Pílula do dia seguinte
 - Infecções sexualmente transmissíveis (Vacina contra HPV)
 - Preservativos masculino e feminino/Tabelinha
 - Crenças populares sobre métodos contraceptivos
5. Cada módulo possui 5 perguntas sobre o assunto.
6. Cada jogador escolherá um módulo
7. O aplicador retirará uma “Carta de Pergunta” aleatória sobre o módulo escolhido.
8. Os jogadores terão 40 segundos para encontrar a “Carta de Resposta” que contém a resposta da pergunta feita.
9. As perguntas terão pontuações diferentes, de acordo com sua dificuldade, variando de 5 a 10 pontos.
(As pontuações estarão dispostas ao final da pergunta (ver Anexo))
10. Questões erradas não serão pontuadas.
11. A equipe ganhadora será aquela que, no final da atividade, tiver a maior pontuação.
12. Em caso de empate, serão feitas as “Perguntas Extras” até que um dos jogadores erre. (Cada “Pergunta Extra” valerá 5 pontos).

Jogo da Roleta

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs, por meio da resposta da alternativa correta sobre a categoria sorteada na roleta

Objetivos

- lúdico:** acertar o maior número de respostas durante o jogo
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso de Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs

Materiais base

- Papelão
- Papel de escolha
- Caixa de sapato

Peças do Jogo

- Uma roleta (de papelão) de perguntas com 8 categorias (categorias sugeridas: camisinha, música, declarações de famosos, pílulas, outros métodos contraceptivos, ISTs, anatomia, caixinha).
- Caixa (“caixinha”) onde serão depositadas as perguntas feitas pelos alunos
- Papel com perguntas pré-formuladas sobre as categorias contidas na roleta (3 perguntas para cada categoria/assunto)



Regras

1. A turma será dividida em 2 equipes
2. Os alunos deverão escrever, em um pedaço de papel, uma pergunta que tenha relação com os temas da atividade.
3. O aplicador deverá conferir as perguntas antes dos alunos colocarem os papéis na caixa para, assim, eliminar os papéis em branco e as perguntas incoerentes.
4. Um jogador por vez irá girar a roleta. Caso a roleta pare na categoria “Caixinha”, o docente irá fazer uma das perguntas feitas pelos alunos. Caso a roleta pare nas demais categorias, o aplicador irá ler uma pergunta pré-formulada da categoria em questão.
5. Cada jogador terá 30 segundos para responder a pergunta.
6. Os jogadores ganharão 1 ponto para cada acerto de uma pergunta pré-formulada ou 2 pontos para cada acerto de uma pergunta retirada da “Caixinha”.
7. Os pontos serão computados na lousa
8. Caso se esgote as perguntas pré-formuladas de uma categoria, a categoria em questão será eliminada.
9. Caso a roleta pare em uma categoria eliminada, o jogador deverá girar a roleta novamente.
10. A equipe ganhadora será aquela que acumular mais pontos ao final da atividade.

Segura o “Tchan”

Síntese: Esse jogo se desenvolverá preferencialmente em uma disputa de equipes. Nele, são testados os conhecimentos dos alunos sobre Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs, por meio de perguntas de "Verdadeiro" ou "Falso"

Objetivos

·**lúdico:** terminar a primeira fase com o menor número de bexigas possível. Já durante a segunda fase, o objetivo é mostrar aos alunos que quando não se tem os conhecimentos sobre os métodos contraceptivos, uma gravidez indesejada ou uma IST pode interferir tanto no presente quanto no futuro dos responsáveis dos alunos.

·**de aprendizagem:** compreender melhor o uso de Métodos Contraceptivos, Prevenção da Gravidez Indesejada e Prevenção de ISTs

Materiais base

- Bexigas
- Fones de Ouvido
- Fralda
- Papel cartão para a confecção das placas de “Verdadeiro” e “Falso”
- Papel cartão para a confecção dos cartões contendo imagens dos métodos contraceptivos"

Peças do Jogo

- Bexigas que serão colocadas embaixo da blusa dos jogadores
- Fones de Ouvido para o desenvolvimento da Fase 2
- Fralda para simbolizar que a equipe não se preveniu de maneira correta contra uma gravidez indesejada
- Placas de “Verdadeiro” e “Falso”
- Cartões contendo imagens dos métodos contraceptivos"

Regras

Fase 1

1. Os alunos deverão ser divididos em 2 equipes e dispostos em filas indianas.
2. As perguntas serão lidas pelo aplicador
3. Cada primeiro jogador da fila por vez irá responder, sem interferência dos demais, a pergunta com o uso das placas de “Verdadeiro” e “Falso”.
4. Caso o jogador acerte, ele poderá estourar a bexiga, significando que ele tem conhecimento que possibilitam que ele determine se vai ou não assumir o risco do uso indevido dos métodos contraceptivos.
5. Caso o jogador erre, ele deverá colocar a bexiga na região da barriga, simulando uma gravidez em estágio avançado. Essa atitude representa que o jogador possui sua parcela de responsabilidade advinda da falta de conhecimento nos métodos contraceptivos.
6. Depois de responder, o jogador deverá ir para o final da fila, dando lugar para o próximo.
7. Cada jogador irá responder apenas uma vez.
8. A equipe vencedora será aquela que apresentar, ao final da atividade, o menor número de bexiga embaixo de suas camisetas.

Fase 2

1. A equipe perdedora ganhará uma fralda e realizará as próximas etapas da atividade.
2. A equipe escolherá o “aluno responsável” pela equipe.
3. O “aluno responsável” responderá algumas perguntas enquanto ouve músicas com fones de ouvidos, de modo que o aluno não consegue escutar o que lhe é perguntado. As perguntas são de resposta “Sim” ou “Não”.

GINCANA

Bebê quente

Síntese: O jogo se baseia no princípio da "batata quente", porém é jogado com um(a) boneco(a). Irá tocar uma música e os jogadores irão passando o boneco de mão em mão. Quando a música parar, o aluno que estiver com o boneco na mão terá que comentar sobre algumas características de um método contraceptivo escolhido pelo aplicador. Caso o jogador não saiba responder ou erre a resposta, ele assume o papel de "grávido" e deverá responder algumas questões sobre como proceder após sexo sem proteção.

Objetivos

- Lúdico:** a cada rodada, passar o boneco adiante enquanto toca a música.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso dos métodos contraceptivos e a prevenção da gravidez indesejada na adolescência.

Materiais base

- Boneco(a)
- Caixinha de som (ou celular)
- Papel sulfite (ou material de escolha)

Peças do Jogo

- Boneco que irá passar pelas mãos de todos os jogadores até parar em um deles, que será quem deverá responder à questão
- Cartões resposta, confeccionados com papel sulfite, contendo os métodos contraceptivos e suas características e informações

Regras

1. Os jogadores deverão estar dispostos em um círculo
2. Irá tocar uma música e os jogadores irão passando o boneco de mão em mão
3. Quando a música parar, o jogador que estiver com o boneco na mão terá que comentar sobre algumas características de um método contraceptivo escolhido pelo aplicador
4. Depois da resposta, deixar que os demais jogadores conversem sobre o método citado. Se considerarem a explicação válida, a música recomeça e a brincadeira continua
5. Já se o comentário não estiver correto, ou caso o jogador não saiba responder, ele assume o papel de "grávido" e o grupo faz questionamentos como por exemplo:
 - “porque você não se cuidou?”
 - “o que você vai fazer agora?”

Brincadeira com bexigas

Síntese: Nesse jogo, a cada rodada, cada jogador/equipe terá que responder à pergunta correspondente ao número sorteado na urna. Caso acerte e o adversário erre, ele terá o direito de estourar uma bexiga do jogador adversário.

Objetivos

- Lúdico:** estourar o maior número de bexigas do jogador adversário.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso dos métodos contraceptivos e as ISTs.

Materiais base

- Bexigas (suficientes para todos os jogadores)
- Fita crepe (opcional)
- Caixa de sapato (ou material de escolha)
- Cronômetro
- Papel sulfite (ou material de escolha)
- Canetas

Peças do Jogo

- Colocar as bexigas cheias dentro da roupa, ou colar na roupa com fita crepe
- Urna, confeccionada com caixa de sapato, para sorteio dos números correspondentes às questões a serem respondidas
- Papel sulfite para escrever os números que irão para dentro da urna, e para os jogadores escreverem suas respostas
- Cronômetro para marcar o tempo que os jogadores terão para refletir sobre a resposta

Regras

1. Fornecer 10 bexigas (preferencialmente cheias) para cada jogador/equipe
2. Caso seja jogado entre equipes, cada equipe deve determinar um representante para sortear na urna o número correspondente à pergunta a ser respondida, e ser o responsável para escrever a resposta no papel fornecido
3. Se for jogado entre apenas dois jogadores (um contra o outro), cada um será o responsável pela sua participação
4. Após feita a pergunta, um tempo pré-estabelecido será dado para que os jogadores conversem entre si sobre a resposta e para que o representante escreva no papel
- * Se os dois grupos acertarem ou errarem, nenhuma bexiga é estourada
- * Se um grupo acertar e outro errar, o grupo vencedor tem o direito de estourar uma bexiga do grupo que errou
5. Ao fim de 10 perguntas, o jogador com maior número de bexigas cheias é o vencedor
6. Se ao fim de 10 perguntas o número de bexigas dos jogadores for igual, realiza-se 40 novas rodadas de perguntas até que apenas um jogador acerte a resposta.

O show da gestação

Síntese: O jogo consiste em uma gincana eliminatória, em que só as equipes ganhadoras da etapa anterior avançam para a próxima etapa.

Objetivos

- lúdico:** ser o jogador/equipe a avançar todas as etapas e se tornar o campeão.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso dos métodos contraceptivos e a prevenção da gravidez indesejada.

Material base

- Papel cartão (ou material de escolha) verde, vermelho e outras cores
- Papel sulfite (ou material de escolha)
- Cola e tesoura

Peças do Jogo

A atividade será conduzida em três etapas. Para cada etapa será necessário:

- (1° etapa) Plaquinhas de VERDADEIRO e FALSO, impressas em papel sulfite e coladas no papel cartão vermelho e verde (6 de cada jogador)
- (2° etapa) 5 palavras impressas em papel sulfite e coladas em papel cartão (para cada equipe)
- (3° etapa) 6 dicas impressas em papel sulfite, recortadas individualmente e coladas em papel cartão (para cada equipe)



Regras

A atividade será conduzida em três etapas:

·1ª etapa: Duelo de equipes

Nesta etapa, serão feitas cinco perguntas com alternativas de verdadeiro e falso referentes ao tema “métodos contraceptivos e gestação precoce” e cada pergunta valerá 01 ponto. As equipes deverão avaliar as questões feitas pelo mediador e levantar a plaquinha com a resposta “verdadeiro” ou “falso” para aquela questão. O tempo estimado para pergunta e resposta será de 2 minutos. A equipe que obtiver maior pontuação será classificada para a próxima etapa. Caso ocorra empate entre as equipes, ambas irão responder à questão bônus (questão de múltipla escolha com opções de A-E e 1 minuto de duração, valendo 02 pontos). Ao final desta etapa, apenas três equipes continuarão na atividade.

·2ª etapa: Quem é o falso?

Durante a segunda fase as três equipes classificadas receberão um conjunto de cinco palavras. Neste conjunto, quatro palavras estarão verdadeiramente relacionadas ao tema “métodos contraceptivos e gestação precoce” e apenas uma palavra não terá a mesma relação (palavra falsa). O objetivo das equipes é identificar corretamente a palavra falsa contida no conjunto de palavras recebido em cada rodada. Serão realizadas três rodadas e ao identificar corretamente a palavra falsa a equipe receberá 01 ponto. As duas equipes que mais pontuarem serão classificadas para a próxima etapa. Caso ocorra empate entre as equipes, ambas irão responder à questão bônus (questão de múltipla escolha com opções de A-E, sendo 1 minuto de duração, valendo 02 pontos).

·3ª etapa: Quem sou eu?

Durante a etapa final as duas equipes classificadas irão se confrontar para definir a equipe vencedora. As equipes deverão descobrir os métodos contraceptivos secreto por meio dicas que informam características deste método. A equipe que descobrir com o menor número de dicas (serão 5 dicas ao total) será a vencedora. Caso as duas equipes descubram ao mesmo tempo serão ambas consideradas vencedoras. Caso ao final das 5 dicas nenhuma equipe descubra o método secreto, uma dica extra será dada.

Previna-se dja!

Síntese: O jogo consiste em uma gincana entre jogadores em que cada um representa uma classe de método contraceptivo: camisinha, anticoncepcional, pílula do dia seguinte ou DIU. Um jogador irá disputar com o outro após o sorteio nas urnas, que irá definir quem faz a pergunta (método desafiador) e quem responde (método desafiado). Serão cerca de 12 perguntas no total.

Objetivos

- lúdico:** acertar o maior número de questões e se tornar o campeão.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso dos métodos contraceptivos.

Materiais base

- Papel sulfite, cartão (ou material de escolha)
- 02 caixas de sapato (ou material de escolha)

Peças do Jogo

- Cartões com as perguntas e respostas, confeccionadas com papel sulfite ou cartão
- 02 urnas, confeccionadas com caixa de sapato, para sorteio dos grupos que irão se enfrentar. Em uma urna será sorteado o método desafiador (o que fará as perguntas) e na outra o método desafiado (o que irá responder as perguntas), em cada rodada

Regras

1. Cada jogador representará uma classe de método contraceptivo: camisinha, anticoncepcional, pílula do dia seguinte ou DIU
2. Realizar um sorteio por rodada para definir a classe dos jogadores desafiados: método desafiador x método desafiado
3. Após o sorteio, o método desafiador faz as perguntas ao método desafiado
4. Se o mesmo:
 - responder corretamente, recebe 2 pontos
 - caso responda corretamente, porém incompleto recebe 1 ponto
 - em caso de resposta incorreta, o grupo desafiador recebe os 2 pontos
5. O grupo que acertar o maior número de perguntas é o ganhador.

Revezamento

Síntese: O jogo consiste em um compartilhamento de conhecimento acerca de infecções sexualmente transmissíveis e de métodos contraceptivos. Cada equipe deverá escrever o que sabe sobre seu tema sorteado numa folha, que será passada para as outras equipes para que estas completem a resposta ou adicionem conhecimento. Cada equipe terá uma cor de caneta correspondente e uma caneta amarela será usada para sinalizar casos de dúvidas.

Objetivos

- lúdico:** gerar troca de conhecimento entre os jogadores.
- de aprendizagem:** compreender melhor o uso dos métodos contraceptivos e as ISTs.

Materiais base

- Folhas de papel pardo, cartolinas (ou material de escolha)
- Imagens das doenças e dos métodos contraceptivos
- Canetas coloridas (6 ou mais cores e pelo menos 2 amarelas)

Peças do Jogo

- Folhas de papel pardo ou cartolinas, previamente preparadas com os títulos e imagens de cada infecção/método, serão disponibilizadas para os jogadores escreverem suas respostas, com a cor de caneta correspondente à sua equipe
- Caneta amarela será usada em caso de dúvidas

Regras

1º rodada

1. Cada jogador/equipe deverá escolher uma cor de caneta e sortear um tema:

a) Sífilis; b) HPV; c) HIV/AIDS; d) Métodos contraceptivos definitivos; e) Métodos contraceptivos de barreira; f) Métodos contraceptivos hormonais

2. Após o sorteio, os grupos deverão responder (sobre seu tema):

· Grupos A, B e C:

“O que é”

“Sintomas e características”

“Como se transmite”

“Tratamentos e prevenção”

· Grupos D, E e F:

“Quais suas características”

“Quais os medos de se usar”

“As vantagens e as desvantagens de se usar estes métodos”

2º rodada – revezamento

1. Depois da primeira rodada, ocorrerá o revezamento, as folhas deverão rodar por todos os grupos para que todos possam ter oportunidade de escrever sobre todos os temas

2. Os 6 grupos iniciais serão agrupados em 2 grupos maiores (um de ISTs e outro de métodos contraceptivos)

3. O novo grupo deverá debater sobre o tema e em seguida, as folhas deverão ser entregues ao grupo à direita, que terá 5 minutos também para responder

4. Em seguida, a folha deverá rodar novamente para direita e o outro grupo também deverá responder em 5 minutos.

Paternidade/Maternidade: agora ou depois?

Síntese: O jogo consiste na entrega de um formulário, com alguns itens necessários para cuidar de um filho, e os jogadores terão que supor o valor de cada item.

Objetivos

- lúdico:** Chegar mais próximo dos valores reais dos itens necessários para cuidar de um filho.
- de aprendizagem:** demonstrar as responsabilidades que são ter um filho e prevenir gravidez indesejada.

Material base

- Papel sulfite
- Impressora

Peças do Jogo

- Formulário, impresso em folha sulfite, com itens necessários para o cuidado de um filho (um para cada jogador/equipe)
- Um formulário com os respectivos preços dos itens para consulta do aplicador

Regras

1. Será entregue aos jogadores um formulário com alguns itens necessários para o cuidado de um filho (os itens serão de escolha do aplicador)
2. Os jogadores deverão escrever os valores de cada item no formulário, ao lado de sua imagem
3. Ganha aquele que chegar mais próximo dos valores reais dos itens.

SUGESTÕES DE PERGUNTAS

Jogos de Tabuleiro/ Quebra-cabeça

Respostas mediante dicas

Módulo: Métodos Anticoncepcionais

Preservativo Masculino (Camisinha masculina):

- **Dica 1:** Não gera efeitos colaterais, como acne, dor de cabeça e alterações hormonais.
- **Dica 2:** É feito de látex.
- **Dica 3:** Nas suas versões masculina ou feminina, é o único método capaz de prevenir tanto a gravidez indesejada quanto as ISTs.
- **Dica 4:** Está disponível gratuitamente na UBS.
- **Dica 5:** Não possui hormônios.

Preservativo Feminino (Camisinha feminina):

- **Dica 1:** Tem uma bolsa de cerca de 15 centímetros de comprimento e oito de diâmetro.
- **Dica 2:** Está disponível gratuitamente na UBS.
- **Dica 3:** Nas suas versões masculina ou feminina, é o único método capaz de prevenir tanto a gravidez indesejada quanto as ISTs.
- **Dica 4:** É feita de poliuretano que confere mais resistência e também menor perda de sensibilidade.
- **Dica 5:** Não possui hormônios.

Diafragma:

- **Dica 1:** Não deve ser retirado antes de um período de 6 horas após a última relação sexual.
- **Dica 2:** É um anel flexível envolvido por uma borracha fina que impede a entrada dos espermatozoides no útero.
- **Dica 3:** Não é descartável, podendo ser utilizado por até 3 anos.
- **Dica 4:** Não protege contra algumas IST's, como HPV, herpes genital e HIV.
- **Dica 5:** Não tem efeitos colaterais hormonais.

DIU (Dispositivo Intrauterino):

- **Dica 1:** Pode ser feito de plástico ou cobre.
- **Dica 2:** Não protege de ISTs.
- **Dica 3:** Método de longa duração.
- **Dica 4:** Tem formato de T.
- **Dica 5:** Pode auxiliar a reduzir cólicas menstruais.

Pílula Anticoncepcional (Contraceção Oral):

- Dica 1:** Eficácia de 97% com uso recomendado.
- Dica 2:** Podem ser combinadas (2 hormônios associados), ou com apenas um hormônio (progestina).
- Dica 3:** Não protege de ISTs.
- Dica 4:** Em geral, pode diminuir as cólicas além de regularizar e reduzir o fluxo menstrual.
- Dica 5:** Inibe a ovulação, impedindo que a mulher entre no período fértil.

Injeção anticoncepcional:

- Dica 1:** Necessita de prescrição médica.
- Dica 2:** Possui eficácia de 97% (se seguidas todas as recomendações).
- Dica 3:** Consiste em uma dose do hormônio progestina que atua no organismo por aproximadamente 3 meses.
- Dica 4:** Não protege de ISTs.
- Dica 5:** Pode causar alterações hormonais.

Pílula do Dia Seguinte (Contraceção de Emergência):

- Dica 1:** Não protege de ISTs.
- Dica 2:** O tratamento deve ser iniciado o mais rápido possível após uma relação sexual sem proteção para reduzir o risco de gravidez em 75%. Tem o prazo máximo de 5 dias.
- Dica 3:** Composta por uma enorme carga de hormônios que pode inibir ou retardar a ovulação, além de dificultar a passagem do óvulo ou do espermatozoide.
- Dica 4:** Encontrada nas seguintes versões: 1 comprimido contendo levonorgestrel ou 2 comprimidos com etinilestradiol e levonorgestrel.
- Dica 5:** Não deve ser usada como método anticoncepcional de rotina, sendo usada só em casos de emergência.

Coito Interrompido:

- Dica 1:** Não é reconhecido como método contraceptivo.
- Dica 2:** É gratuito e acessível.
- Dica 3:** É menos eficiente que os demais pela dificuldade em realizá-lo no momento certo.
- Dica 4:** Não protege de ISTs.
- Dica 5:** Não tem efeitos colaterais.

Espermicida:

- Dica 1:** É eficaz por um período de uma hora após a sua aplicação.
- Dica 2:** Possui eficácia de aproximadamente 71% se seguidas todas as recomendações.
- Dica 3:** Substância química que mata os espermatozoides.
- Dica 4:** Não protege de ISTs.
- Dica 5:** É encontrado em cremes, géis e espumas, que podem ser comprados em farmácias.

Perguntas de Múltipla Escolha

Módulo: Métodos contraceptivos de barreira

01. Sobre os métodos contraceptivos, marque a alternativa correta:

- a) O anticoncepcional é um método que só deve ser usado na adolescência, quando o ciclo menstrual está irregular. Na idade adulta, a mulher já sabe exatamente quando vai ovular.
- b) Usando a pílula do dia seguinte, a eficácia do método diminui muito se usada diversas vezes
- c) A chance de uma camisinha furar é muito alta, cerca de uma em cem vezes.
- d) A camisinha masculina é muito mais segura que a feminina
- e) Nenhuma das anteriores

R: B

02. Como a camisinha deve ser colocada?

- a) Primeiro deve ser desenrolada inteira, e só então colocada no pênis.
- b) Encosta-se a camisinha, ainda enrolada, na cabeça do pênis, e desenrola.
- c) Aperta-se o reservatório para não entrar ar, encosta-se a camisinha, ainda enrolada, na cabeça do pênis, e desenrola.
- d) Desenrola a camisinha inteira, aperta o reservatório para não entrar ar e então, coloca-se no pênis.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

R: C.

03. A camisinha deve ser utilizada no sexo oral?

- a) Sim.
- b) Não.
- c) Só quando houver ejaculação.

R: A.

04. Como a camisinha feminina deve ser colocada?

- a) Na entrada da vagina, para ser desenrolada pelo pênis.
- b) Dentro da vagina, com um dos anéis para fora.
- c) Totalmente inserida dentro da vagina.

R: B.

05. Qualquer mulher pode usar a camisinha feminina?

- a) Sim.
- b) As mulheres grávidas não devem usar a camisinha feminina.
- c) As mulheres virgens não devem usar a camisinha feminina.

R: A.

06. Entre os métodos contraceptivos que atuam impedindo que os gametas (espermatozoides e óvulos) se encontrem, estão:

- a) a pílula anticoncepcional e o dispositivo intrauterino (DIU);
- b) o diafragma e o dispositivo intrauterino (DIU);
- c) a camisinha masculina e o diafragma;
- d) a pílula anticoncepcional e a vasectomia;
- e) a pílula do dia seguinte e a camisinha feminina.

R: C.

07. Qual a maneira certa de abrir o pacotinho do preservativo? Vale 2 casas.

- a) Com os dentes
- b) Com um instrumento pontiagudo
- c) Com os dedos
- d) Com a unha

R: C.

Módulo: Pílula anticoncepcional/do dia seguinte

01. A pílula anticoncepcional comum contém hormônios que, quando indicada e utilizada corretamente, evita uma gravidez porque:

- a) inibe a ovulação
- b) contrai as tubas uterinas
- c) elimina os espermatozoides
- d) provoca menstruação
- e) impede o desenvolvimento do embrião

R:A.

02. Sobre a pílula do dia seguinte é CORRETO afirmar que:

- a) interrompe a qualquer tempo a gravidez indesejada
- b) deve ser utilizada sempre que o casal não utilizar outros métodos contraceptivos.
- c) deve ser utilizada apenas de forma emergencial
- d) pode substituir o uso de outros anticoncepcionais orais.
- e) é 100% eficaz quando utilizada de maneira correta e no tempo correto.

R: C. A pílula do dia seguinte deve ser utilizada apenas de forma emergencial pois é uma "bomba" hormonal. A carga hormonal é muito grande e pode trazer danos à saúde se utilizada muitas vezes, como sangramentos, alterações no ciclo menstrual, além de náuseas e vômitos, o que pode ainda interferir na sua eficácia, pois se não for absorvida corretamente, poderá ter sua eficácia diminuída.

Módulo: Infecções Sexualmente Transmissíveis

01. Qual dessas doenças não é sexualmente transmissível:

- a) Gonorreia
- b) Sífilis
- c) Cancro mole
- d) Poliomelite
- e) HIV

R: D

02. A sífilis é uma doença caracterizada por:

- a) Inflamação no canal da uretra
- b) Feridas nos órgãos sexuais, conhecidas por cancro duro
- c) Baixa na imunidade do portador
- d) Lesões dolorosas
- e) Lesões dolorosas e ulceradas em toda parte do corpo

R: B (Após 2 ou 3 semanas da relação sexual sem uso de camisinha surge uma ferida no pênis, na vagina, ânus ou boca. Essa ferida não dói, não sangra, não tem cheiro; mas é muito contagiosa. Essa lesão mesmo sem tratamento, depois de algum tempo desaparece, por isso a pessoa infectada pode não perceber, mas a doença continua presente no organismo e continua se desenvolvendo. Essa é a importância dos testes rápidos para as IST que são oferecidos nas unidades de saúde. Existe um teste específico para detectar a sífilis, o tratamento é simples e existe cura)

Módulo: Geral, Saúde, Anatomia

01. A laqueadura é uma cirurgia que consiste na interrupção da continuidade das tubas uterinas. Tal método é considerado contraceptivo porque:

- a) inibe a liberação do ovócito na tuba uterina.
- b) impede que o embrião chegue ao útero.
- c) inibe a liberação de hormônios que atuam na gravidez.
- d) inibe a implantação do embrião no útero.
- e) impede que os espermatozoides atinjam o ovócito.

R: E. Neste método as tubas uterinas (alojadas dentro do abdómen feminino – daí a maior dificuldade deste método) são cortadas e amarradas. Assim, mesmo que os espermatozoides entrem no corpo feminino, eles não conseguirão chegar ao óvulo, uma vez que seu caminho pelas tubas uterinas terá sido interrompido.

02. Dentre os métodos contraceptivos a vasectomia é um processo que consiste em:

- a) eliminar os tubos seminíferos para que os espermatozoides não possam se locomover até o óvulo.
- b) cortar os canais deferentes para que não seja mais possível a eliminação dos espermatozoides no sêmen.
- c) isolar a próstata, cessando a produção de espermatozoides.
- d) retirar a vesícula seminal para diminuir a quantidade de sêmen produzido.

R: B. A vasectomia é o método de esterilização definitiva masculina. Nesta cirurgia são feitas duas pequenas incisões no saco escrotal para que o cirurgião chegue aos canais deferentes. Ambos os canais que saem de cada testículo são cortados e amarrados. Assim, os espermatozoides são produzidos, porém não conseguem chegar aos líquidos ejaculatórios que são eliminados sem a presença dos gametas.

03. Sobre o Sistema genital feminino, qual alternativa está incorreta:

- a) O clitóris é responsável pelo prazer sexual da mulher
- b) O útero aumenta de tamanho quando recebe um bebê
- c) Toda mulher tem o hímen rompido na primeira relação sexual
- d) Os dois ovários são responsáveis pela produção dos hormônios estrógeno e progesterona
- e) Nenhuma das anteriores

R:C

Perguntas de Múltipla Escolha com Pontuação

Módulo: Métodos contraceptivos de barreira

01. Qual a maneira certa de abrir o pacotinho de camisinha? Vale 2 casas.

- a) Com os dentes
- b) Com um instrumento pontiagudo
- c) Com os dedos
- d) Com a unha

R: C.

02. Qual é o modo correto de colocar a camisinha masculina? Vale 2 casas.

a) Abrir a embalagem com algo com ponta, para facilitar a abertura. Após retirar da embalagem, posicionar ela no pênis, e ver se está no lado correto para a colocação, se não estiver do lado correto trocar o lado e posicionar de novo no pênis. Então, desenrolar até a base do pênis, sem deixar nenhum espaço na ponta. Ficar passando a mão para assegurar que ela fique bem presa.

b) Abrir na embalagem com a mão. Após retirar da embalagem, identificar o lado certo para a colocação, apertar a pontinha, para que esta sirva de reservatório para o esperma, e não deixar ficar com ar porque facilita que a camisinha estore. Ainda segurando a ponta apertada, desenrolar a camisinha pelo pênis até chegar na base. Precisa-se desenrolar a camisinha até a base se não ela pode sair do pênis e assim, perdendo a proteção. Evitar ficar passando a mão pela camisinha, pois isso retira o lubrificante, facilitando que ela estoure.

R: B. Se deve abrir com a mão a embalagem da camisinha para não furar a camisinha. Não se deve colocar a camisinha no pênis antes de saber o lado correto, não se testa isso no pênis. Tem que deixar um espaço sem ar na ponta da camisinha para servir de reservatório para esperma. E não ficar passando a mão na casinha várias vezes porque isso tira o lubrificante, assim, a camisinha fica mais susceptível a estourar.

03. Qual desses métodos contraceptivos também protege de infecções sexualmente transmissíveis? Vale 2 casas.

- a) Contraceptivo oral
- b) Camisinha masculina
- c) Pílula do dia seguinte

R: B. Os outros dois métodos não impedem a transmissão de ISTs porque não funcionam como barreira para os fluidos corpóreos.

04. Quais são os benefícios do uso da camisinha feminina em relação a saúde da mulher? Vale 2 casas.

- a) dupla proteção
- b) emagrece
- c) evita cólicas menstruais

R: A. Se a mulher usar o preservativo feminino, a prevenção de se pegar uma IST e também de uma gravidez indesejada aumentará bastante, deixando, portanto o sexo mais seguro.

Módulo: Métodos contraceptivos hormonais

01. A pílula do seguinte pode ser tomada após quantos dias do sexo desprotegido? Vale 3 casas.

- a) Até 5 dias após o sexo desprotegido, porém deve ser tomada o mais rápido possível.
- b) Até 6 dias após o sexo desprotegido, porém deve ser tomada o mais rápido possível.
- c) Até 3 dias após o sexo desprotegido, porém deve ser tomada o mais rápido possível.

R: A. A anticoncepção de emergência deve ocorrer em até cinco dias, o que somam 120 horas. A efetividade está subordinada a precocidade, ou seja, quanto mais próxima da relação sexual desprotegida for a administração, melhores resultados. (efetividade pode chegar a 75%).

02. Em quais situações deve-se fazer uso da pílula do dia seguinte? Mais de uma alternativa certa. Vale 4 casas.

- a) Se camisinha estourar, deslizar ou sair do pênis.
- b) Se esquecer de tomar a pílula anticoncepcional de rotina e ter relação sexual sem outro método de barreira, por exemplo, camisinha.
- c) Como método contraceptivo da rotina.
- d) Quando se toma a pílula anticoncepcional normal, mas ocorreu algum problema no mês como: vômito, ou diarreia até 4 horas após a ingestão da pílula anticoncepcional normal.
- e) Quando se toma a pílula anticoncepcional normal, mas tenha tomado medicamentos como antibiótico e anticonvulsivante.

R: A, B, D e E. Não se deve usar a pílula do dia seguinte como método rotineiro, porque tem uma dose muito alta de hormônios, desregulando o ciclo menstrual.

03. Como funcionam os contraceptivos orais combinados? Vale 4 casas.

- a) Impede a ovulação, modifica o muco do colo uterino, e evita que endométrio esteja preparado para a gravidez.
- b) Destroi os espermatozoides, impede a junção dos espermatozoides com o ovulo, criação de uma película que faz o fechamento das trompas.
- c) Promove o revestimento do útero, e promove o revestimento do óvulo para que o espermatozoide não consiga se juntar ao óvulo.

R: A. Esse tipo de contraceptivo age através de 3 mecanismos: impede a ovulação, faz com que o muco do colo uterino (muco cervical) torne-se mais espesso, impedindo a passagem dos espermatozoides, e também evita que o endométrio (revestimento interno do útero) seja preparado adequadamente para a gravidez.

04. O que fazer quando se esquecer de tomar o contraceptivo oral de rotina? (Vale 4 pontos)

- a) Comprar nova cartela e recomeçar o processo.
- b) Tomar o comprimido esquecido assim que lembrar e o próximo no horário habitual e usar camisinha nos próximos 7 dias.
- c) Pular o comprimido esquecido, tomando o próximo.

d) Tomar o comprimido esquecido no horário habitual no dia seguinte e usar camisinha nos próximos 7 dias.

e) Utilizar a pílula do dia seguinte para substituir o comprimido esquecido.

R: B. Deve-se tomar um novo comprimido e no dia seguinte deve-se tomar o próximo comprimido no horário habitual.

05. Como funcionam a minipílula? Vale 4 casas.

a) Promove o revestimento do útero, e promove o revestimento do óvulo para que o espermatozoide não consiga se juntar ao óvulo.

b) Destrói os espermatozoides, impede a junção dos espermatozoides com o ovulo, criação de uma película que faz o fechamento das trompas.

c) Modificação do muco do colo do útero, e transformação do endométrio.

R: C. Esse tipo de pílula consiste somente no progestógeno. O mecanismo de ação consiste em modificação do muco do colo do útero (muco cervical), fazendo com que ele fique mais espesso, assim, os espermatozoides não se movimentam corretamente, e também dificultam a gravidez promovendo a transformação do endométrio (revestimento interno do útero).

06. Quais dessas informações está incorreta sobre o DIU? Vale 3 casas.

a) Este dispositivo tem duas formas: de cobre e o hormonal. O de cobre mata os espermatozoides diminuindo sua movimentação ou matando-os, assim, impedindo a fecundação. O hormonal altera o muco cervical e cavidade uterina, podendo até inibir a ovulação.

b) Deve-se procurar um médico ou enfermeira (ambos tecnicamente preparados para a inserção desse dispositivo) para que esse dispositivo possa ser colocado.

c) Protege contra a ISTs.

d) Pode ter efeito contraceptivo por até 10 anos.

e) Não é abortivo

R: C. Esse método não protege contra doenças sexualmente transmissíveis.

Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis

01. Quais são as formas de se contrair (passar) uma IST? Vale 2 casas.

a) Utilizar os mesmos talheres

b) No ar

c) Sexo sem proteção

d) Abraços

R: C. A transmissão de ISTs ocorre quando a troca de fluidos corpóreos como sangue, e esperma. Não é o caso de beijar na boca, abraçar e utilizar os mesmos talheres.

02. Como proceder após prática sexual desprotegida? O que fazer na suspeita de uma IST? Vale 2 casas.

- a) Se automedicar
- b) Esperar para que a doença se cure sozinha.
- c) Procurar um profissional especializado na área.

R: C. Procurar um profissional especializado na área. Se automedicar é perigoso, pois pode piorar o problema já existente, e dependendo do medicamento pode causar resistência bacteriana, no caso de uso de antibióticos. Qualquer doença precisa ser tratada, ela nunca desaparece do nada.

03. Qual dessas doenças não é uma IST? Vale 2 casas.

- a) Gonorreia
- b) Clamídia
- c) Sífilis
- d) Hanseníase
- e) Cacro mole
- f) Ebola

R: D. A hanseníase não é uma IST, é transmitida principalmente pelas vias áreas superiores, por meio de contato próximo e prolongado de uma pessoa suscetível (com maior probabilidade de adoecer) com uma pessoa doente sem tratamento.

Módulo: Geral, Saúde

01. Quais alternativas são métodos contraceptivos? (Mais de uma resposta correta) (3 pontos)

- a) Adesivo Hormonal Cutâneo.
- b) Diafragma.
- c) Anel Vaginal.
- d) Implante de espermicida.
- e) Camisinha.

Todos esses métodos, exceto a alternativa d).

- **ADESIVO CUTÂNEO:** é colocado firmemente na pele, liberando hormônios (estrogênio e progesterona) que são absorvidos e liberados na circulação sanguínea. Atuam como os contraceptivos hormonais orais.

- **DIAFRAGMA:** é introduzido no interior da vagina de modo a formar uma barreira na frente do colo uterino para não haver a entrada dos espermatozoides no útero. Deve ser introduzido no interior da vagina, previamente ao ato sexual, em conjunto com gel e creme espermicida, para melhorar sua eficácia e aplicação.

- **ANEL VAGINAL:** é introduzido na vagina onde se acomoda e permanece por três semanas liberando hormônios (estrogênio e progesterona) que serão absorvidos pela mucosa vaginal para a circulação sanguínea. Atuam como os contraceptivos hormonais orais.

- **CAMISINHA:** impede o contato da vagina com o pênis nas relações sexuais genitais, impedindo assim que os espermatozoides entrem em contato com a vagina e entrem no útero. Ela também impede a troca de secreções nas relações sexuais, prevenindo também as IST/HIV-Aids.

02. A dupla proteção, ou seja, proteção simultânea contra gravidez e doenças sexualmente transmissíveis se dá em quais das situações abaixo? Mais de uma alternativa certa. Vale 3 casas.

- a) Uso de contraceptivo oral com coito interrompido.
- b) Uso de método de barreira como camisinha masculina.
- c) Uso de pílula normal com uso de camisinha.
- d) Uso de DIU com uso de camisinha.
- e) Uso de injeção hormonal com uso de camisinha.
- f) Uso de tabelinha, com uso do coito interrompido.

R: B, C, D, E. As alternativas A e F estão erradas. Em A não há proteção contra ISTs. Já em F não há proteção efetiva nem contra gravidez, nem contra ISTs.

03. Quais métodos contraceptivos são oferecidos pelo SUS (Sistema Único de Saúde)? Mais de uma resposta correta. Vale 4 casas.

- a) Injetável Mensal
- b) Injetável trimestral
- c) Minipílula
- d) Pílula combinada
- e) Pílula anticoncepcional de emergência
- f) Dispositivo Intrauterino (DIU)
- g) Preservativos

Todos esses métodos são disponibilizados pelo SUS.

04. Quando que se deve ser considerado o primeiro dia do ciclo menstrual? Vale 3 casas

- a) Segundo dia do sangramento
- b) Último dia do sangramento
- c) Primeiro dia do sangramento

R: C. O início do ciclo menstrual é o primeiro dia que ocorre o sangramento.

05. Geralmente, em até quantos dias no mês é o período fértil das mulheres? Vale 4 casas.

- a) 14 dias
- b) 10 dias
- c) 6 dias

R: C. Normalmente, o período fértil das mulheres são de até 6 dias de cada mês.

06. Qual das alternativas abaixo pode ocorrer a gravidez sem o uso de contraceptivo? Vale 2 casas.

- a) Sexo oral
- b) Sexo anal
- c) Espermatozoide em contato com as partes próximas a região externa da vagina, com a virilha, por exemplo.
- d) Nenhuma das alternativas

R: D. Nenhuma das alternativas ocorre a gravidez, uma vez que, para ocorrer a gravidez, é necessário haver a penetração, pois o espermatozoide precisa entrar em contato com o ovulo para haver a fecundação e aí a gravidez.

Perguntas de Verdadeiro ou Falso

Módulo: Métodos contraceptivos de barreira

01. O coito interrompido é o método mais indicado para evitar a gravidez. Verdadeiro ou Falso?

R: Falso. O coito interrompido é um método que não garante contracepção porque o homem libera um líquido antes da ejaculação que pode conter espermatozoides.

02. A mulher sexualmente ativa deve andar com uma camisinha para caso seu parceiro esqueça. Verdadeiro ou Falso?

R: Verdadeiro. Se o parceiro não estiver preparado no dia, a mulher deve estar sempre preparada se colocando em primeiro lugar para diminuir os riscos de engravidar ou contrair uma IST.

03. Se a mulher usar camisinha feminina, o homem não pode usar a caminha masculina. Verdadeiro ou falso?

R: Verdadeiro. O atrito entre os dois preservativos pode danificar um deles, diminuindo a eficácia do método.

04. Se o homem usar duas camisinhas, as chances de engravidar diminuem. Verdadeiro ou falso?

R: Falso. O atrito entre os dois preservativos pode danificar um deles, diminuindo a eficácia do método.

05. A camisinha masculina é mais segura do que a camisinha feminina. Verdadeiro ou Falso?

R: Falso. A camisinha feminina é igualmente segura em relação à camisinha masculina.

Módulo: Métodos anticoncepcionais hormonais

01. Se eu me esquecer de tomar a pílula as chances de engravidar aumentam 8%. Verdadeiro ou falso?

R: Verdadeiro. Estudos apontam que tomar a pílula de forma irregular aumentam em até 8% o risco de gravidez, ou seja, 8 em cada 100 mulheres podem engravidar.

02. A mulher deve dar intervalos na pílula para o corpo “descansar”. Verdadeiro ou falso?

R: Falso. Não é necessário que a mulher dê pausas de tempos em tempos. Ela deve pausar apenas se for de seu desejo ou orientação médica.

03. O uso de alguns antibióticos pode interferir no efeito do anticoncepcional hormonal. Verdadeiro ou Falso?

R: Verdadeiro. O uso de alguns antibióticos interfere no efeito do anticoncepcional hormonal, pois pode provocar uma alteração metabólica no corpo da mulher que aumenta o risco de uma gestação não planejada.

04. O sistema intrauterino (SIU) Mirena combina o método hormonal com o método de barreira física. Verdadeiro ou Falso?

R: Verdadeiro. O Sistema Intrauterino libera o hormônio dentro do útero em quantidades muito pequenas, mas suficientes para impedir a gravidez. Ele evita que a mulher ovule, em mais ou menos 50% dos ciclos e também dificulta a passagem dos espermatozoides. Por esses dois mecanismos combinados o Dispositivo Intrauterino produz um efeito anticoncepcional de alta eficácia (mais de 99%).

05. Mulheres que não tiverem filhos não podem usar DIU. Verdadeiro ou falso?

R: Falso. Todas as mulheres no período fértil podem utilizar o DIU.

06. O DIU pode ser colocado em casa. Verdadeiro ou falso?

R: Falso. A inserção do DIU deve ser feita em um consultório por um médico ou enfermeiro, ambos com experiência e capacitação técnica para inserção do DIU.

07. Anticoncepcional injetável pode deixar a menina estéril. Verdadeiro ou falso?

R: Falso. Após alguns meses de interrupção do uso a mulher tem chances de engravidar.

Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis

01. As chances de se contrair uma IST através do sexo oral são menores do que sexo com penetração. Verdadeiro ou Falso?

R: Falso. Nenhuma das relações sexuais sem proteção é isenta de risco. A transmissão da doença depende da integridade das mucosas das cavidades oral ou vaginal. Independente da forma praticada, o sexo deve ser feito sempre com camisinha.

02. Uma pessoa com aparência saudável pode estar infectada pelo vírus HIV, causador da AIDS. Verdadeiro ou falso?

R: Verdadeiro. A avaliação das características físicas não está entre os métodos para detectar se alguém está ou não infectada pelo HIV, pois o julgamento baseado na fisionomia ou qualquer característica não deve ser aquilo que determina uma suspeita de ter sido exposto a IST. Por isso, a importância de usar preservativo independente DA PARCERIA. Sempre que você fizer sexo sem proteção deve procurar um serviço de saúde e realizar os testes rápidos para HIV, Sífilis e Hepatite.

03. O HIV pode ser transmitida de mãe para filho. Verdadeiro ou Falso?

R: Verdadeiro. Sem tratamento regular e acompanhamento médico especializado, a mãe pode transmitir o vírus para o filho durante a gestação, parto ou amamentação.

04. No Brasil, o exame para detectar HIV é gratuito. Verdadeiro ou Falso?

R: Verdadeiro. Os testes para detectar o vírus HIV são realizados pelo Sistema único de Saúde (SUS) de forma sigilosa e gratuita.

05. AIDS e HIV são a mesma coisa. Verdadeiro ou Falso?

R: Falso. AIDS é a doença causada pelo vírus HIV.

É possível passar muitos anos com o vírus e sem a doença manifestada. Mas isso não impede sua transmissão por relações sexuais ou pelo contato com sangue contaminado.

Módulo: Geral, Saúde

01. Não é possível engravidar na primeira relação sexual. Verdadeiro ou Falso?

R: Falso. Esta afirmação é incorreta, não há nenhuma correlação entre a probabilidade de ocorrer gravidez e o fato de ser a primeira relação sexual, é importante lembrar, ainda, que além da ocorrência de uma gravidez indesejada existem doenças sexualmente transmissíveis, e deve-se utilizar proteção desde o primeiro contato sexual. Também é importante manter visitas periódicas aos médicos.

02. Se uma menina tiver relações sexuais durante seu período menstrual, as chances de ficar grávida são 0%. Verdadeiro ou falso?

R: Falso. Embora as chances sejam menores, a menina ainda corre o risco de engravidar, pois na adolescência, ao final de um ciclo menstrual pode ter já um novo óvulo pronto para ser fecundado. Por isso, é importante que mesmo durante o período menstrual seja utilizado um método contraceptivo.

03. Durante o período fértil o corrimento da mulher é alterado – fica mais espesso. Verdadeiro ou falso?

R: Verdadeiro. Durante o período mais fértil a mulher tem muco mais grosso, semelhante a clara de ovo. A observação da aparência do muco cervical, é conhecido como método billings. Contudo, possui baixa eficácia para evitar a gravidez e não protege de ISTs.

Perguntas de Verdadeiro ou Falso com pontuação

Módulo: Métodos contraceptivos de barreira

01. Usar a caminha feminina ao mesmo tempo da caminha masculina para da maior proteção. Verdade ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. O uso ao mesmo tempo de caminha masculina com caminha feminina não deve ser feito porque com atrito do látex das duas caminhas, o risco de elas estourarem é maior do que se usar uma somente de modo correto.

02. O método coito interrompido é seguro. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. Esse método não é seguro nem em relação a não engravidar, pois o líquido que sai do pênis antes da ejaculação pode conter espermatozoide e nem em relação a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis, pois há contato com os fluidos corpóreos.

03. A tabelinha é um método seguro pra prevenir a gravidez. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. A tabelinha só é seguro para prevenir a gravidez se o ciclo menstrual for regular, mas mesmo assim, podem ocorrer erros, podendo levar à gravidez. Além disso, o método da tabelinha não evita a transmissão de IST.

04. Pode-se usar 2 caminhas masculinas juntas para maior proteção na mesma relação sexual. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

FALSO. O uso ao mesmo tempo de duas caminhas masculina deve ser feito porque com atrito do látex das duas caminhas, o risco de elas estourarem é maior do que se usar uma somente de modo correto.

Métodos: Anticoncepcionais hormonais/pílulas

01. Antibióticos “cortam” o efeito do contraceptivo oral (pílula). Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. Primeiro, antibióticos são medicamentos que combatem as bactérias, e alguns deles são: penicilina, amoxicilina, tetraciclina, eritromicina e rifampicina. Eles “cortam” o efeito do contraceptivo oral porque afetam a flora intestinal, que é importante para o anticoncepcional funcionar. Ao tomar o antibiótico deve se fazer o uso de métodos contraceptivos de barreira, como caminha, durante o uso de antibiótico e por pelo menos uma semana após o término do tratamento com o antibiótico sendo o mais conservador usar por 1 mês após o fim do tratamento com o antibiótico. Além de que, não se deve parar de usar o anticoncepcional.

02. A pílula do dia seguinte pode ser usada várias vezes em um curto período de tempo. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

FALSO. A pílula do dia seguinte deve ser usada esporadicamente porque contém uma dose muito alta de hormônios, afetando o ciclo menstrual, e por isso não deve ser usada como método contraceptivo frequente. Além disso, pode haver problemas como enjoo, e vômito, desconforto abdominal e dor de cabeça. O ideal é usar o anticoncepcional normal.

03. Vômitos ou diarreia em até 4 horas depois de tomar o contraceptivo oral pode diminuir a eficácia do mesmo. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. Esses dois eventos podem comprometer a absorção do medicamento pelo organismo, é como se não tivesse tomada a dose aquele dia. Deve-se tomar um novo comprimido e no dia seguinte deve-se tomar o próximo comprimido no horário habitual.

04. É necessário receita médica para adquirir a pílula do dia seguinte. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

FALSO. A mulher pode ir ao posto de saúde pegar a pílula, porém se não houver médico de plantão, o enfermeiro é autorizado a fornecer a pílula do dia seguinte, caso o protocolo institucional permita. Normalmente, aconselha-se a mulher a posteriormente a passar num ginecologista para ver se ela não está usando somente esse método contraceptivo, algo que não é indicado. Menores de idade não precisam estar acompanhadas dos pais.

05. O contraceptivo hormonal injetável mensal protege contra ISTs. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. Ele não protege contra as ISTs. Para proteção de infecções sexualmente transmissíveis tem que usar métodos de barreira, como a camisinha masculina.

06. O contraceptivo hormonal injetável trimestral suspende a menstruação. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

VERDADEIRO. Ele suspende a menstruação, podendo ser útil para mulheres que tem muita cólica e fluxo elevado. Do ponto de vista biológico há problema e não menstruar? Segundo o médico José Bento, ginecologista e obstetra dos hospitais Albert Einstein e São Luiz, ambos na capital de São Paulo, em entrevista para o site do Dráuzio Varella, não. “A ideia de que parar de menstruar é nocivo vem de gerações anteriores, que achavam a menstruação algo importante, que funcionava como uma espécie de limpeza do organismo. Mas é preciso entender que o corpo da mulher não foi feito para menstruar e sim para engravidar. Em termos práticos, a menstruação só serve para mostrar que a mulher não engravidou naquele mês.”

07. Alguns medicamentos podem diminuir a eficácia dos anticoncepcionais. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

VERDADEIRO. Medicamentos como Rifampicina (Tuberculose), HIV (antirretrovirais) e artrites e artroses (etoricocibe) podem diminuir a eficácia dos anticoncepcionais quando administrados conjuntamente.

08. Existe dois tipos de pílula anticoncepcional. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. Existem dois tipos de pílula anticoncepcional: a pílula combina que contém dois hormônios: estrogênio e progestógeno, e também a minipílula que contém apenas progestógeno.

09. O DIU é um dispositivo em forma de “T” usado como método anticoncepcional, que é colocado dentro do útero da mulher para impedir que ocorra uma gravidez. Ele funciona impedindo a locomoção dos espermatozóides tampando o acesso às tubas uterinas. Verdadeiro ou Falso? (Vale 4 casas)

FALSO. O DIU, por causa de seu material, afeta os espermatozóides matando-os ou diminuindo sua movimentação dentro do útero, ou ainda altera o muco cervical e a cavidade uterina, podendo em alguns casos inibir também a ovulação.

Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis

01. Somente sexo vaginal pode transmitir infecções sexualmente transmissíveis. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. Sexo anal e sexo oral também podem transmitir ISTs, por isso deve-se fazer o uso de camisinha em todas as práticas nas relações sexuais.

02. A prática de sexo oral sem preservativo pode contrair HIV. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. A prática do sexo oral pode (em menor proporção) sim contrair HIV, ainda mais se houver algum ferimento na região da boca.

03. Caso aconteça de pegar uma IST, a mulher pode ficar impossibilitada de ter filhos. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. As principais IST's que interferem na fertilidade da mulher são aquelas que causam inflamação da pelve como gonorreia e clamídia.

04. Caso você já tenha contraído alguma vez ISTs, você não precisa se preocupar em pegar de novo, pois seu corpo já tem anticorpos para elas. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

FALSO. As ISTs são causadas por diferentes microorganismos, como fungos, bactérias, protozoários, e etc. Então, apesar de ter pego alguma vez, ninguém está livre de pegar novamente. Lembre-se também que pode haver infecções que ocorrem juntas. Já sabemos que alguns ISTs facilitam a infecção uma das outras. Por isso, a testagem deve ser feita sempre que você teve uma relação sexual sem proteção.

05. O uso do preservativo garante 100% de não contrair o HPV. Verdadeiro ou falso? Vale 4 casas.

FALSO. O uso do preservativo, na prática, previne as chances de 60 a 70%. Mas o seu uso é mesmo assim recomendado para prevenir outras doenças, tais como HIV, e sífilis.

06. Se tomar a vacina contra o HPV, o seu corpo ficará protegido contra todas as doenças causadas por esse vírus. Verdadeiro ou falso? Vale 4 casas.

FALSO. O que a vacina garante é a proteção contra os tipos de HPV mais comuns. A vacina disponibilizada protege contra 4 tipos de vírus HPV: 16, 18, 6 e 11. O SUS oferece essa vacina para meninas de 9 a 15 anos incompletos, meninos de 11 a 15 anos incompletos, pessoas portadoras do HIV, pessoas transplantadas, e outras pessoas imunocomprometidas como pessoas com câncer, pessoas em tratamento com quimioterapia, ou radioterapia, na faixa etária de 9 a 26 anos.

07. Eu posso ser portador de HPV, mas não apresentar nenhum sintoma. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. A infecção do vírus HPV pode passar anos sem apresentar qualquer sintoma.

08. Tomei vacina contra o HPV, então não preciso fazer o exame papanicolau. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

FALSO. A vacinação contra o HPV não garante proteção contra todos os tipos de HPV. A vacina oferecida pelo SUS é a quadrivalente, protege contra 4 tipos de vírus HPV. Por isso é importante fazer o exame Papanicolau.

09. Apenas uma dose da vacina contra o HPV é necessária para ser eficaz para prevenir a doença. Verdadeiro ou falso? Vale 4 casas.

FALSO. Para ter uma resposta imunológica eficaz, é necessário no mínimo duas doses. Uma terceira aumenta essa eficácia ao longo prazo.

10 Posso tomar a vacina do HPV com outras vacinas. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. Não há contra indicação para a realização de outras vacinas no mesmo dia.

11. Somente mulheres têm problemas relacionados ao HPV. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. Homens também podem ter problemas relacionados a HPV, um deles é o câncer de pênis. Então, seja homem ou mulher, independentemente da idade, da quantidade de parceiros, quando expostos ao HPV, todas as pessoas podem desenvolver problemas relacionados ao HPV.

12. Mães que são HIV positivas podem amamentar seus filhos. Verdadeiro ou falso? Vale 4 casas.

FALSO. Mulheres HIV positivas não podem amamentar seus filhos, pois através do leite materno, podem transmitir o vírus aos seus filhos.

13. Casais que são HIV positivos não precisam ter relações protegidas, já que ambos são portadores do vírus HIV. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

FALSO. Apesar de ambos serem portadores, ao terem relações sexuais, os vírus ao entrarem em organismo diferente e sofrer mutações e conseqüentemente os medicamentos que o casal já toma não fazem efeitos terapêuticos.

14. Equipamento de salão de beleza ou de tatuagem podem transmitir IST? Vale 2 casas.

VERDADEIRO. Objetos perfurantes contaminados podem transmitir algumas IST's, como HIV e hepatites. Mas só se os instrumentos não forem corretamente e devidamente esterilizados.

Módulo: Geral, Saúde

01. Diadema possui centro de referência em IST, HIV e hepatites virais. Verdadeiro ou falso? Vale 3 casas.

VERDADEIRO. Quarteirão da Saúde, 2º andar. Av. Antônio Piranga, 700 - Centro, Diadema – SP. Tel.: (11) 4053-5302 e 4043-8000. Horário de Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h. E também: Endereço de atendimento do serviço Rua Oriente Monti, 28, Térreo, Jd. do Parque. Horário: de segunda a sexta-feira, das 7h às 21h. Tel. 4053 5302 - e-mail: crt@diadema.sp.gov.br.

02. O ciclo menstrual é o período que a mulher fica menstruada. Verdadeiro ou falso? Vale 2 casas.

FALSO. O Ciclo menstrual é o período entre uma menstruação e outra, ou seja, começa no primeiro dia da menstruação e termina um dia antes da próxima menstruação ocorrer. Assim, se contarmos os dias entre uma menstruação e outra, teremos qual foi o período do ciclo menstrual.

Perguntas Abertas

Módulo: Métodos contraceptivos hormonais/pílulas

01. A pílula do dia seguinte pode ser utilizada com eficácia até quanto tempo após a relação sexual?

R: 120 horas (5 dias) após a relação sexual. A efetividade da anticoncepção de emergência está subordinada a precocidade, ou seja, quanto mais próxima da relação sexual desprotegida for a administração, melhores resultados. Sua efetividade pode chegar a 75%.

02. A pílula hormonal impede a transmissão de IST?

R: Não, a pílula previne apenas a gravidez.

03. Comecei a tomar pílula hoje. Se tiver relação sem preservativo, estou protegida?

R: Não. O corpo pode levar até 3 meses para se adaptar à ação da pílula, é importante continuar usando o preservativo mesmo com o uso da pílula hormonal.

Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis

01. Qual é a infecção sexualmente transmissível mais perigosa e que mata mais pessoas no mundo?

R: HIV. É perigosa porque não há sintomas regulares, pode levar uma década para se manifestar. Enquanto isso, a pessoa infectada espalha a doença.

02. Quais profissionais devem ser consultados em caso de suspeita de contaminação por IST?

R: Todo profissional das unidades básicas de saúde tem formação para detectar e rastrear uma IST.

Módulo: Geral, Saúde

01. Cite três métodos contraceptivos que você e seu grupo conhecem.

Respostas aceitas: DIU, camisinha masculina, camisinha feminina, adesivo anticoncepcional, pílula hormonal, espermicida, coito interrompido, tabelinha, pílula do dia seguinte, implante, laqueadura, vasectomia.

02. Onde são produzidos os espermatozoides?

R: Nos testículos. Além da produção de sêmen, o testículo tem a utilidade da regulação do hormônio masculino testosterona.

03. Em qual dia do ciclo menstrual a mulher encontra-se fértil?

R: Por volta do 14º dia do ciclo.

Jogos de Gincana

Respostas mediante dicas

Módulo: Preservativo (camisinha)

01. Camisinha feminina

- **Dica 1:** É um método de barreira
- **Dica 2:** É barato e fácil de usar
- **Dica 3:** É utilizado pela mulher
- **Dica 4:** Evita também ISTs
- **Dica 5:** Evita o contato direto entre o pênis e a vagina

Perguntas de Múltipla Escolha

Módulo: Geral, Saúde

01. Qual das doenças a seguir não é uma infecção sexualmente transmissível (ISTs)?

- (I) AIDS
- (II) Tricomoníase
- (III) Sífilis
- (IV) HPV
- (V) Endometriose**

02. O ciclo menstrual inicia-se no primeiro dia a menstruação, durando, em média, 28 dias e terminando no primeiro dia da menstruação seguinte. Desta maneira, sabendo-se que a ovulação ocorre cerca de 14 dias da menstruação, qual seria o chamado período fértil:

- a) 1 semana após a menstruação
- b) até 5 a 6 dias antes da ovulação e até 1 dia após
- c) 14 dias antes da menstruação**
- d) até 8 dias após a ovulação
- e) nos últimos 12 dias do ciclo

03. Qual, dentre os métodos de contracepção, não apresenta reversibilidade?

- (I) Diafragma
- (II) Laqueadura**
- (III) Dispositivo intrauterino (DIU)
- (IV) Coito interrompido
- (V) Pílula anticoncepcional

04. Qual destes hormônios não está relacionado ao ciclo menstrual diretamente?

- (I) Progesterona
- (II) Estrogênio
- (III) Hormônio Folículo estimulante
- (IV) Cortisol**
- (V) Hormônio Luteinizante

05. O DIU (dispositivo intra-utrino) é um método contraceptivo, eficaz, reversível e de longa duração. Ele é constituído de um pequeno objeto de plástico flexível que se apresenta em diversos formatos e que ao ser colocado dentro do útero, impede a ocorrência da gravidez. Existem atualmente no Brasil, dois tipos de DIU e um deles possui em sua composição:

- A) zinco
- B) estanho
- C) ferro
- D) cobre**
- E) chumbo

Perguntas de Verdadeiro ou Falso

Módulo: Métodos contraceptivos de barreira

01.A camisinha é um método de barreira muito antigo que provavelmente surgiu no Egito ou Roma antiga. Em uma de suas primeiras descrições, fala-se do uso de um envoltório de linho para impedir o contágio de algumas doenças. Atualmente, o Poliéster é o material utilizado na produção da maioria das camisinhas masculinas.

R: FALSO. O material utilizado na maioria das camisinhas masculinas é o látex e as femininas são fabricadas com poliuretano.

02.O preservativo feminino fornece proteção adicional contra a infecção pelo papiloma vírus humano (HPV) e o herpes genital, ao recobrir a região dos lábios vaginais.

R. VERDADEIRO

Módulo: Anticoncepcionais hormonais/pílulas

01. O anticoncepcional de emergência, comumente chamado de pílula do dia seguinte, consiste no uso de altas doses de pílulas anticoncepcionais orais (contendo estrogênio + progestogênio) que interrompem o ciclo reprodutivo da mulher, evitando assim uma gravidez indesejada.

R: VERDADEIRO. As indicações do anticoncepcional de emergência são reservadas para situações especiais e excepcionais. O objetivo do anticoncepcional de emergência é prevenir a gravidez inoportuna ou indesejada após relação sexual que, por alguma razão, foi desprotegida. Entre as principais indicações do anticoncepcional de emergência, está a relação sexual sem uso de método anticonceptivo, por razão de violência sexual, falha conhecida ou presumida do método em uso de rotina ou uso inadequado do anticonceptivo.

03. A pílula hormonal ou pílula anticoncepcional é uma combinação dos hormônios estrógeno e progesterona e sua ação é capaz de bloquear a ovulação no organismo feminino, sendo um método contraceptivo seguro e com baixos índices de falha, e por apresentar dupla função, já que evita doenças sexualmente transmissíveis.

R: FALSO. A pílula anticoncepcional não é eficaz contra doenças sexualmente transmissíveis, sendo indicado o uso de métodos de barreias associados como o uso de camisinha. Dentre as pílulas combinadas temos:

- Anticoncepcional monofásico: é composto por uma combinação de derivados de estrogênio e progesterona em dose fixa e pode ser tomado de forma interrompida (utiliza por 21 dias e interrompe por 7 dias) ou de forma contínua.
- Anticoncepcional bifásico. Este anticoncepcional têm um nível de hormônios que muda durante o ciclo. Os primeiros 7-10 dias contêm mais estrogênio (e têm uma cor), os 14 comprimidos subsequentes têm mais progestina (outra cor). Os últimos 7 comprimidos são pílulas placebo e não contêm hormônios.

- As pílulas de combinação trifásicas contêm 3 diferentes doses de hormônios nas 3 semanas de pílulas ativas. Os estrogênios são baixos nos primeiros 5 dias, aumentam em 5 dias e retornam para o nível inicial nos últimos dez. A progesterona aumenta gradualmente desde o início até o fim do ciclo menstrual. Os últimos 7 comprimidos (se incluídos) são comprimidos placebo e não são ativos.

É importante sempre buscar a orientação médica sobre quais as melhores opções de métodos contraceptivos para você.

Módulo: Saúde

01. A vasectomia e a laqueadura são métodos contraceptivos reversíveis, com alto grau de eficácia e apropriados para homens e mulheres, respectivamente, sem restrições.

R: FALSO. A vasectomia e a laqueadura são métodos irreversíveis, não sendo apropriados para homens e mulheres que pretendem ter filhos no futuro.

Perguntas de Verdadeiro ou Falso com Níveis de Dificuldade

Módulo: Preservativo (camisinha)

01. Verdadeiro ou falso: Devo utilizar camisinha feminina e masculina ao mesmo tempo para obter maior proteção. (Nível fácil)

R: Falso. O atrito durante a relação pode romper o material e permitir a troca de fluidos.

Comentário: Além de evitar a gravidez, previne contra as ISTs.

Existe camisinha masculina e feminina. Deve-se utilizar apenas uma das duas, pois o atrito pode fazer com que o material se rompa e perca seu propósito.

Módulo: Métodos contraceptivos hormonais

01. Verdadeiro ou falso: Se eu esqueci de tomar a pílula e só me lembrei no dia seguinte na hora de tomar a outra, devo ingerir duas pílulas ao mesmo tempo? (Nível intermediário)

R: Verdadeiro

Comentário: De acordo com a bula do Diclin, deve-se tomar o comprimido assim que se lembrar, mesmo que se resulte em dois comprimidos tomados ao mesmo tempo. Se o esquecimento for menor que 12 horas, a proteção anticoncepcional continua garantida, mas se o esquecimento for maior que 12 horas, deve-se usar outra proteção (como a camisinha) pois a proteção já não está garantida.

Também se recomenda, caso o esquecimento seja na terceira semana de uso, o início de uma nova cartela sem a pausa entre uma cartela e outra ou uma pausa de 7 dias da cartela atual e o começo de uma nova cartela.

02. Verdadeiro ou falso: Todos os tipos de dispositivo intrauterino (DIU) não possuem hormônios. (Nível intermediário)

R: Falso

Comentário: Enquanto o DIU de cobre não possui hormônio, existem tipos de DIUs que possuem em sua estrutura o hormônio progesterona, que é liberado aos poucos, ele também é denominado como SIU (sistema intrauterino).

Perguntas Abertas

Módulos: Métodos anticoncepcionais

Camisinha

01.O uso de camisinha feminina e masculina ao mesmo tempo aumenta a proteção?

Explique

02.Deixar camisinha na carteira por muito tempo pode estragá-la? Deve-se realizar algum tipo de inspeção?

03.Se a camisinha furar, qual o procedimento mais adequado?

Anticoncepcional

01.O uso de anticoncepcional, exclui o uso de preservativo?

02.Se esquecer o anticoncepcional devo tomar dose dobrada no dia seguinte?

03.Pode-se tomar anticoncepcional ininterruptamente, sem “pausa”?

Pílula do dia seguinte

01.Pílula do dia seguinte pode ser utilizada de forma frequente?

02.O uso de pílula frequente previne a gravidez?

03.Até quanto tempo após a relação pode-se tomar a pílula do dia seguinte?

DIU

01.O DIU deve ser trocado após a relação?

02.O DIU deve ser colocado por um profissional?

03.Possui prazo de validade?

Sobre: métodos contraceptivos definitivos, métodos contraceptivos de barreira e métodos contraceptivos hormonais

01.Quais suas características?

02.Quais os medos/receios de se usar?

Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis

Sobre: Sífilis, HPV e HIV/AIDS

01. O que é?

02.Sintomas e características?

03.Como se transmite?

04.Tratamentos e prevenção?

Módulo: Exposição ao sexo sem proteção/prevenção

01.Por que você não se cuidou?

02.O que você vai fazer agora?

Perguntas Abertas com Níveis de Dificuldade

Módulo: Preservativo (camisinha)

01. Qual o único método capaz de prevenir doenças sexualmente transmissíveis? (Nível fácil)

R: O uso de preservativo (camisinha).

Comentário: % de falha - 2% (uso perfeito) a 21% (rasgar, sair do pênis, etc).

Módulo: Métodos contraceptivos hormonais

01. A pílula do dia seguinte pode ser tomada todo mês? (Nível intermediário)

R: Não, o uso recomendado é de, no máximo, uma vez ao ano.

Comentário: Dose altíssima de hormônio, deve ser usada em emergência apenas.

Tomada horas depois da relação sexual/ primeiro dia: ~ 95% de eficácia; segundo dia: ~ 85%; terceiro dia: ~50%; do quarto dia em diante, praticamente não há eficácia.

É 15 vezes menos eficaz do que a pílula anticoncepcional.

Não é recomendada a ingestão da pílula mais de uma vez ao mês, pois se torna cada vez menos eficaz a cada uso.

A pílula impede a fecundação do óvulo pelo espermatozóide. No caso de fecundação, ela torna o ambiente inóspito para a progressão.

O uso da pílula aumenta a coagulação do sangue, o que pode levar a trombozes e obstruções de vasos sanguíneos.

Efeitos colaterais: desarranja o ciclo menstrual, dor nos seios, náusea e mal estar. E, caso a mulher vomite, ela deve ingerir a pílula novamente.

02. Qual o significado da sigla DIU? (Nível fácil)

R: Dispositivo intrauterino.

Comentário: É implantado dentro do útero da mulher apenas por ginecologista, pode ser mantido por 5 a 10 anos. Pode ser de cobre ou hormonal.

03. Quais os hormônios presentes nos anticoncepcionais? (Nível Difícil)

R: Estrogênio e progesterona.

Comentário: Nem toda pílula contém formas sintéticas dos hormônios naturais ao corpo. Minipílulas, por exemplo, contém apenas progesterona. As pílulas que contém os dois hormônios são denominadas pílulas combinadas. A função da pílula é impedir a ovulação.

04. Cite um fator que pode diminuir a eficácia de anticoncepcionais. (Nível intermediário)

R: Uso de antibióticos.

Comentário: Além de antibióticos, outros fatores como quadros de vômitos e diarreias após o uso, chás diuréticos ou chá de hipericão e uso excessivo do álcool (por levar a vômitos ou ao esquecimento de tomar a pílula) também afetam a eficácia da pílula.

Módulo: Infecções sexualmente transmissíveis

01. Cite três exemplos de ISTs (Nível fácil)

R: AIDS, sífilis, gonorreia, HPV, hepatite, herpes, clamídia etc.

02. Quais são as ISTs que podem ser prevenidas com vacina? (Nível difícil)

R: HPV e Hepatite B.

Comentário: A vacina de HPV atualmente é administrada para pessoas do sexo feminino e masculino. Para meninas e meninos de 9 a 14 anos, 11 meses e 29 dias são indicadas duas doses, com intervalo de seis meses entre elas (0 - 6 meses). A partir dos 15 anos, são três doses: a segunda, um a dois meses após a primeira, e a terceira, seis meses após a primeira dose (0 - 1 a 2 - 6 meses).

03. Doença sexualmente transmissível causada pela bactéria *Treponema pallidum* e que apresenta três estágios. (Nível difícil)

R: Sífilis.

Comentário: As três fases que caracterizam a sífilis são:

Fase primária: Aparecimento dos sintomas de 3 a 90 dias após o contágio sexual. Seu principal sintoma é o cancro duro que evolui para uma úlcera indolor que se manifesta nos órgãos genitais, região anal, língua, mamas ou dedos. Essas lesões desaparecem espontaneamente, mas voltam após um período.

Fase secundária: Após o desaparecimento da ferida da fase inicial, os sintomas da fase secundária podem aparecer de 6 semanas a 6 meses, caracterizados por manchas no corpo, além de febre, mal estar e dor de cabeça.

Fase terciária: Aparece após anos do contágio inicial, pode ser fatal por incluir lesões cutâneas, ósseas, cardiovasculares e neurológicas.

04. Qual o nome do grupo de medicamentos utilizadas para o tratamento da infecção por HIV? (Nível difícil)

R: Antirretrovirais.

Comentário: O tratamento inicial da infecção por HIV, quando precocemente diagnosticada (importância da testagem rápida frequentemente), é feito por meio de três medicamentos (tenofovir, lamuvidina e efavirenz) produzidos em dois comprimidos que o paciente toma uma vez ao dia. Esse esquema não acarreta efeitos colaterais ou adversos o que favorece a continuidade ao tratamento e qualidade de vida ao paciente.

05. Cite uma forma alternativa de transmissão do HIV. (Nível intermediário)

R: Através de compartilhamento de seringas, via placenta, uso de ferramentas contaminadas (agulhas de tatuagem, instrumentos odontológicos). Não é transmitida por suor, saliva ou contato não sexual.

Comentário: Outras ISTs também podem ser transmitidas de forma alternativa. A sífilis e a herpes, por exemplo, podem ser passadas através da saliva.

06. Qual o dia mundial de Combate à AIDS? (Nível Difícil)

R: 01/12

Comentário: Esse é um dia voltado para a conscientização da população sobre os sintomas e formas de prevenção e para o combate ao preconceito que sofrem os portadores de HIV.

07. Se a mãe for portadora de HIV e engravidar, é possível que não haja transmissão para o bebê?

R: Sim

Comentário: A gestante precisa procurar o serviço de saúde o mais precocemente possível para iniciar o pré-natal. Nele, o profissional de saúde tomará as medidas necessárias para evitar a transmissão durante a gestão e no parto. A condição fundamental para evitar a transmissão para o feto é diagnóstico precoce da infecção por HIV na gestante, início do tratamento e acompanhamento especializado.

08. Qual o sintoma mais conhecido do HPV? (Nível Intermediário)

R: Verruga genital

Comentário: leva de 2 a 8 meses e até anos para aparecer.

Módulo: Geral, Saúde

01. Qual exame deve ser realizado pela mulher para prevenção do câncer de colo do útero? (Nível intermediário)

R: Teste de Papanicolau

Comentário: Câncer do colo de útero: mais de 90% são causados pelo HPV; 4ª principal causa de morte por câncer no Brasil.

Vacina é a melhor forma de prevenção! Não foi comprovada a ligação de efeitos colaterais com a vacina: é segura.

02. Quais as duas cirurgias de esterilização permanentes? (Nível fácil)

R: Ligadura de trompas (laqueadura tubária) e Vasectomia.

Comentário: Impedem a fecundação, sem causar perda da libido ou alteração física em ambos.

03. Quanto se gasta para criar um filho de 0 a 6 anos? (Nível fácil)

R: mais de R\$ 20 mil = fraldas, roupas, carrinho, medicamentos, pediatra, creche/escola, plano de saúde, babá, material escolar, festinhas, presentes para amigos, etc

Jogos de Quizz

Perguntas com Diferentes Pontuações

Módulo: Anticoncepcionais Orais/Pílula Do Dia Seguinte

01.(10 pontos) Qual o tempo máximo que a pílula do dia seguinte deve ser tomada após a relação sexual desprotegida?

Resposta: 72 horas.

Explicação: O ideal é se tomar nas primeiras 24 horas onde apresenta uma efetividade de 95%. Nas 72 horas já apresenta uma efetividade de 85%. Deve ser tomada apenas em casos emergências, quando consumida usualmente pode aumentar o risco de algumas doenças como câncer de ovulo e/ou de útero, trombose, embolia pulmonar.

02.(5 pontos) A pílula do dia seguinte pode promover alguma alteração do efeito do anticoncepcional diário?

Resposta: Não.

Explicação: A pílula do dia seguinte não afeta o efeito do anticoncepcional, sendo assim deve-se continuar o uso regulamente no horário habitual até o final da cartela. No final da cartela a menstruação deve vir normalmente e caso isso não ocorra, o médico ginecologista deve ser consultado.

03.(10 pontos) A pílula do dia seguinte pode ser utilizada como método abortivo?

Resposta: Não.

Explicação: A pílula do dia seguinte não tem efeito abortivo, pois ela não é capaz de intervir no organismo após o óvulo fecundado ter se implantado na parede uterina.

04.(5 pontos) Qual a maneira mais adequada de escolher a pílula anticoncepcional?

Resposta: Consultando o médico ginecologista para uma escolha adequada.

Explicação: A maneira mais adequada de se escolher a pílula que será utilizada é consultando o médico ginecologista porque ele irá avaliar seu histórico médico, levando, assim, à escolha mais adequada.

05.(10 pontos) É verdade que anticoncepcionais orais não devem ser administrados juntamente com alguns antibióticos?

Resposta: Verdade.

Explicação: Eles não devem ser administrados juntos, pois algumas classes de antibióticos diminuem a eficácia dos anticoncepcionais orais. Dessa maneira, quando se utilizar um antibiótico, é importante consultar o seu médico ginecologista para uma maior orientação.

Módulo: Infecções Sexualmente Transmissíveis

01.(5 pontos) Quais ISTs têm cura e quais não têm?

Resposta: ISTs que tem cura: clamídia, gonorreia, sífilis e tricomoníase.

ISTs que não tem cura: HIV e herpes.

Explicação: Clamídia, gonorreia, sífilis e tricomoníase são tratadas com antibióticos (tanto para o paciente quanto para seu parceiro sexual). Já HIV e herpes não têm cura. O que existe são meios de retardar o desenvolvimento das doenças, assim como prevenir infecções secundárias e complicações.

02.(10 pontos) No SUS, a vacina contra o HPV é indicada para meninas de que idade?

Resposta: 9 a 14 anos.

Explicação: A vacina é quadrivalente, e composta por 2 doses (sendo a segunda 6 meses após a primeira). Lembrando que protege contra 4 tipos de vírus HPV e há mais de 200 tipos. Mesmo assim ela é altamente recomendada porque são esses 4 subtipos que mais causam doenças. Para meninos, a vacina é disponível para a faixa etária de 11 a 14 anos.

03.(10 pontos) Quais doenças podem ser desenvolvidas devido ao HPV?

Resposta: Câncer de colo de útero, garganta, ânus e verrugas.

Explicação: Há mais de 200 tipos de HPV. Mas os que predispõem ao câncer são os tipos 16, 18, 31, 33 e 45. Os tipos 6 e 11 causam verrugas genitais. Febre e manchas na pele não são sintomas clássicos de portadores do vírus.

04.(10 pontos) Como nos expomos ao vírus HIV?

Resposta: Sexo vaginal sem camisinha, sexo anal sem camisinha, sexo oral sem camisinha, compartilhamento de seringas, transfusão de sangue contaminado, mãe infectada para o filho durante gravidez, parto e amamentação, instrumentos perfurocortantes não esterilizados.

05.(5 pontos) “Acho que fui exposta ao vírus HIV... o que devo fazer?”

Resposta: Ir ao serviço de saúde solicitar os medicamentos para profilaxia pós-exposição (PEP) dentro de 72h.

Explicação: Em situações como violência sexual, relação desprotegida e/ou acidentes ocupacionais, o indivíduo deve procurar um serviço de saúde, dentro de 72h para prosseguir com a profilaxia pós-exposição (PEP). A PEP é uma relação de medicamentos que servirão para impedir a multiplicação do vírus e ela deve ser tomada durante 4 semanas, devendo o indivíduo ser acompanhado durante 90 dias, INDEPENDENTE dos efeitos adversos relacionados a medicação que podem ocorrer durante o tratamento.

Módulo: Preservativos Masculino E Feminino/Tabelinha

01.(5 pontos) Quando deve ser colocado o preservativo?

Resposta: Antes de qualquer tipo de penetração.

Explicação: Mais de metade dos homens coloca a camisinha após ter iniciado a penetração, mas antes de ejacular para evitar uma gravidez. No entanto, esta prática não protege contra as infecções sexualmente transmissíveis e, mesmo que reduza o risco, não evita completamente uma gravidez, pois o líquido lubrificante liberado antes do esperma também pode conter espermatozoides. Mesma coisa com o preservativo feminino.

02.(5 pontos) Após o ato sexual, o que se deve fazer com o preservativo utilizado?

Resposta: Retirar a camisinha, dar um pequeno nó no meio do preservativo e jogar no lixo.

Explicação: Retirar a camisinha com o pênis ainda ereto, dar um pequeno nó no meio do preservativo e jogar no lixo. No caso do preservativo feminino, girar o anel externo para evitar o contato com o sêmen, retirar, dar um nó e descartar no lixo. A camisinha é um método contraceptivo descartável, ou seja, em nenhuma hipótese pode ser reutilizada. Isso porque a reutilização da camisinha pode aumentar as chances de rompimento e, conseqüentemente, transmissão de infecções e, até mesmo, gravidez.

03.(5 pontos) Qual ocasião dispensa o uso de camisinha?

Resposta: Nenhuma ocasião.

Explicação: A camisinha é o principal meio de prevenção as ISTs (infecções sexualmente transmissíveis). Ela deve ser usada em todas as relações sexuais, havendo ou não penetração por via sexual (vaginal ou anal). O preservativo impede o contato da boca com o sangue - se houver algum ferimento na região - e com a mucosa da vagina e do ânus, evitando, dessa forma, a transmissão de algumas infecções, como herpes, HIV e hepatite. Não é apenas o sêmen liberado na ejaculação que pode transmitir infecções: a pele do pênis pode conter lesões, como verrugas e outras não vistas a olho nu, que podem ser transmitidas. Deve-se evitar o contato direto entre as mucosas.

04.(10 pontos) Para aumentar a segurança, os preservativos feminino e masculino devem ser utilizados simultaneamente.

Resposta: Falso.

Explicação: Durante a prática do sexo, pode ocorrer fricção entre as camisinhas, o que aumentaria a chance que uma delas ou até das duas se romperem. Para que os preservativos funcionem direitinho, eles devem ser usados um de cada vez e não em conjunto. O ideal é reforçar a segurança com outro método contraceptivo (Ex. pílulas anticoncepcionais).

05.(Os jogadores deverão selecionar 4 desvantagens – 10 pontos para todas as respostas corretas, 5 pontos para duas respostas corretas) A Tabela é um método contraceptivo baseado na percepção feminina. É usado por muitas mulheres para saber quais os dias mais férteis dentro de seu período menstrual e então calcular quando devem ou não ter relações desprotegidas. Indique 4 desvantagens deste método.

**Resposta: -Não protege contra infecções sexualmente transmissíveis,
-Baixa porcentagem de eficácia,
-Não leva em conta variações no ciclo menstrual,
-É passível de falhas.**

Explicação: Em geral, a ovulação ocorre na metade do ciclo e pode variar de 28 até 35 dias. Em ciclos regulares de 28 dias, a mulher ovula 14 dias após o 1º dia da última menstruação. A tabela não é considerada um método contraceptivo seguro pelos médicos ginecologistas, pois as chances de erro são altas. Até porque, existem diversos fatores que podem mudar a data da menstruação, como fortes emoções, estresse, o uso de alguns medicamentos e até mesmo um simples resfriado. E isso pode mudar a data da ovulação, atrapalhando o método. No entanto, esse método pode ser indicado quando o desejo é engravidar, já que ajuda a ter tentativas mais assertivas. Além disto, a tabela não previne contra IST.

Módulo: Crenças Populares De Métodos Contraceptivos

01.(5 pontos) Sexo oral não transmite infecções?

Resposta: Falso.

Explicação: Sexos oral, vaginal e anal podem transmitir infecções.

02.(10 pontos) O preservativo protege de todas as ISTs?

Resposta: Não.

Explicação: Algumas infecções sexualmente transmissíveis podem causar feridas em regiões não cobertas pelo preservativo e assim possibilitar a sua transmissão. Ainda assim, o preservativo deve ser sempre usado pois diminui o risco de contágio para 5%.

03.(10 pontos) É possível engravidar durante a menstruação?

Resposta: Sim.

Explicação: Se o ciclo da mulher for regular não é possível engravidar durante a menstruação, pois essa fase representa o início do ciclo, quando o organismo estará agindo no amadurecimento do óvulo e no aumento de espessura do revestimento interno do útero. Porém, em mulheres com ciclo de 22 dias, é possível ovular pouco tempo depois do início da menstruação, e, considerando que o espermatozoide pode se manter vivo no trato reprodutor por até cinco dias, é teoricamente concebível haver o seu encontro com o óvulo maduro.

04.(10 pontos) Meninas que ainda não tiveram a primeira menstruação podem engravidar?

Resposta: Sim.

Explicação: Existe a chance de a menina engravidar mesmo que ainda não tenha menstruado. Acontece que, em ciclos normais, antes da menstruação vem a ovulação. Neste período, o espermatozoide poderá fecundar o óvulo, resultando em uma gravidez. Sem fecundação, haverá um sangramento pela vagina (menstruação).

05.(10 pontos) Se o homem não ejacular na vagina, há risco de engravidar (método do coito interrompido)?

Resposta: Sim.

Explicação: Antes de acontecer a ejaculação, há a liberação de secreções. Esse líquido pré-ejaculatório, que lubrifica o canal da urina para passagem do esperma pode conter espermatozoides.

Perguntas com Diferentes Níveis de Dificuldades

Módulo: Métodos anticoncepcionais

01. (Fácil) Os métodos contraceptivos não são recentes, pois há registros de formas de prevenção até mesmo na Antiguidade. Acredita-se que um dos primeiros métodos utilizados foi um método comportamental. Qual era esse método?

- a) Camisinha
- b) Vasectomia
- c) Coito interrompido
- d) Pílula anticoncepcional

Resposta: Alternativa C.

02.(Fácil) Dentre os seguintes, qual o método contraceptivo menos seguro?

- a) Coito interrompido
- b) DIU
- c) Diafragma
- d) Camisinha feminina

Resposta: Alternativa A.

03.(Fácil) Famoso método contraceptivo de emergência.

Resposta: Pílula do dia seguinte.

04.(Fácil) Verdadeiro ou falso. A pílula anticoncepcional protege contra ISTs.

Resposta: Falso.

Explicação: A pílula previne apenas a gravidez indesejada, porém é sempre recomendado o uso da camisinha.

05.(Fácil) Sim ou Não. A camisinha masculina pode ser usada junto com a feminina?

Resposta: Não.

Explicação: O atrito danifica os preservativos (camisinhas), reduzindo a eficácia dos métodos contraceptivos.

06.(Fácil) Há um método contraceptivo que consiste em retirar o pênis da vagina antes da ejaculação. Qual é o método?

Resposta: Coito interrompido.

07.(Fácil) De que material é feita a camisinha?

- a) Náilon
- b) Poliéster
- c) Látex
- d) Bexiga de animais

Resposta: Alternativa C.

08.(Médio) Sim ou Não. Qualquer mulher pode utilizar o método da tabelinha para evitar a concepção, sendo bastante eficaz quanto a este objetivo.

Resposta: Não.

Explicação: As mulheres cujo ciclo menstrual não é bem regulado são contraindicadas a utilizar este método, já que a ovulação pode ocorrer fora do período previsto.

09.(Médio) Sim ou Não. A camisinha, além de prevenir uma gravidez não planejada, protege o casal de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

Resposta: Não.

Explicação: A camisinha (preservativo masculino ou feminino) previne muitas das ISTs, entretanto, algumas doenças, como o condiloma acuminado, podem ser transmitidas mesmo com o uso da camisinha.

10.(Médio) Sim ou Não. O homem pode usar duas camisinhas, ao mesmo tempo, a fim de aumentar a proteção.

Resposta: Não.

Explicação: O uso de duas camisinhas gera atrito, o que pode rasgá-las.

11.(Médio) Procedimento contraceptivo que busca prever a data da ovulação, a fim de evitar relações sexuais neste período. Qual é o método?

Resposta: Tabelinha.

12.(Médio) Sim ou Não. A pílula do dia seguinte é um método que pode ser usado sempre que tiver relações sexuais.

Resposta: Não.

Explicação: Sua alta dosagem hormonal aumenta o risco de efeitos colaterais.

13.(Médio) É colocado dentro do útero cirurgicamente. Qual método é esse?

Resposta: DIU.

14.(Difícil) Um dos métodos contraceptivos mais populares. Lançado em 1960. Esse método que garante a prevenção contra a gravidez indesejada e uma perda temporária da fertilidade. Foi um grande avanço para a sociedade. Que método é esse?

- a) DIU
- b) Pílula anticoncepcional
- c) Camisinha masculina
- d) Pílula do dia seguinte

Resposta: Alternativa B.

15.(Difícil) Cúpula rasa, com bordas firmes e flexíveis, que cobre o colo do útero, impedindo a passagem dos espermatozoides e, conseqüentemente, fecundação. Qual é o método?

Resposta: Diafragma

16.(Difícil) Verdadeiro ou falso. Espermicidas são eficazes contra ISTs.

Resposta: Falso.

Explicação: Espermicidas apenas previnem contra gravidez indesejada.

17.(Pergunta Desempate) Qual destes é um método contraceptivo hormonal?

- a) Diafragma
- b) Espermicida
- c) Tabela
- d) Anel Vaginal

Resposta: Alternativa D.

Perguntas Abertas

Módulo: Métodos Contraceptivos

01.O que fazer se durante a relação sexual o preservativo romper?

Resposta: O aconselhável é tomar, o quanto antes, dentro das próximas 72 horas, a “pílula do dia seguinte”, que possui 90% de eficácia. É um medicamento de urgência, e não um método contraceptivo de uso contínuo.Sua composição é um combinado de hormônios que impede a fecundação do óvulo pelo espermatozoide e procurar um médico para realizar exames para ISTs.

02.O que é, como funciona e como se utiliza a pílula anticoncepcional?

Resposta: É um método contraceptivo muito usado pelas mulheres. Consiste de dois componentes: estrogênio e progesterona, dois hormônios femininos que têm como finalidade interromper a ovulação e a gestação. É geralmente bem tolerada, porém é contraindicado a quem tem pressão arterial alta, cefaleias frequentes, problemas de coagulação sanguínea e diabetes. A eficácia da pílula na prevenção da gravidez é de 99%, desde que tomada adequadamente. Há registros de índices por causa de falhas de 3 a 8%.

É um método contraceptivo simples e rápido de usar, além de ser compatível com outros métodos, como o preservativo, e não evita o contágio de ISTs.

- Uso Correto: Tomar a pílula desde o primeiro dia de menstruação, de preferência na mesma hora, por via oral e sem mastigar. Depois de 21 dias de tratamento, descansa-se durante 7 dias, durante os quais acontece a menstruação. Há outras versões da pílula que não requerem descanso (cartela com 28 comprimidos). Nesse caso, as pílulas correspondentes aos 7 últimos dias são inativas e durante sua ingestão acontece a menstruação. Essa pílula é indicada para aquelas mulheres que têm dificuldade de adotar uma rotina para ingerir a medicação: é mais fácil acostumar-se a tomar pílulas diariamente que se lembrar de restabelecer as doses depois dos descansos.

É preciso ter muito cuidado com os esquecimentos, sobretudo com aqueles que correspondem com os primeiros ou os últimos comprimidos do ciclo de 21 dias. Há uma margem de 12 horas para tomar a pílula esquecida e a seguinte na hora habitual. Se o esquecimento é maior que 12 horas e vai manter relações sexuais, o melhor é recorrer a outro método contraceptivo, como o preservativo.

03.Quais são as outras possíveis vantagens do uso da pílula anticoncepcional? E quais as desvantagens?

Resposta:

- **Vantagens:** Alívio dos sintomas pré-menstruais, redução de acne e excesso de pelos, e prevenção câncer de útero e ovário e controle do ciclo menstrual.

- **Desvantagens:** Não protege contra ISTs, possui alguns efeitos colaterais, e é preciso tomar todos os dias, pois o esquecimento reduz sua eficácia.

04.A pílula do dia seguinte pode ser usada quantas vezes ao ano?

Resposta: Até três vezes ao ano, pois o excesso pode desregular o organismo da mulher (menstruação, cólicas mais fortes, espinhas, enjoou).

Módulo: Saúde Sexual e Prevenção de ISTs

1.(Anatomia) Pedir que o aluno indique as seguintes estruturas do trato reprodutor feminino:

- a) Vagina**
- b) Uretra**
- c) Clitóris**

2.(Anatomia) Pedir que o aluno indique as seguintes estruturas do trato reprodutor masculino:

- a) Glândula**
- b) Uretra.**

Perguntas de Múltipla Escolha

Módulo: Métodos Contraceptivos

01. Qual dessas afirmações sobre os cuidados com a camisinha é falsa?

- a)** As camisinhas possuem prazo de validade, durando em média 4 anos após sua fabricação.
- b)** As camisinhas podem ser guardadas dentro de carteiras, bolsos de calça, gavetas, porque oferecem proteção à luz solar.

Resposta: Alternativa B

Explicação: É importante evitar o armazenamento do preservativo (camisinha) permanentemente em locais onde haja atrito entre a embalagem e o local de armazenagem, como por exemplo, bolsos de calça. Além disso, é importante evitar sua exposição ao calor e a luz solar.

02. Aninha combinou de sair com o crush e depois da balada rolou uns amassos que resultou na famosa “rapidinha”. O crush estava sem camisinha e mesmo assim Aninha topou, pois disse que resolvia tomando a pílula do dia seguinte. O que você faria?

- a)** A mesma coisa que Aninha, pois a pílula pode ser usada como meio abortivo;
- b)** Toparia também, pois confia no crush e a pílula pode ser usada em até 72 horas;
- c)** Não toparia e o convenceria de fazer em outro momento com camisinha, pois esta, além de proteger contra ISTs, também é um método contraceptivo.

Resposta: alternativa C.

03. Você guardou uma camisinha dentro da mochila há uns dois anos (tinha esquecido que tinha ela lá!), num momento oportuno, você:

- a)** Usaria tranquilamente, pois sabe que a validade desta é de 3 a 5 anos;
- b)** Não usaria, talvez não fosse o melhor lugar de guardar e vai que estragou por causa daqueles dias que deixava a mochila no sol... O momento oportuno fica pra depois com uma nova!
- c)** Não usaria, porque quem estava com você preferiu fazer sem mesmo.

Resposta: alternativa B.

Explicação: Na prática, a vida útil e a segurança do preservativo podem diminuir se alguns cuidados não forem tomados, mesmo que o produto esteja dentro do prazo de validade. Deve-se proteger o preservativo da exposição ao calor, à umidade e à luz. Não dobrar, torcer nem amassar as camisinhas também é um cuidado importante para a garantia de sua qualidade. Para evitar que os preservativos sofram alterações, eles não devem ser deixados por muito tempo no bolso ou na carteira.

04. Suellen estava na dúvida de começar a tomar o anticoncepcional porque ouviu a opinião de outras amigas sobre usá-lo por muito tempo perde o efeito. O que você aconselharia a ela?

- a) Acho que é verdade, amiga. Pensa, chega uma hora que o organismo “vicia” e daí perde o efeito;
- b) Amiga, toma tranquila. Na última consulta com meu ginecologista, ele me falou que quanto mais tempo usar, melhor é a adaptação ao organismo;
- c) Amiga, eu trocaria mais pra frente por conta própria. De repente perde o efeito mesmo!

Resposta: alternativa B.

Explicação: A opinião das amigas nas alternativas A e C está errada. Vale lembrar que se você está se dando bem com uma pílula anticoncepcional, está fazendo o seu controle médico a cada seis meses e não tem nenhuma contraindicação, você deve continuar com a marca do seu anticoncepcional habitual. Não troque sem orientação médica. Quanto mais tempo a mulher tomar a pílula, maior o efeito contraceptivo.

05. André está determinado que não quer ser pai antes de terminar a faculdade, então decide que, de agora em diante, vai começar a usar 2 camisinhas em suas relações sexuais. Como amigo dele, você acha que o André acertou nesta escolha?

- a) Acho que não! Ele deve usar duas e mais um gel espermicida pra garantir.
- b) Boa! O André é um cara inteligente, se ele teve esta sacada é porque dá certo;
- c) Nem acho. O André está “bobiando” porque usando duas ele corre o risco de uma estourar e dar ruim;

Resposta: alternativa C.

Explicação: O atrito entre o látex das duas camisinhas pode fazer com que estourem. Portanto, não faz esse método ser mais seguro ou eficaz.

06. Sua amiga comentou com você que o crush gosta de sexo oral, mas que não gosta de usar camisinha. Qual destes conselhos você daria a ela?

- a) Amiga você precisa dizer pra ele usar, melhor! Existem várias doenças que são transmitidas por sexo oral;
- b) Amiga, se for uma “coisinha rápida” nem pega nada!
- c) Amiga “cê” é louca! Para com essas coisas, mó perigo!

Resposta: alternativa A.

Explicação: Existem várias doenças transmissíveis pelo sexo oral: HIV, Hepatite B, Sífilis, HPV, entre outras. Por isso, é necessário evitar o contato direto entre as mucosas.

07. Sobre o DIU (Dispositivo Intrauterino) responda:

- a) Pode ser utilizado por homens e mulheres.
- b) Mais indicado para mulheres que já tiveram filhos e mais de 35 anos.
- c) Fácil de colocar e pode ser comprado e colocado em casa.

Resposta: Alternativa B

Explicação: O DIU pode causar infecção no colo do útero, que pode subir para as trompas e causar infertilidade na mulher, por isso indicado para mulheres mais velhas ou que já tiveram filhos.

08.gravidez indesejada e ISTs:

- a) Camisinha feminina + camisinha masculina.
- b) Camisinha masculina + anticoncepcional hormonal.
- c) DIU + tabelinha.

Resposta: Alternativa B

Explicação: A combinação mais indicada é a que possui um método de barreira e um método hormonal, pois os métodos de barreira dificultam que os espermatozoides fecundem o óvulo, e os métodos hormonais alteram temporariamente o modo que funciona o sistema reprodutivo.

09.A pílula anticoncepcional evita o contágio de infecções sexualmente transmissíveis?

- a) Sim, tomando a pílula também se está protegido de todas as infecções sexualmente transmissíveis.
- b) Dependo do tipo de infecção sexualmente transmissível.
- c) Não, a pílula não protege contra infecções sexualmente transmissíveis.

Resposta: Alternativa C.

Explicação: A proteção contra infecções sexualmente transmissíveis é feita exclusivamente com o uso de preservativos (camisinha) feminino ou masculino.

10.Quem usa anticoncepcional durante muitos anos pode ter dificuldade para engravidar?

- a) Sim, pois o anticoncepcional usado durante muitos anos faz com a mulher tenha menor chance de engravidar.
- b) Não, pois o anticoncepcional não torna a mulher infértil.

Resposta: Alternativa B.

Explicação: Os anticoncepcionais orais não interferem na fertilidade da mulher, pois geralmente no mês seguinte a parada do anticoncepcional, a mulher está apta a engravidar.

11.Qual(is) é(são) o(s) método(s) de prevenção/detecção contra o HPV?

- a) Camisinha
- b) Papanicolau (exame colpocitopatológico)
- c) Vacina

Resposta: Todas as alternativas.

Explicação: Todas as alternativas são métodos complementares para prevenir/detectar o HPV. A vacina e a camisinha são métodos para prevenir o HPV e o Papanicolau é um exame realizado anualmente para verificar se há anormalidades no tecido uterino.

12.A tabelinha é o método contraceptivo não hormonal mais seguro.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

Resposta: Alternativa B.

Explicação: A tabelinha não é considerada um método contraceptivo seguro pelos médicos ginecologistas, pois as chances de erro são altas. Até porque, existem diversos fatores que podem mudar a data da menstruação, como fortes emoções, estresse, uso de alguns medicamentos e até mesmo um simples resfriado. E tudo pode mudar a data da ovulação, atrapalhando o método. No entanto, eles costumam indicá-la quando o desejo é engravidar, já que ajuda a ter tentativas mais assertivas. Além disto, a tabelinha não previne contra IST.

13. Qual o prazo de validade de uma camisinha a partir da data de fabricação?

- a) 3 – 5 anos
- b) 6 meses – 1 ano
- c) 3 meses

Resposta: Alternativa A.

Explicação: O prazo de validade varia de três a cinco anos, dependendo do fabricante. "Esse tempo é contado a partir da data de fabricação, que vem impressa na embalagem".

14. Utilizando o método de percepção feminina, quantos dias de abstinência ou de uso de outro método contraceptivo podem ser necessários?

- a) 12 – 18 dias
- b) 3 – 5 dias
- c) 1 – 2 dias

Resposta: Alternativa A.

Explicação: O número de dias varia de acordo com a duração do ciclo da mulher. O número médio de dias em que a mulher é considerada fértil, tendo de se abster ou utilizar outro método, varia de 12 a 18 dias, dependendo da metodologia de monitoramento da percepção da fertilidade.

Módulo: Gravidez Indesejada

01. Caso ocorra relação sexual desprotegida no intervalo entre as duas cartelas, corre o risco de engravidar.

- a) O risco é o mínimo possível, nos casos em que a pílula é usada corretamente.
- b) Sim, pode ocorrer uma gravidez.

Resposta: Alternativa A.

Explicação: Caso a pílula venha sendo usada corretamente o risco de engravidar é o mínimo possível, porém esse intervalo de pausa não deve ser maior do que sete dias.

02. É possível engravidar mesmo fora do período fértil?

- a) Sim
- b) Não

Resposta: Alternativa A.

Explicação: Se ela transar dois ou três dias antes da ovulação, pode acontecer a fecundação. "Os espermatozoides que sobrevivem por mais tempo são os que carregam cromossomos X. Se eles fecundarem um óvulo, dão origem a uma menina. Eles são mais lentos e economizam energia. Já os espermatozoides Y (que dão origem a meninos) são mais rápidos, gastam muita energia e vivem menos".

03. Jorginho estava batendo um papo com Renan sobre sua nova namorada. Ele disse que ela tem zero chance de engravidar, porque ontem, durante uma transa sem camisinha, ele ejaculou fora. Com base nos seus conhecimentos, você concorda com o Jorginho?

- a) Concordo. O Jorginho foi esperto e tirou a tempo!
- b) Não concordo, já ouvi falar deste método chamado coito interrompido. Ainda há chances de engravidar por causa da secreção do pênis durante a “brincadeira” e também porque é difícil segurar a ejaculação, pode sair algum espermatozoide nesta situação.
- c) Concordo. O Jorginho ejaculou fora e se a namorada tomou banho depois com certeza: sem chance de engravidar!

Resposta: alternativa B.

Explicação: O método possui baixa efetividade, pois as secreções do pênis na fase de excitação podem conter espermatozoides vivos. Além disso, pode ser difícil conter a ejaculação. Mesmo quando há o controle, é possível que alguns espermatozoides estejam na uretra devido à liberação do fluido pré-ejaculação (também conhecido como lubrificação) e com isso, a possibilidade de ocorrer fecundação também existe.

04. Minha amiga Mariely falou que transou com o namorado quando estava menstruada. Por isso, não usaram camisinha porque a chance de engravidar neste período é nula. O que você acha?

- a) Não adianta. A Mariely pode, de repente, terminar o ciclo menstrual e já ter um óvulo preparado para fecundação, portanto há a probabilidade de engravidar;
- b) Bem pensado! Quando ocorre a menstruação é porque o período fértil chegou ao fim;
- c) Pode ser que sim, pode ser que não, depende do organismo dela.

Resposta: alternativa A.

Explicação: A probabilidade é menor, pois a menstruação sinaliza que você chegou ao final do ciclo, que começa 14 dias antes, quando você começa a ovular. Porém, na adolescência, muitas vezes, termina-se um ciclo menstrual com outro óvulo já formado e preparado para a fecundação. Nesse caso, há chances de gravidez sim.

Módulo: Saúde Sexual e Prevenção de ISTs

01. O HIV pode ser transmitido por quais secreções:

- a) Saliva, sêmen, secreção vaginal e sangue.
- b) Sangue, sêmen, secreção vaginal e leite materno.
- c) Secreções vaginais, leite materno, sangue e saliva.

Resposta: Alternativa B

Explicação: A saliva, a urina, o suor e as lágrimas não contêm quantidade de vírus suficiente para infectar outra pessoa, independentemente da forma que a pessoa entre em contato com esses fluidos. No caso da saliva, ainda, a boca é um lugar inóspito para o vírus devido a presença de ácidos, enzimas, fricção, ar, dentre outros fatores. Além disso, a saliva é rica em proteínas que inibem a infecção pelo HIV, como por exemplo, a enzima inibidora de protease secretada por leucócitos (SLIP) que representa uma barreira natural na transmissão do HIV.

02.Sobre o HPV, escolha a afirmação correta:

- a) é uma IST que só acomete as mulheres.
- b) A vacina contra HPV garante imunidade para toda a vida.
- c) O HPV não pode causar complicações mais sérias, como câncer de colo de útero.

Resposta: Alternativa B

Explicação: O principal sintoma de HPV no homem é o surgimento de verrugas no pênis, escroto, ânus, boca ou garganta. No entanto, os sintomas são raros e, por isso, muitos homens não sabem que se encontram infectados com o vírus. Em mulheres, o HPV pode causar câncer de colo de útero.

03.Meu teste para HIV deu positivo. Eu tenho AIDS?

- a) Sim, mas não necessariamente manifesto os sintomas;
- b) Sim, e manifesto os sintomas;
- c) Não, a AIDS somente se manifesta se eu for HIV positivo e não me cuidar;
- d) Não, AIDS é uma condição totalmente diferente de ter HIV.

Resposta: Alternativa C.

Explicação: Ser soropositivo para HIV significa que a pessoa é portadora do vírus. Já a AIDS é uma enfermidade consequente do aumento da quantidade de vírus e diminuição das células de defesa do organismo (linfócitos TCD4).

04.As ISTs facilitam a transmissão do HIV.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

Resposta: Alternativa A.

Explicação: Indivíduos portadores de outras ISTs podem ter suas mucosas lesionadas, facilitando a entrada do vírus.

05.Quanto tempo um espermatozoide pode viver fora do pênis?

- a) 5 a 10 minutos
- b) 1 a 2 minutos
- c) Até 15 minutos

Resposta: Alternativa B.

Explicação: Quando o homem ejacula fora do corpo da mulher, o tempo de vida máximo dos espermatozoides não passa de 1 a 2 minutos, mesmo com a proteção do líquido seminal. Porém, dentro do corpo, os espermatozoides mais poderosos sobrevivem até cinco dias, mas a média de sobrevivência é de 48 a 72 horas depois da ejaculação.

06.É possível ter uma IST e não apresentar sintomas?

a) Sim

b) Não

Resposta: Alternativa A.

Explicação: Algumas ISTs podem não apresentar sintomas, tanto no homem quanto na mulher. A clamídia, a gonorreia e até mesmo o HIV podem demorar anos até manifestar seus primeiros sinais. "Na maioria das ISTs, os sintomas são frequentes e visíveis (úlceras genitais, bolhas genitais, corrimentos, verrugas etc.), mas outras infecções, como a AIDS e as hepatites, podem evoluir de maneira assintomática. Por isso é preciso se prevenir sempre e, caso haja alguma exposição de risco (por exemplo, relação sem camisinha), é preciso procurar um profissional de saúde para fazer os testes e tirar as dúvidas."

Perguntas de Verdadeiro ou Falso

Módulo: Métodos Contraceptivos

01.A pílula anticoncepcional protege de infecções sexualmente transmissíveis.

Resposta: Falso.

Explicação: A pílula anticoncepcional não é um método que impede o contato entre órgãos em uma relação sexual. O único método contraceptivo eficiente para proteção contra as ISTs é o preservativo (camisinha). Camisinha é um método contraceptivo do tipo barreira. Feita de látex ou poliuretano, impede a ascensão dos espermatozoides ao útero, prevenindo a gravidez indesejada. Também é eficiente na proteção contra ISTs, como HIV e HPV. Há dois tipos de camisinha: masculina e feminina. A camisinha masculina é um envoltório geralmente de látex que recobre o órgão reprodutor masculino, retendo o esperma durante o ato sexual. Já a camisinha feminina é um tubo de poliuretano com uma extremidade fechada e a outra aberta, acoplado a dois anéis flexíveis. É um dos métodos contraceptivos mais eficientes, pois apresenta uma taxa de 90-95% de eficácia na prevenção da transmissão de ISTs e gravidez indesejada. Deve ser utilizada em todas as relações sexuais. É acessível a todas as pessoas e não há contraindicação.

02.A prática do “coito interrompido” pode ser utilizada como método contraceptivo com 100% de eficácia.

Resposta: Falso.

Explicação: O “coito interrompido” é o método em que o homem ejacula fora da vagina da mulher. Esse método apresenta um índice de falha que ultrapassa 20%.

A mulher pode engravidar através do “coito interrompido” por dois motivos:

- Porque o homem pode ter dificuldade de controlar o momento da ejaculação e ela acabar acontecendo quando o pênis ainda estiver dentro da vagina;
- Porque mesmo antes da ejaculação, existe um líquido lubrificante produzido pelo homem, que contém pequenas quantidades de espermatozoides, que já podem chegar até o óvulo, dando início à gravidez.

Outra desvantagem é que o “coito interrompido” não previne contra as infecções sexualmente transmissíveis, como sífilis, gonorreia, clamídia e o vírus HIV. Por isso sua prática é totalmente desaconselhada. O ideal é que o casal use uma camisinha para cada contato íntimo porque ela protege da gravidez e também das ISTs.

03.O método da tabelinha para evitar a gravidez é bastante seguro/eficiente.

Resposta: Não.

Explicação: Monitoramento da fertilidade, ou tabelinha, é um método contraceptivo natural baseado no ciclo menstrual da mulher. Embora seja gratuito e não tenha efeitos colaterais, esse método demanda bastante esforço e pode ser de difícil adaptação, tornando-se menos eficiente que outros métodos. É um método que se baseia na observação de vários ciclos menstruais, para determinar o período fértil do ciclo menstrual da mulher. Portanto, sua eficácia depende do seu uso correto, da cooperação de ambos os parceiros e de que a mulher tenha um ciclo menstrual muito regulado, o que normalmente não ocorre com a maioria das mulheres. Além disso, a ejaculação libera em torno de 300 a 400 milhões de espermatozoides, que podem viver dentro do corpo da mulher por até 7 dias.

E, se a ovulação ocorrer em algum desses dias, é possível que aconteça a gravidez indesejada. Pode ocorrer, também, o escape ovular, portanto, esse método não é aconselhável por si só, ele é utilizado mais como um acompanhamento juntamente com outros métodos.

04. Usar duas camisinhas durante o ato sexual aumenta a proteção.

Resposta: Falso.

Explicação: O atrito do látex entre as duas camisinhas pode fazer o rompimento de ambas. A dupla proteção é dada pelo uso combinado da camisinha (masculina ou feminina) com outro método contraceptivo, com a finalidade de promover, ao mesmo tempo, a prevenção da gravidez indesejada e a prevenção da contaminação pelas ISTs. Utilize apenas um preservativo!

05. Posso utilizar camisinha feminina e masculina simultaneamente, gerando uma dupla proteção.

Resposta: Não.

Explicação: Pode ocorrer a mesma coisa que quando se usa duas camisinhas masculinas, isto é, pode ocorrer a fricção entre as duas durante o sexo e levar ao rompimento de uma delas ou até mesmo das duas. O uso dos dois preservativos pode resultar na saída deles do lugar ideal sem que o usuário perceba, não gerando a proteção necessária. O correto é usar apenas um de cada vez.

06. A utilização de antibiótico diminui a eficácia (“corta o efeito”) do anticoncepcional oral.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: O antibiótico é utilizado para matar as bactérias que estejam ocasionando alguma infecção ou doença, por exemplo, uma infecção de garganta. Os antibióticos têm efeito na flora intestinal, ou seja, matam as bactérias que vivem na parede do intestino. Essas bactérias são centenas de espécies de micro-organismos, e algumas são essenciais para regular as funções metabólicas do corpo. O efeito prolongado de um anticoncepcional é decorrente da reabsorção do estrogênio pela flora intestinal. Quando a flora intestinal é extinta, as bactérias que fazem as reações enzimáticas, responsáveis por estimular a liberação e ativação do hormônio estrogênio estão mortas, o que resulta na diminuição da concentração do hormônio e, por isso, a eficácia do anticoncepcional diminui. O ideal é utilizar um método contraceptivo adicional como a camisinha.

Nessa situação, para garantir a proteção e evitar uma gestação não planejada, os métodos de barreira são as melhores opções para manter a vida sexual ativa sem preocupações. Vale lembrar que a eficácia da pílula anticoncepcional só é reestabelecida após sete dias sem o uso de antibióticos e que durante esse período é preciso continuar utilizando a camisinha em todas as relações.

07. O uso paralelo de anticonvulsivante “corta o efeito” da pílula anticoncepcional?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Alguns medicamentos anticonvulsivantes, incluindo a fenitoína, podem acelerar a metabolização dos anticoncepcionais. Assim, se você for usar esse medicamento, é conveniente conversar com seu médico ginecologista para saber se ele interfere com a pílula e, se for o caso, usar um método de barreira, como a camisinha, enquanto durar o tratamento. Se o uso for longo, é melhor que seja escolhido outro método.

08.Outro método contraceptivo existente é o DIU (Dispositivo Intrauterino). É um método contraceptivo que pode conter ou não conter hormônio.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Os DIUs hormonais e não hormonais são sistemas ou dispositivos que devem ser inseridos por médicos ou por enfermeiros, ambos com capacitação para inserção, dentro do útero. Ambos impedem a penetração e passagem dos espermatozoides, não permitindo seu encontro com o óvulo.

DIU de cobre: O DIU não hormonal é feito de cobre, um metal, e não possui nenhum tipo de hormônio, enquanto o DIU hormonal libera um hormônio dentro do útero. Pode durar até 10 anos.

DIU que contém hormônio: Os dois principais hormônios femininos são o estrogênio (responsável pelas características femininas, como o crescimento das mamas, por exemplo) e a progesterona (produzido depois da ovulação para assegurar a manutenção de uma possível gravidez). O DIU hormonal pode ficar durante 5 anos dentro do organismo da mulher e o modo de colocação é semelhante ao do tradicional. Muda apenas um pouco o tipo de aparelho de inserção. O hormônio que utiliza é derivado da progesterona, chamado levonorgestrel, por isso, é conhecido como DIU de progestagênio ou levonorgestrel. A quantidade liberada dentro do útero é de 10 a 20 vezes maior do que na corrente sanguínea, portanto, sua ação é local e os efeitos colaterais são mais raros.

Como a progesterona pode tornar mais fina, a camada que reveste o útero, ou seja, o endométrio, a tendência é que de 30% a 40% das mulheres deixem de menstruar depois de um ano, e, no final do segundo, essa porcentagem sobe para 50%, 60%.

Por liberar um derivado da progesterona, em geral, esse DIU melhora as cólicas menstruais, o que é um ponto a seu favor. Além disso, ele é indicado para mulheres com sangramento abundante durante a menstruação, para as portadoras de miomas ou de endometriose, doença que dificulta a gravidez, porque provoca a atrofia da camada interna do útero.

Embora o médico não possa prometer a ausência total da menstruação, ele é adequado para as mulheres que não querem mais menstruar, pois no final do primeiro ano de uso, de 30% a 40% delas param de menstruar.

Se decidir que é hora de engravidar converse com o médico ginecologista, ele retirará o DIU. Após a retirada do dispositivo, a fertilidade voltará ao normal rapidamente, não importando por quanto tempo utilizou-se o método.

09.O anticoncepcional injetável mensal e trimestral são iguais, com exceção do intervalo entre as injeções?

Resposta: Falso.

Explicação: A injeção anticoncepcional é um método contraceptivo que possui em sua fórmula a combinação ou associação dos hormônios com doses de longa duração. Além do intervalo entre as injeções serem diferentes (o mensal é aplicado todo mês e o trimestral a cada três meses), a composição dos anticoncepcionais são diferentes.

O anticoncepcional injetável trimestral é indicado para mulheres que não podem utilizar estrogênio, como por exemplo, as que estão amamentando, as que não se adaptam a anticoncepcionais contendo estrógeno.

É recomendado que não ocorra atraso de mais de quatro semanas para tomar uma nova injeção. Ambos os anticoncepcionais são eficazes imediatamente se tomado dentro dos 7 primeiros dias do período menstrual. Se iniciar com mais de 7 dias após o primeiro dia da menstruação, um método de apoio (por exemplo, preservativos) é necessário durante os primeiros 7 dias.

O retorno da fertilidade (capacidade de engravidar) ocorre vagarosamente, cerca de quatro a nove meses após a última injeção trimestral.

O anticoncepcional injetável mensal é a base da mesma dupla hormonal usada na maior parte dos medicamentos em formato de pílula, o estrogênio e a progesterona. A aplicação seguinte deve ocorrer 30 dias depois, com tolerância de aproximadamente três dias.

10. Quem toma a pílula anticoncepcional durante muito tempo, corre o risco de ter dificuldade para engravidar ou até ficar infértil.

Resposta: Falso.

Explicação: O uso da pílula inibe a ovulação por um período, mas é um processo reversível que tem um prazo diferente em cada mulher para voltar ao normal. Logo, ao deixar o uso da pílula anticoncepcional, a fertilidade é recuperada em tempos diferentes para cada mulher. A mulher só terá dificuldade de engravidar caso já tenha algum problema de fertilidade.

11. A camisinha além de prevenir uma gravidez, também protege de infecções sexualmente transmissíveis.

Resposta: Sim.

Explicação: O preservativo (masculino ou feminino) é um método contraceptivo do tipo barreira e, por isso, impede a ascensão dos espermatozoides ao útero. Ele oferece praticamente 90% de eficácia contra a gravidez indesejada quando usado corretamente e aprovado pelos órgãos de regulação, como o Inmetro (Brasil). Além disso, ele é o único método contraceptivo que previne a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis, como a HIV, sífilis, hepatite, gonorreia, entre outras.

12. O uso frequente/descontrolado de pílulas do dia seguinte pode reduzir sua eficácia e aumentar a chances de engravidar.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: A pílula é lembrada como aquela “do dia seguinte”, mas, entre os especialistas, ela é mais conhecida como “pílula de emergência” ou “contracepção de emergência”. Isso quer dizer que ela realmente só deve entrar em cena em um caso de extrema necessidade. Pela alta dosagem de hormônios, esse método não deve ser usado com frequência, sendo ideal que seu uso não ultrapasse uma vez por ano. Ela é menos segura que a pílula anticoncepcional e sua utilização desregula o ciclo menstrual, portanto só deve ser utilizada em casos de emergência, como por exemplo, quando se usa um preservativo danificado. Ingeri-la constantemente aumenta o risco de gravidez. Seu uso frequente indica a falta de cuidados frequentes, já que quanto mais vezes se usam a pílula do dia seguinte, maiores as chances de ela não funcionar e maiores os riscos para a saúde.

13.A camisinha feminina é tão eficaz quanto a masculina.

Resposta: Sim.

Explicação: O preservativo feminino (ou interno) é semelhante a um saco plástico e é inserido na vagina ou no ânus antes do ato sexual como método contraceptivo e proteção contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Funciona como os outros preservativos; a única diferença é que seu uso é interno.

14.Emendar uma cartela de pílula anticoncepcional na outra aumenta a proteção.

Resposta: Não.

Explicação: Emendar uma cartela na outra “engana” seu corpo, de modo que ele ache que não precise menstruar. Mas isso não aumenta a proteção: A pílula continua funcionando da mesma maneira, desde que tomada corretamente.

Para realizar a melhor escolha entre os diversos métodos contraceptivos buscar orientação de um profissional de saúde é essencial, ele saberá informar qual o melhor método para cada realidade, como usar e vantagens e desvantagens de cada método.

15.A embalagem da camisinha pode ser aberta com os dentes, ou unhas.

Resposta: Mito

Explicação: Há um risco de perfuração do material da camisinha se ela for aberta utilizando dentes, unhas ou tesouras. Uma vez que a borracha é rompida, a eficácia da camisinha reduz para 0%.

16.As camisinhas masculina ou feminina são os únicos métodos que oferecem dupla proteção: protegem, ao mesmo tempo, de IST's e da gravidez.

Resposta: Verdade

Explicação: Apenas a camisinha (preservativo, tanto masculino quanto feminino) protege contra IST's e a gravidez indesejada. Outros métodos só protegem contra a gravidez, e costumam ser mais caros e/ou complexos.

17.Tomo pílula anticoncepcional por isso posso fazer sexo sem camisinha.

Resposta: Não.

Explicação: A pílula anticoncepcional, se utilizada corretamente, previne apenas gravidez indesejada, o método não previne ISTs.

18.Posso reutilizar uma camisinha.

Resposta: Não.

Explicação: Os preservativos masculinos e femininos são descartáveis, não podendo ser lavados e reutilizados.

19.O uso de lubrificante a base de água prejudica o efeito protetor da camisinha.

Resposta: Não.

Explicação: Caso seja necessário utilizar lubrificante, este deve ser sempre à base de água, que é mais seguro e não prejudica o látex da camisinha, preservando, assim, sua capacidade de proteção.

Exemplo de lubrificante à base de água (uso permitido, pois é seguro): KY, Kmed.

Um conselho é sempre ler os rótulos dos produtos, pois é lá onde estarão descritos os componentes do lubrificante.

20. Posso utilizar dois tipos de anticoncepcionais hormonais ao mesmo tempo.

Resposta: Não.

Explicação: O uso de anticoncepcionais hormonais limita-se à apenas um tipo. Assim, caso a mulher faça uso de pílula de estrógeno e progesterona, ela não precisa fazer uso da minipílula (apenas progestina, análogo da progesterona). Portanto, não se deve utilizar dois tipos de contraceptivos hormonais.

21. Tomo pílula por isso não preciso de camisinha já que não vou engravidar.

Resposta: Falso.

Explicação: As pílulas anticoncepcionais apenas têm uma eficácia de cerca de 98%. Além disso, o uso de antibióticos ou de outros remédios pode diminuir a eficácia da pílula anticoncepcional, aumentando o risco de gravidez.

22. A pílula do dia seguinte só pode ser tomada no dia seguinte após a relação sexual.

Resposta: Falso.

Explicação: Embora a contracepção de emergência (pílula do dia seguinte) possa ser utilizada até 5 dias após uma relação sexual não protegida, a sua tomada deve ser efetuada o mais rápido possível.

23. A pílula do dia seguinte não pode ser utilizada como contraceptivo frequente.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: A contracepção de emergência (pílula do dia seguinte), como o próprio nome já diz, é um método contraceptivo de emergência e deve ser usado apenas nessa situação. É um medicamento que contém altas doses de progesterona, capaz de causar irregularidades no ciclo menstrual.

24. Camisinha não tem data de validade.

Resposta: Falso.

Explicação: Todo produto, inclusive preservativos, tem data de validade. É importante conferir se o preservativo tem o selo do Inmetro, pois isso garante que todos os testes de segurança foram feitos.

25. Uma adolescente precisa da autorização dos pais para solicitar métodos anticoncepcionais num serviço de planejamento familiar.

Resposta: Mito.

Explicação: Os serviços de planejamento familiar geralmente asseguram o sigilo de seus atendimentos.

26.As pílulas anticoncepcionais causam câncer.

Resposta: Mito.

Explicação: As pílulas, na realidade, protegem as mulheres contra dois tipos de câncer dos órgãos reprodutores (câncer endometrial e câncer dos ovários). Entretanto, a pílula é um dos métodos anticoncepcionais mais seguros e eficazes e quaisquer que sejam os efeitos colaterais e riscos, estes são menores que as consequências da gravidez e do parto.

27.Tomo pílula anticoncepcional, portanto não preciso me preocupar com uso de preservativos.

Resposta: Mito.

Explicação: A pílula anticoncepcional ajuda a prevenir a gravidez, mas não oferece nenhum tipo de proteção contra infecções sexualmente transmissíveis. É recomendado utilizar preservativo (camisinha) masculino ou feminino para se evitar da transmissão de ISTs.

28.É necessário parar a pílula anticoncepcional de tempos em tempos para o organismo descansar ou “limpar” o organismo. Verdadeiro ou falso?

Resposta: Falso.

Explicação: Não há nenhuma vantagem em interromper periodicamente a pílula anticoncepcional. Este fato deve ser salientado no aconselhamento, na medida em que muitas mulheres continuam a fazer o “descanso da pílula” não diminui a ocorrência de efeitos secundários e não tem impacto na fertilidade futura da mulher.

29.Após algum tempo tomando a mesma pílula anticoncepcional, ela perde o efeito. Verdadeiro ou falso?

Resposta: Falso.

Explicação: Quanto mais tempo usar, melhor é a adaptação e menor a necessidade de trocar a pílula anticoncepcional.

30.Uma pessoa que é soropositiva (exame positivo para o vírus HIV) com certeza tem AIDS?

Resposta: Mito

Explicação: O HIV é o Vírus da Imunodeficiência Humana e AIDS é a doença provocada por esse vírus. A AIDS é uma doença caracterizada pelo enfraquecimento do sistema imunológico. Isso acontece porque o HIV se instala no interior das células de defesa e usam a estrutura celular para se multiplicar, e, nesse processo, muitos linfócitos (nossas células de defesa) morrem e o organismo fica praticamente sem defesa. É neste momento, em que a imunidade já está bastante prejudicada, que se instala a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS).

Como o HIV age muito lentamente, podem demorar anos até que os primeiros sintomas da AIDS apareçam.

Nem todas as pessoas soropositivas são capazes de transmitir o vírus HIV. O tratamento age para eliminar o vírus da corrente sanguínea e, ao retirá-lo de circulação, reduz a chance de transmissão à praticamente zero.

31.As infecções sexualmente transmissíveis só podem ser transmitidas através da relação sexual.

Resposta: Mito

Explicação: Elas podem ser transmitidas das seguintes formas:

- Transmissão vertical (ou seja, de mãe para filho durante a gestação, o parto ou na amamentação);
- Transfusão de sangue;
- Compartilhamento de seringas (prática muito comum entre usuários de drogas injetáveis, como a heroína);
- Acidentes ocupacionais com material perfurante (como no caso de enfermeiros que acidentalmente entram em contato com material biológico de um paciente soropositivo).

32.As pílulas anticoncepcionais só precisam ser tomadas nos dias em que houver sexo.

Resposta: Falso.

Explicação: Recomenda-se o início da contracepção a partir do primeiro dia do ciclo com o propósito de assegurar a anovulação (não ovulação) e rastrear a possibilidade de gestação incipiente (falha do método). Portanto, iniciar preferencialmente no 1º dia do ciclo ou até ao 5.º dia da menstruação, em casos particulares, a pílula pode ser iniciada em qualquer dia do ciclo (desde que haja a segurança de que a mulher não esteja grávida), devendo ser utilizado um método adicional nos primeiros 7 dias. Tomar o comprimido diariamente e à mesma hora, durante 21 dias. Interromper 7 dias. Recomeçar nova embalagem. A pílula anticoncepcional age impedindo a ovulação e dificultando a passagem dos espermatozoides para o interior do útero. Os comprimidos devem ser tomados diariamente, de preferência no mesmo horário.

33.O preservativo masculino é um reservatório que retém o esperma ejaculado e o preservativo feminino retém os óvulos. Verdadeiro ou falso?

Resposta: Falso.

Explicação: O preservativo feminino não retém os óvulos, esta forma uma barreira física entre o pênis e a vagina, servindo de receptáculo ao esperma, impedindo seu contato com a vagina, assim como impede que os espermatozoides alcancem o colo do útero.

34.A camisinha feminina e a camisinha masculina são iguais e funcionam da mesma maneira.

Resposta: Mito

Explicação: A função é igual: proteção contra a gravidez e IST's; porém possuem formatos diferentes devido à diferença anatômica entre o trato reprodutor masculino e feminino, tornando a camisinha masculina mais barata e prática de ser utilizada.

35.Pílulas anticoncepcionais protegem contra ISTs?

Resposta: Mito

Explicação: Não protege, pois não é uma barreira física entre o pênis e a vagina.

36. Tomo pílula anticoncepcional todos os dias às 22h, fui dormir sem tomá-la e, quando acordei (às 9h), tomei. A pílula ainda está fazendo efeito no meu corpo.

Resposta: Verdade

Explicação: Sim, a pílula esquecida pode ser tomada até 12h após seu esquecimento, pois o medicamento ainda irá continuar tendo seu efeito no organismo feminino.

37. A pílula do dia seguinte pode ser usada até três dias após a relação desprotegida?

Resposta: Verdade

Explicação: A pílula do dia seguinte funciona até cinco dias após a relação desprotegida, entretanto quanto mais tempo demorar para tomar, maior será o risco de gravidez indesejada.

38. Em caso de falta de camisinha durante a relação sexual, os parceiros resolvem continuar, e usar o método de coito interrompido (ejacular fora da vagina) para evitar uma gravidez. Esse é um método eficaz para evitar uma gravidez indesejada?

Resposta: Mito

Explicação: O coito interrompido tem 18% de chances de falha, o que é considerado bastante alto. Isso se dá pelo fato de que o homem pode ter dificuldade de controlar o momento da ejaculação e, assim, ela acaba acontecendo quando o pênis ainda está dentro da vagina. Além disso, mesmo antes da ejaculação, existe um líquido lubrificante produzido pelo homem que contém pequenas quantidades de espermatozoides, que podem chegar até o óvulo, dando início à gravidez.

Se o homem tiver ejaculado recentemente, antes de fazer sexo, ele deve urinar e limpar seu pênis de modo a remover qualquer esperma remanescente.

39. Uma moça menstruou dia 01. Caso ela tenha relação sexual desprotegida daqui 14 dias, ela correrá risco de engravidar?

Resposta: SIM.

Explicação: 14 dias após o primeiro dia da menstruação ela estará na semana fértil, e, por isso, nesse dia poderá estar ovulando. Deste modo, ela estará correndo o risco de uma gravidez indesejada.

40. Passados quatro dias de uma relação sexual em que a camisinha estourou, Loky perguntou se sua namorada havia tomado a pílula do seguinte. Ela disse que não tomou, pois só se lembrou dois dias após o evento em questão e que por isso já não valeria mais a pena uma vez que não teria mais efeito. Ou seja, a pílula do dia seguinte só pode ser tomada no dia seguinte após a relação sexual. Verdadeiro ou Falso?

Resposta: Falso.

Explicação: Embora a pílula do dia seguinte possa ser utilizada até 5 dias após uma relação sexual não protegida, a sua tomada deve ser efetuada o mais rápido possível.

41. Uma paciente que utiliza métodos contraceptivos orais e se esquece de utilizar dois comprimidos perto do fim do uso da cartela. Mesmo sabendo disso, decidiu ter relações sexuais sem o uso de um preservativo ou outro método contraceptivo de barreira, já que não teria a chance de engravidar, afinal dois dias não fazem diferença em qualquer período do tratamento. Verdadeiro ou falso?

Resposta: Falso.

Explicação: Quando mais de um comprimido da cartela é esquecido, ocorre a diminuição da eficácia do medicamento. Se levamos em consideração o período do esquecimento (final da cartela), a paciente pode entrar em um período fértil e após uma relação sexual, sem outro método contraceptivo de barreira, pode ocorrer uma gravidez indesejada.

Quando ocorrer um esquecimento do medicamento é aconselhável verificar com o fabricante qual a conduta necessária em relação ao medicamento, quando tiver relações sexuais utilizar um método contraceptivo de barreira (por exemplo: preservativo), além de procurar um médico quando sentir qualquer alteração.

42. Joãozinho estava conversando com os amigos sobre preservativos. Todos concordaram que camisinha não tem data de validade. Eles estavam certos?

Resposta: Não.

Explicação: Todo preservativo tem data de validade. Além disso, é bom verificar se apresenta o selo do Inmetro, isso garante que todos os testes de segurança foram feitos.

43. Gostaria de utilizar um método contraceptivo como o DIU, mas sua amiga disse que era abortivo. Vocês concordam com a ideia da vizinha de Mariazinha.

Resposta: Não.

Explicação: O DIU não é abortivo, ele é um pequeno objeto de plástico em formato de T inserido no útero para atuar como contraceptivo.

44. O diafragma é indicado para mulheres na sua primeira relação sexual. Verdadeiro ou falso?

Resposta: Falso.

Explicação: O diafragma é indicado para todas as mulheres, contudo por ser um método de barreira muito invasivo em adolescente pode ocorrer um maior número de rejeições devido a idade e a formação do colo do útero, sendo mais comum colocar a partir dos 21 anos. Por isso é necessária uma avaliação médica para verificar realmente a necessidade do dispositivo. Além disso, o diafragma é um método que não previne transmissão de ISTs.

45. Sobre o preservativo feminino, é verdade que ele é feito com plástico mais fino e mais lubrificado que a camisinha masculina?

Resposta: Sim.

Explicação: A camisinha feminina é feita com plástico mais fino, contudo mais resistente, e mais lubrificada que a camisinha masculina; o anel interno deve ser inserido na vagina e o externo fica para fora do corpo, cobrindo a parte externa da vagina.

46.Quando falamos de métodos contraceptivos, podemos dividi-los em duas categorias: os métodos de barreira e os métodos hormonais. Qual a diferença básica entre eles?

Resposta: Métodos de barreira são removíveis e evitam a entrada do esperma no útero (podendo proteger inclusive contra ISTs, que é o caso dos preservativos masculino e feminino), enquanto que métodos hormonais servem pra controlar ou interromper a ovulação e não previnem contra ISTs.

47.Joãozinho convidou sua namorada para jantar e o plano seria levá-la num motel depois. Ela sabendo disso, colocou um preservativo feminino na sua vagina antes de sair de casa para facilitar as coisas na hora H. É seguro inserir a camisinha feminina antes da relação sexual?

Resposta: Sim.

Explicação: A camisinha feminina pode ser colocada até 8h antes da relação sexual.

48.Eu devo retirar o diafragma assim que acabar a relação sexual.

Resposta: Mito.

Explicação: O diafragma não deve ser retirado antes de um período de 6 horas após a última relação.

49.Toda mulher pode usar qualquer tipo de anticoncepcional.

Resposta: Mito.

Explicação: Antes de tomar a pílula, a mulher precisa passar por uma consulta com o médico ginecologista a fim de saber se ela pode ou não tomar o medicamento. Somente um profissional pode indicar um método contraceptivo hormonal que tenha menos efeitos colaterais, com menor taxa de hormônios e que seja mais adequada para aquela paciente específica.

Por exemplo, para uma paciente que tenha a pele oleosa, o médico pode escolher uma pílula que vai ajudar a melhorar a pele; para aquela que tenha fluxo muito aumentado, ele pode indicar uma pílula que vá diminuir o fluxo. Portanto, é o médico que vai escolher, junto com a paciente e após exames ginecológicos, qual o método contraceptivo mais indicado.

Mulheres com problemas de circulação não devem fazer uso da pílula porque o medicamento pode aumentar o risco de trombose.

50.Pílula do dia seguinte é para ser tomada somente no dia seguinte.

Resposta: Mito.

Explicação: A mulher deve tomar até 5 dias (120 horas) após a relação sexual desprotegida, mas, quanto mais precocemente se administra, maior a proteção.

51.O DIU não atrapalha relações sexuais.

Resposta: Verdade.

Explicação: Como o próprio nome já diz, o dispositivo é intrauterino, ou seja, ele não fica na vagina (onde ocorre o ato sexual). Ele possui um fio bem fino para tornar a retirada mais fácil, mas essa extensão não atrapalha em nada a penetração, além de não prejudicar o prazer feminino em nenhum nível.

52.O DIU é abortivo.

Resposta: Mito.

Explicação: Esse método age deixando o ambiente uterino tóxico de forma a impedir que os espermatozoides sobrevivam, o que acaba tornando a fecundação impossível. Ou seja, ele atua bem antes do processo de fecundação, extinguindo motivos para que o uso seja associado com aborto.

53.Adesivos são tão eficazes quanto às pílulas anticoncepcionais.

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Os adesivos liberam, geralmente, progesterona e estrogênio na corrente sanguínea ao permanecerem colado na pele. O índice de falha é o mesmo que das pílulas: entre 0,2 e 0,9% aproximadamente. Porém, os adesivos não são os melhores métodos contraceptivos para muitas mulheres que geralmente não gostam de ter algo visível colado sobre a pele ou que frequentam constantemente praias ou piscinas (o contato com o cloro ou o sal marinho pode facilitar que o emplastro desgrude).

54.O risco de engravidar com DIU é menor do que com outros métodos contraceptivos.

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: O Dispositivo ou Sistema Intrauterino é um dos métodos contraceptivos mais eficazes. A taxa de falha do DIU/SIU é inferior à da pílula anticoncepcional, injeções ou mesmo laqueadura. Estima-se que uma em cada mil mulheres engravidam usando o dispositivo, o que equivale a 0,1%. Outros métodos costumam apresentar índice de falha entre 0,2 e 8%.

55.É necessário tomar a pílula sempre no mesmo horário?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Porque a quantidade de hormônio existente nas pílulas modernas é muito pequena. Então, se a usuária começar a variar o horário de tomada da pílula, além de ser mais fácil de esquecer, ela pode alterar também a quantidade de hormônio que vai inibir a formação de um folículo, interferindo, assim, na sua eficácia.

56.Quanto mais tarde tomar a pílula do dia seguinte, maiores serão as chances de engravidar.

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: "No primeiro dia a mulher tem 5% de chances de engravidar. No terceiro, o risco sobe para 50%", alerta Marco Aurelio Pinho de Oliveira. Após 72 horas, a eficácia do contraceptivo é quase nulo. "O nome é impróprio, deveria ser chamar pílula das horas seguintes. A mulher tem de tomar o primeiro comprimido o quanto antes", finaliza.

57.A pílula do dia seguinte pode causar fortes efeitos colaterais.

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: É comum muitas mulheres apresentarem os seguintes sintomas: náuseas, vômitos, fadiga, sangramentos e até irregularidades menstruais. Por isso, só a utilize em casos extremamente necessários, pois como o próprio nome diz: ela é uma contracepção de emergência! Portanto, procure seu médico ginecologista e escolham juntos o método contraceptivo ao qual você se adapte melhor.

58.A injeção dispensa o uso da camisinha?

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: A camisinha continua sendo necessária para evitar infecções sexualmente transmissíveis. Mas quando se diz respeito da prevenção da gravidez indesejada, a injeção é bem eficaz.

59.Pílula do dia seguinte pode ser usada à vontade.

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: A pílula do dia seguinte deve ser utilizada quando algum método contraceptivo falha ou acontece alguma emergência ou imprevisto. O medicamento não substitui outros métodos contraceptivos.

60.A pílula do dia seguinte não pode ser utilizada como contraceptivo frequente.

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: A pílula do dia seguinte é um método anticoncepcional de emergência e deve ser usado apenas nessa situação. É um medicamento que contém altas doses de progesterona, capaz de causar irregularidades menstruais.

61.A camisinha feminina oferece segurança.

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Ela é feita de borracha nitrílica, um material que oferece muita segurança e proteção contra infecções sexualmente transmissíveis, como o HIV.

62.A pílula anticoncepcional pode falhar?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Não existe nenhum método 100% e as chances de falhar aumentam se a mulher tiver náuseas e vômitos, diarreia, tomar bebida alcoólica, esquecer ou tomar fora do horário. Alguns antibióticos, antidepressivos e antirretrovirais também podem cortar o efeito do anticoncepcional.

63.Camisinha tem validade?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Antes de utilizar a camisinha é necessário verificar a validade e só utilize se estiver dentro do prazo de validade.

64.A pílula anticoncepcional é o método contraceptivo mais usado no Brasil?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Segundo pesquisa da Unifesp, 75% das mulheres que usam algum método contraceptivo tomam pílula; 16%, injeção mensal; 7% têm dispositivo intrauterino de cobre, e 3% tomam injeção trimestral.

65.As injeções anticoncepcionais têm ação semelhante à das pílulas anticoncepcionais?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Assim como as pílulas, as injeções podem ter estrogênio e progesterona ou ambos os hormônios. A recomendação de uso, portanto, segue a mesma linha das pílulas. “A vantagem dos contraceptivos injetáveis é a mulher não precisar se lembrar todo dia de tomá-los. Elas podem ser mensais ou trimestrais”, explica a ginecologista Ilza Urbano.

66.Usa a tabelinha de um aplicativo que baixei no meu celular. Usando somente este método, é possível evitar uma gravidez confiando apenas nele?

Resposta: NÃO.

Explicação: A tabelinha não é considerada um método anticoncepcional seguro pelos ginecologistas, pois as chances de erro são altas. Isso é explicado pois existem diversos fatores que podem mudar a data da menstruação, como fortes emoções, estresse, uso de alguns medicamentos e, até mesmo, um simples resfriado. E isso muda a data da ovulação, atrapalhando o método.

67.Um casal de namorados decidiu viajar e ter uma noite quente. O rapaz se esqueceu de levar camisinha e a menina não usa pílula anticoncepcional. Se fosse estivesse no lugar deles, você acharia que abortar a missão é uma escolha que irá proteger você e a pessoa com quem você está?

Resposta: SIM.

68.A tabelinha é um método seguro.

Resposta: Mito.

Explicação: Este método, que consiste numa tabela que prevê o dia da ovulação, não é seguro, pois o ciclo menstrual não é totalmente previsível. Outro motivo de falha é o fato de que os espermatozoides podem viver dentro do corpo da mulher por até 7 dias. Se a ovulação ocorrer em algum desses dias, é possível que aconteça a gravidez.

69.O coito interrompido é um método seguro.

Resposta: Mito.

Explicação: É um dos métodos anticoncepcionais mais antigos, mas também um dos menos seguros que existem. Para haver a gravidez é necessário que haja um óvulo e um espermatozoide. O sêmen não é o único meio através do qual o homem expele seus espermatozoides: o líquido lubrificante produzido pelo homem antes da ejaculação também está cheio deles e o homem não tem nenhum controle sobre sua produção.

70.A pílula pode ser ingerida em horários distintos.

Resposta: Mito.

Explicação: O ideal é tomar o anticoncepcional em horário regular. O esquecimento contínuo deixa o corpo feminino sem a cobertura da ação preventiva da pílula facilitando a fertilização.

71. Usar dois preservativos masculinos garante uma maior proteção.

Resposta: Mito

Explicação: O uso de dois preservativos aumenta os riscos de rompimento durante a relação sexual. A dupla proteção é apenas dada pelo uso combinado do preservativo masculino ou feminino com outro método contraceptivo, com a finalidade de promover, ao mesmo tempo, a prevenção da gravidez e a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis.

72. Pode-se usar a mesma camisinha duas vezes.

Resposta: Mito.

Explicação: Nunca deve se reaproveitar uma camisinha usada.

73. O tamanho do pênis interfere na eficiência da camisinha.

Resposta: Mito.

Explicação: Desde que a camisinha seja bem colocada é lenda dizer que o tamanho do pênis interfere.

74. A camisinha pode se romper durante a relação sexual.

Resposta: Verdade.

Explicação: Pode, embora seja raro. Para evitar, deve ser colocada corretamente. Quando isso acontecer, se recomenda o uso da contracepção de emergência (pílula do dia seguinte), que deve ser ingerida o mais precoce possível, pois sua eficácia vai diminuindo quanto mais tarde for usada.

75. O dispositivo intra-uterino (DIU) é abortivo.

Resposta: Mito.

Explicação: Não é um abortivo porque atua antes da fecundação. Trata-se de um pequeno objeto de plástico, que pode ser recoberto de cobre ou conter hormônio, colocado por um profissional de saúde treinado no interior do útero, para evitar a gravidez.

76. Anticoncepcionais injetáveis são capazes de evitar ISTs.

Resposta: Mito.

Explicação: A pílula anticoncepcional ajuda a prevenir a gravidez, mas não oferece nenhum tipo de proteção contra infecções sexualmente transmissíveis. É recomendado utilizar preservativo (camisinha) masculino ou feminino para se evitar da transmissão de ISTs.

77. Camisinha só é uma opção para os homens.

Resposta: Mito.

Explicação: Existe camisinha feminina, não é tão conhecida como a masculina, mas seu uso é bastante efetivo para prevenção de gravidez indesejada e ISTs.

78. Se estou tomando pílula anticoncepcional, fiquei doente e preciso tomar um antibiótico isso pode interferir no efeito contraceptivo da pílula anticoncepcional.

Resposta: Verdade.

Explicação: Antibióticos agem diretamente na via da pílula anticoncepcional, então, durante esse período, só o uso da pílula anticoncepcional não vai ser efetivo para evitar gravidez indesejada.

79. Qualquer pessoa pode tomar pílula anticoncepcional.

Resposta: Mito.

Explicação: A mulher, antes de tomar pílula, precisa passar por uma consulta com um médico ginecologista a fim de saber se ela pode ou não tomar o medicamento.

80. O DIU pode ser trocado após a relação sexual.

Resposta: Mito.

Explicação: O DIU é inserido e removido apenas por profissionais qualificados.

81. A pílula do dia seguinte só pode ser usada até 24h.

Resposta: Mito.

Explicação: O intervalo de uso é de até cinco dias. Porém, quanto antes a pílula for tomada, maior a chance de ser eficiente.

82. Tomar o anticoncepcional sem pausa é mais eficiente.

Resposta: Mito.

Explicação: Se a pílula não for a de 28 dias, o uso do método está sendo realizado de maneira imprópria. O índice de falha da pílula é de 0,3%, mas se o uso for incorreto, o índice sobe para até 8%.

83. Deixar a camisinha por muito tempo na carteira pode estragá-la.

Resposta: Verdadeiro

Explicação: Ela pode perder a eficiência e também pode ressecar. A partir do momento que ela está em uma situação não adequada de preservação isso pode interferir na qualidade do preservativo.

84. O DIU (Dispositivo Intra-Uterino) é um método contraceptivo eficaz e muito usado por mulheres, em alternativa à pílula anticoncepcional, entretanto pode prejudicar a capacidade da mulher de gerar filhos.

Resposta: Falso

Explicação: Mesmo que a mulher utilize o método por um período prolongado, 5 a 10 anos, a fertilidade dela não será afetada permanentemente. Em um curto período de tempo, o ambiente uterino deixa de ser tóxico, os espermatozoides conseguem sobreviver e a capacidade da mulher de engravidar volta ao normal.

85. Os adesivos transdérmicos são considerados um método eficaz da mesma forma que a pílula anticoncepcional. Eles liberam hormônios no organismo feminino, impedindo a ovulação e, conseqüentemente, a gravidez. A aplicação é semanalmente.

Resposta: Verdadeiro

Explicação: Sua composição hormonal também altera o muco cervical, a secreção que se forma na entrada do útero, tornando-o mais espesso, o que dificulta a passagem do espermatozoide.

86.A camisinha, além de prevenir uma gravidez não planejada, protege o casal de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

Resposta: Falso

Explicação: A camisinha previne muitas das ISTs, entretanto, algumas infecções, como o condiloma acuminado e o HPV, podem ser transmitidas mesmo com o uso da camisinha.

87.A pílula do dia seguinte pode conter somente estrógeno, estrógeno e progesterona ou somente progesterona, e, além disso, ela pode não ser um método confiável se tomada 72 horas depois da relação sexual, pois sua eficácia diminui.

Resposta: Verdadeiro

Explicação: "No primeiro dia a mulher tem 5% de chances de engravidar. No terceiro, o risco sobe para 50%", alerta Marco Aurelio Pinho de Oliveira. Após 72 horas, a eficácia do contraceptivo é quase nulo. "O nome é impróprio, deveria ser chamar pílula das horas seguintes. A mulher tem de tomar o primeiro comprimido o quanto antes", finaliza.

88.É importante dar uma pausa na pílula de vez em quando ou trocar a marca usada?

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: Não existe estudo que mostre ser importante parar de tomar a medicação por algum tempo. Pelo contrário, o ginecologista e obstetra Silvio Franceschini explica que, quando se começa a tomar a pílula combinada (com estrógeno e progesterona), os primeiros seis meses são os mais críticos em termos de risco de trombose. Depois desse período, o perigo diminui, mas, após cada interrupção, correm-se os mesmos riscos do primeiro semestre.

89.Mulher não deve usar pílula anticoncepcional no pós-parto?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Durante a gravidez e no pós-parto, as mulheres estão mais suscetíveis a uma trombose, portanto, não devem usar pílulas anticoncepcionais com estrogênio. Em um ano, entre 10 mil grávidas, 120 terão algum evento trombótico venoso. Segundo a ginecologista Ilza Maria Urbano Monteiro, a coagulação da grávida diminui para evitar sangramento exagerado durante o parto.

90.Não posso tomar a pílula do dia seguinte sempre que tiver uma relação sexual e também não posso tomar se já estiver grávida.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: A pílula do dia seguinte é como uma "bomba" de hormônio, portanto pode causar, enjoo, dor de cabeça e diarreia. Ao usar muitas vezes, a pílula pode acabar perdendo o seu efeito no organismo.

Ao contrário do que muitos pensam, a pílula do dia seguinte NÃO é um abortivo! Seu efeito é impedir que a gravidez aconteça ao inibir ou adiantar a ovulação ou então por dificultar a entrada do espermatozoide no útero. Essa pílula deve ser tomada em até 72h após a relação sexual e se a mulher já estiver grávida não impedirá a continuação da gravidez.

91.SIU e DIU são a mesma coisa?

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: SIU é a sigla de sistema intrauterino. Já o DIU é dispositivo intrauterino, que não tem nenhum tipo de hormônio. O SIU é comumente chamado de DIU hormonal, que tem a forma de T e é colocado dentro do útero. Diferentemente do DIU, o SIU tem progesterona, hormônio que é liberado aos poucos no organismo da mulher para evitar a ovulação.

Módulo: Prevenção da Gravidez Indesejada

01.Ter relações sexuais durante a menstruação engravida?

Resposta: Depende.

Explicação: A menstruação significa que o seu endométrio, parede interna do útero, descamou, pois não houve gravidez. O útero está com um ambiente totalmente desfavorável para a fecundação de um feto, pois ele está em processo de regeneração, sem nenhuma condição para abrigar um espermatozoide. Além disso, o fluxo de sangue menstrual e o seu conteúdo tóxico dificulta a movimentação dos espermatozoides. Porém, se a mulher tiver um ciclo de 22 dias, assim que a menstruação acabar, a ovulação já se inicia e se os espermatozoides do parceiro forem resistentes, eles poderão realizar a fecundação do óvulo.

02.Somente o uso da pílula anticoncepcional oral é suficiente para prevenir a gravidez indesejada.

Resposta: Falso.

Explicação: Apesar da pílula anticoncepcional ser muito eficiente em prevenir a gravidez, o seu uso isolado não é o suficiente. Em algumas situações, a pílula anticoncepcional pode não ser tão efetiva, como quando a mulher está tomando um antibiótico. Lembre-se, a camisinha não previne somente a gravidez, ela também previne as ISTs, portanto, sempre opte por usar a camisinha em conjunto!

03.Durante a semana de descanso da pílula (pausa), pode ocorrer gravidez.

Resposta: Falso.

Explicação: Durante esse período o organismo continuará sob o efeito da pílula e a eficiência é a mesma. No entanto, tenha preferência em usar camisinha durante o período menstrual, pois no momento em que o sangue desce, o risco de contaminação e contração de infecções sexuais é muito maior do que o comum.

04.É impossível ficar grávida na primeira vez que se tem relação sexual.

Resposta: Falso.

Explicação: Essa crença é responsável por casos de gravidez indesejada na adolescência, pois se estima que 20% dos jovens não utilizam nenhum método anticonceptivo na primeira relação. Qualquer mulher pode ficar grávida a partir da primeira menstruação e basta uma só relação sexual para contrair uma IST. Portanto, é muito importante utilizar preservativos sempre.

05.É possível engravidar antes da primeira menstruação.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Pode acontecer que uma garota que ainda não tenha menstruado ovule, o que torna possível a concepção de um feto.

06.Ter relações sexuais em pé não causa risco de gravidez.

Resposta: Falso.

Explicação: A postura não tem nada a ver com as possibilidades de que um espermatozoide fecunde um óvulo.

07.Se após a relação sexual a mulher se submeter a uma ducha vaginal, elimina rastros de espermatozoide.

Resposta: Falso.

Explicação: Uma vez ejaculados, os espermatozoides se movimentam com grande velocidade e rapidamente podem fecundar o óvulo, não havendo possibilidade de impedir a concepção desta forma.

08.Não menstruar quer dizer que a mulher está grávida.

Resposta: Não.

Explicação: É normal a mulher, na adolescência e durante os primeiros ciclos, não apresentar menstruação regulada. Isso pode acontecer por fatores hormonais ou ambientais (estresse, alimentação). Caso o problema persista é recomendável procurar um médico ginecologista.

09.Se eu transar menstruada, não tenho risco de engravidar.

Resposta: Não.

Explicação: As chances são menores, mas pode acontecer. A menstruação significa que o seu endométrio, parede interna do útero, descamou, pois não houve gravidez. O útero está com um ambiente totalmente desfavorável para a fecundação de um feto, pois ele está em processo de regeneração, sem nenhuma condição para abrigar um espermatozoide. Além disso, o fluxo de sangue menstrual e o seu conteúdo tóxico dificulta a movimentação dos espermatozoides. Porém, se a mulher tiver um ciclo de 22 dias, assim que a menstruação acabar, a ovulação já se inicia e se os espermatozoides do parceiro forem resistentes, eles poderão realizar a fecundação do óvulo.

10.Penetrar os dedos sujos de sêmen na vagina pode ocasionar gravidez.

Resposta: Sim.

Explicação: Sempre que espermatozoides viáveis chegam à vagina pode ocorrer alguma chance de engravidar, independente se foi o pênis que introduziu esse sêmen ou não.

11.Na primeira relação sexual é impossível engravidar.

Resposta: Não.

Explicação: Relação sexual sem nenhum método contraceptivo pode ocasionar gravidez, independentemente da quantidade de relações sexuais que a pessoa teve. Essa crença é responsável por casos de gravidez indesejada na adolescência, pois se estima que 20% dos jovens não utilizam nenhum método anticonceptivo na primeira relação.

Qualquer mulher pode ficar grávida a partir da primeira menstruação e basta uma só relação sexual para contrair uma IST. Portanto, é muito importante utilizar preservativos sempre.

12.A lavagem íntima após o coito retira todo o esperma e impede a gravidez.

Resposta: Não.

Explicação: Lavagem íntima é apenas uma forma de higiene após o ato sexual, e não funciona como método contraceptivo. Uma vez ejaculados, os espermatozoides se movimentam com grande velocidade e rapidamente podem fecundar o óvulo, não havendo possibilidade de impedir a concepção desta forma.

13.Uma mulher que tenha relações sexuais com um homem em seu período fértil ficará, com certeza, grávida.

Resposta: Não.

Explicação: Ela não necessariamente ficará grávida, mas as chances são muito maiores quando comparada com outros períodos do mês.

14.Há a possibilidade de eu engravidar ao interromper o coito.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: O coito interrompido consiste na retirada do pênis de dentro da vagina segundos antes da ejaculação. Esta técnica é geralmente usada por adolescentes que têm medo de engravidar, mas este não é um método seguro para evitar a gravidez indesejada, tendo 18% de chances de falha, o que é considerado bastante alto.

A mulher pode engravidar através do coito interrompido por dois motivos:

- Porque o homem pode ter dificuldade de controlar o momento da ejaculação e ela pode acabar acontecendo quando o pênis ainda estiver dentro da vagina;
- Porque mesmo antes da ejaculação, existe um líquido lubrificante produzido pelo homem, que contém pequenas quantidades de espermatozoides, que já podem chegar até o óvulo, dando início à gravidez.

15.Não há risco de eu engravidar se transar menstruada.

Resposta: Falso.

Explicação: A probabilidade de engravidar é menor, pois a menstruação sinaliza que você chegou ao final do ciclo, que começa 14 dias antes, quando você começa a ovular. A questão é que na adolescência, muitas vezes terminamos um ciclo menstrual com outro óvulo já formado e preparado para a fecundação. Nesse caso, há sim chances de engravidar.

16.O líquido transparente, que sai no momento da excitação, é o suficiente para eu engravidar.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Esse líquido transparente é um líquido lubrificante que contém pequenas quantidades de espermatozoides, que já podem chegar até o óvulo, dando início a gravidez.

17.O líquido transparente, que sai no momento da excitação, é o suficiente para eu engravidar.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Esse líquido transparente é um líquido lubrificante que contém pequenas quantidades de espermatozoides, que já podem chegar até o óvulo, dando início a gravidez.

18.Se uma mulher tiver relações sexuais que não envolvam penetração, ela corre o risco de ficar grávida.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Existe o risco de gravidez caso a ejaculação tenha sido próxima a vagina pode acontecer de escorrer o esperma para dentro do canal vaginal.

19.Uma vez que uma menina tenha tido sua primeira menstruação, poderá ficar grávida.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Quando uma menina começa a ter os períodos menstruais, significa que seus órgãos reprodutores começaram a funcionar e que, por isso, pode ficar grávida. Entretanto, isso não quer dizer que esteja pronta para ter um filho, nem que seu corpo esteja maduro para tê-lo.

20.Antes de ter sua primeira menstruação, a menina pode ficar grávida.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Como os ovários podem liberar um óvulo antes de seu primeiro período menstrual, é possível, mas não frequente, que fique grávida antes da primeira menstruação.

21.Sem penetração e ejaculação vaginal não há risco de gravidez.

Resposta: Mito.

Explicação: Pode ocorrer a gravidez sem penetração, caso o rapaz ejacule próximo à vagina (sexo nas coxas).

23.Uma moça não pode engravidar se teve poucas relações sexuais.

Resposta: Mito.

Explicação: Uma mulher pode ficar grávida sempre que mantém relações sexuais, inclusive na primeira vez.

24.Uma moça pode ficar grávida se tiver relações sexuais durante a menstruação.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: É possível que uma moça fique grávida durante seu período menstrual. Se os ciclos menstruais são curtos e o período menstrual longo, a ovulação pode ocorrer no final da menstruação. A menstruação significa que o seu endométrio, parede interna do útero, descamou, pois não houve gravidez. O útero está com um ambiente totalmente desfavorável para a fecundação de um feto, pois ele está em processo de regeneração, sem nenhuma condição para abrigar um espermatozoide. Além disso, o fluxo de sangue menstrual e o seu conteúdo tóxico dificulta a movimentação dos espermatozoides. Porém, se a mulher tiver um ciclo de 22 dias, assim que a menstruação acabar, a ovulação já se inicia e se os espermatozoides do parceiro forem resistentes, eles poderão realizar a fecundação do óvulo.

25.A ducha previne a gravidez.

Resposta: Mito.

Explicação: A ducha vaginal não é um método anticoncepcional e deve ser evitada, pois pode provocar infecções vaginais e após a relação ajuda a levar o sêmen para dentro do útero. Uma vez ejaculados, os espermatozoides se movimentam com grande velocidade e rapidamente podem fecundar o óvulo, não havendo possibilidade de impedir a concepção desta forma.

26.Corro um risco maior de engravidar, se esquecer de tomar a pílula anticoncepcional no horário correto.

Resposta: Realidade.

Explicação: Para que se tenha a eficácia prometida, o recomendado pelos médicos é tomar todos os dias sempre no mesmo horário, até que a cartela termine.

27.Uma moça pode saber sempre exatamente qual é o seu período fértil, a fim de evitar a gravidez.

Resposta: Mito.

Explicação: Ninguém pode estar absolutamente segura de quando ovula. Embora os métodos não naturais (Billings, tabela, temperatura) possam funcionar com alguns casais, são muito inseguros, e implicam em muitas regras rígidas sobre quando o casal pode ter relações sexuais. Esses métodos podem ser de difícil utilização pelos jovens.

28.Uma moça pode ficar grávida na primeira vez em que mantém relações sexuais.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Uma moça pode ficar grávida na primeira vez ou em qualquer das vezes em que tenha relações sexuais, a menos que utilize um método contraceptivo eficaz. A crença de que é impossível ficar grávida na coitarca ou sexarca é responsável por casos de gravidez indesejada na adolescência, pois se estima que 20% dos jovens não utilizam nenhum método anticonceptivo na primeira relação. Qualquer mulher pode ficar grávida a partir da primeira menstruação e basta uma só relação sexual para contrair uma IST. Portanto, é muito importante utilizar preservativos sempre.

29.Não é possível uma mulher engravidar em sua primeira relação sexual.

Resposta: Falso.

Explicação: É possível para qualquer mulher fértil (capaz de ovular) engravidar caso haja sexo desprotegido. A crença de que é impossível ficar grávida na coitarca ou sexarca é responsável por casos de gravidez indesejada na adolescência, pois se estima que 20% dos jovens não utilizam nenhum método anticonceptivo na primeira relação. Qualquer mulher pode ficar grávida a partir da primeira menstruação e basta uma só relação sexual para contrair uma IST. Portanto, é muito importante utilizar preservativos sempre.

30.Lavar muito bem a vagina imediatamente após o sexo previne gravidez indesejada.

Resposta: Falso.

Explicação: Uma vez ejaculados, os espermatozoides se movimentam com grande velocidade e rapidamente podem fecundar o óvulo, não havendo possibilidade de impedir a concepção desta forma.

31.Fausto assegura à sua namorada de que ela tem zero risco de engravidar, pois, embora não tenham utilizado camisinha, a ejaculação ocorreu fora da vagina. Ou seja, fez-se a prática do coito interrompido. Tal afirmação de Fausto é verdadeira?

Resposta: Falso.

Explicação: O método possui baixa efetividade, pois as secreções do pênis na fase de excitação podem conter espermatozoides vivos. Além disso, pode ser difícil conter a ejaculação. Mesmo quando há o controle, é possível que alguns espermatozoides estejam na uretra devido à liberação do fluido pré-ejaculação (também conhecido como lubrificação) e com isso, a possibilidade de haver fecundação também existe.

32.Há menores riscos de uma gravidez acidental se o pênis for retirado da vagina da mulher após a perda da ereção do que se for retirado enquanto está ereto, quando há a utilização de camisinha masculina.

Resposta: Falso.

Explicação: Deve-se remover o preservativo imediatamente após a ejaculação, segurar o anel da camisinha contra a base do pênis para que não deslize; retirar o pênis da vagina da mulher antes de perder completamente a ereção sem derramar sêmen no orifício vaginal.

Modo de uso: Abrir a embalagem com cuidado para não danificar o preservativo. Colocar o preservativo no início do ato sexual, com o pênis em ereção e antes de qualquer contato pênis-vagina. Aplicar o preservativo sobre a glande, assegurando-se de que o reservatório não fica insuflado; empurrar o anel do preservativo, desenrolando-o até a base do pênis. Retirar logo após a ejaculação. Dar um nó na extremidade aberta do preservativo e deitar fora num local conveniente. Utilizar preservativos com depósito na extremidade.

33.Não há risco de eu engravidar se transar menstruada. Verdadeiro ou Falso?

Resposta: Falso.

Explicação: A probabilidade é menor, pois a menstruação sinaliza que você chegou ao final do ciclo, que começa 14 dias antes, quando você começa a ovular. A questão é que, na adolescência, muitas vezes, terminamos um ciclo menstrual com outro óvulo já formado e preparadinho para a fecundação. Nesse caso, há chances de engravidar. A menstruação significa que o seu endométrio, parede interna do útero, descamou, pois não houve gravidez. O útero está com um ambiente totalmente desfavorável para a fecundação de um feto, pois ele está em processo de regeneração, sem nenhuma condição para abrigar um espermatozoide. Além disso, o fluxo de sangue menstrual e o seu conteúdo tóxico dificulta a movimentação dos espermatozoides. Porém, se a mulher tiver um ciclo de 22 dias, assim que a menstruação acabar, a ovulação já se inicia e se os espermatozoides do parceiro forem resistentes, eles poderão realizar a fecundação do óvulo.

34.Se uma mulher tiver relações sexuais que não envolvam penetração, ela corre o risco de ficar grávida. Verdadeiro ou Falso?

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Existe o risco de gravidez, caso a ejaculação tenha sido perto da vagina pode acontecer de escorrer o esperma para dentro do canal vaginal.

35.As mulheres costumam engravidar na troca de anticoncepcionais.

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: A mulher que segue corretamente as orientações médicas para a troca não corre risco de engravidar. Muitos casos de fecundação acontecem porque a substituição é feita por conta própria ou não seguindo a orientação médica.

36.Uma garota está ficando há um tempo com um cara. O casal está planejando uma viagem no final de semana e, por isso, ela começou a tomar pílula anticoncepcional na segunda-feira. Pode-se dizer que apenas isso já garante que eles estão protegidos contra uma gravidez indesejada?

Resposta: NÃO.

37.A mulher não engravida na primeira relação sexual.

Resposta: Mito.

Explicação: Mesmo que o corpo de uma adolescente ainda não esteja plenamente desenvolvido para sustentar uma gravidez, ela pode acontecer desde a primeira ovulação (que ocorre cerca de 15 dias antes da primeira menstruação). A crença de que é impossível ficar grávida na coitarca ou sexarca é responsável por casos de gravidez indesejada na adolescência, pois se estima que 20% dos jovens não utilizam nenhum método anticonceptivo na primeira relação. Qualquer mulher pode ficar grávida a partir da primeira menstruação e basta uma só relação sexual para contrair uma IST. Portanto, é muito importante utilizar preservativos sempre.

38.No último final de semana fiquei com mais de 5 caras em um baile funk que fui, mas tomei meu anticoncepcional certinho! Ainda assim, será que corro risco de engravidar?

Resposta: NÃO

39.Por pressão do namorado, uma garota transa sem camisinha e pensa em comprar pílula do dia seguinte na farmácia. Ela pode engravidar ou contrair uma doença?

Resposta: SIM.

Explicação: A pílula do dia seguinte (ou contracepção de emergência) não previne as ISTs.

40.Transar menstruada tem risco de gravidez.

Resposta: Verdade.

Explicação: A probabilidade de engravidar é menor, porque a menstruação sinaliza o final do ciclo, no entanto, em muitas mulheres, principalmente na adolescência, o ciclo menstrual termina com outro óvulo já formado e preparado para a fecundação.

41.Se a mulher tiver relações sexuais que não envolvam penetração, ela corre o risco de ficar grávida.

Resposta: Verdade.

Explicação: Existe o risco de gravidez porque, mesmo não havendo penetração, pode acontecer de escorrer esperma para dentro do canal vaginal e uma gravidez acontecer.

42.Ejacular fora não engravida.

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: Ejacular fora da vagina possui baixa efetividade como método contraceptivo, pois as secreções do pênis na fase de excitação podem conter espermatozoides vivos. Além disso, pode ser difícil conter a ejaculação. E, mesmo quando há o controle, é possível que alguns espermatozoides estejam na uretra devido à liberação do fluido pré-ejaculação (também conhecido como lubrificação) e com isso, a possibilidade de haver fecundação também existe.

Módulo: Saúde Sexual e Prevenção de ISTs

01.Sou homem, não preciso me preocupar com métodos contraceptivos/gravidez.

Resposta: Falso.

Explicação: Alguns métodos contraceptivos protegem, também, contra as infecções sexualmente transmissíveis.

02.O que é o sexo seguro?

Resposta: É aquele em que não há contato com o sêmen, o líquido pré-seminal ou os fluidos vaginais. A forma mais segura é utilizar o preservativo em cada relação oral, vaginal ou anal. É sexo, antes de tudo, com responsabilidade.

03.Se o homem ejacular no lençol da cama, os espermatozoides permanecerão vivos por 1 semana após o sêmen secar.

Resposta: Não.

Explicação: Os espermatozoides presentes no sêmen duram apenas alguns segundos fora do corpo. No entanto, se for dentro do corpo da mulher, pode durar até 72h.

04.Deve necessariamente ocorrer sangramento na primeira relação sexual da mulher, isso indica que seu hímen foi rompido.

Resposta: Não.

Explicação: Não é necessário haver sangramento para romper o hímen.

05.O teste de gravidez de farmácia é 100% confiável.

Resposta: Não.

Explicação: Para comprovar a suspeita de gravidez, é necessário um exame de sangue que faça a detecção da quantidade do hormônio B-HCG, um hormônio da placenta produzido apenas em mulheres grávidas.

06.Uma mulher teve relações sexuais sem segurança ontem. Hoje ela realizou um exame de sangue para verificar o hormônio B-HCG, para saber se ela está grávida. Ela pode confiar nesse resultado?

Resposta: Não.

Explicação: A produção desse hormônio demora de 3 a 5 dias após a implantação do óvulo no útero. Além disso, essa implantação demora até duas semanas após a relação sexual para ocorrer. Portanto, é ideal que a mulher espere um mês depois da relação sexual para realizar um teste confirmativo de gravidez.

07.O HIV não apresenta mais um risco muito grande para a sociedade porque atualmente há remédios essa doença.

Resposta: Falso.

Explicação: O HIV possui um tratamento medicamentoso, porém os medicamentos utilizados são muito prejudiciais para o organismo e, portanto, fazem a pessoa se sentir muito mal. O HIV deve ser combatido, pois pode levar a morte em alguns casos além de ser uma doença muito prejudicial para a pessoa. Sempre use a camisinha!

08.Ao realizar a prática do “coito interrompido” (método em que o homem retira o pênis da vagina antes da ejaculação), não há transmissão de ISTs, uma vez que a transmissão é somente através do esperma.

Resposta: Falso.

Explicação: As ISTs não são transmitidas somente através do esperma, mas sim dos fluidos sexuais, ou seja, a transmissão pode ocorrer antes da ejaculação pelo líquido liberado pelo homem ou pelo fluido vaginal da mulher. Durante o ato sexual a fricção das mucosas dos órgãos genitais podem gerar pequenos e imperceptíveis sangramentos que podem transmitir IST.

09.Se eu tiver relações sexuais sem nenhum método contraceptivo e, logo após, apresentar sintomas, tais como, coceira, vermelhidão, e corrimento na região íntima, devo consultar um médico o mais rápido possível.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: É aconselhado consultar o médico nos primeiros dias após a relação para diagnosticar o problema e iniciar o tratamento adequado. Mesmo se não apresentar sintomas deve-se ir ao médico para ser examinado e saber se possui alguma alteração na região íntima.

10.O HIV pode ser transmitida pelo beijo.

Resposta: Falso.

Explicação: Embora em alguns casos o HIV tenha sido encontrado em diferentes líquidos corporais, como na lágrima, na urina e na saliva, a baixa quantidade levou os estudiosos a considerar que o beijo não é fonte de transmissão de HIV. Seria necessário ingerir de 20 a 25 ml de saliva, o que não ocorre. A transmissão ocorre por três vias: o sexo sem preservativo, o contato sanguíneo e a gravidez.

11.Existe relação entre HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: As pessoas infectadas por outra infecção sexualmente transmissível têm de 2 a 5 vezes mais possibilidade de contrair o HIV. São duas as causas:

- As feridas genitais produzidas por algumas ISTs (sífilis, herpes, etc.) provocam rupturas nas paredes do aparelho genital ou na pele, que se tornam um ponto de entrada para o HIV.
- Há maior probabilidade de propagar o vírus por meio das secreções vaginais.

É imprescindível tomar precauções para evitar o contágio dessas doenças e evitar estar mais exposto a contrair outras patologias.

12.A sífilis, IST acusada por uma bactéria, pode ser transmitida através do beijo ou ao tocar na lesão causada pela infecção.

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: A principal forma de transmissão da sífilis é sexual, porém, caso haja uma lesão na boca, ela pode ser transmitida pelo beijo. Já se houver uma lesão na pele, a doença pode ser transmitida ao tocar essa lesão.

13.Lesões ou feridas na vagina ou no pênis são irrelevantes na transmissão de Sífilis.

Resposta: Falso.

Explicação: O risco de contaminação é ainda maior quando há lesões ou feridas na vagina ou no pênis, pois facilita a passagem da bactéria para o sangue.

14.Tenho sífilis, mas já estou fazendo tratamento e, portanto, posso ter relações sexuais.

Resposta: Falso.

Explicação: Durante o tratamento, recomenda-se não ter relações.

15.A vacina do HPV serve como tratamento?

Resposta: Falso.

Explicação: A vacina é apenas um método preventivo.

16.Após tomar a vacina do HPV, ainda é preciso o uso de preservativo durante o ato sexual?

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: É preciso manter a prevenção contra a gravidez indesejada e de outras infecções sexualmente transmissíveis, como HIV, sífilis, hepatite B.

17.A vacina do HPV deve ser tomada preferencialmente antes do início da vida sexual?

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: Recomenda-se que a vacina seja tomada antes do início da vida sexual, ou seja, antes da exposição ao vírus. O Ministério da Saúde estabeleceu a faixa etária de 9 a 14 anos para a vacinação, pois verificou-se que nesta faixa etária a vacina induz melhor resposta.

18.O uso do preservativo impede totalmente o contágio pelo HPV?

Resposta: Falso.

Explicação: Não impede totalmente, pois o contágio também pode se dar por contato direto com a pele ou mucosa infectada não protegidas pelo preservativo. Mas recomenda-se sempre o uso de preservativo.

19.Sexo oral não transmite infecções sexuais e pode ser feito sem camisinha.

Resposta: Não.

Explicação: Através do sexo oral inseguro, pode-se contrair infecções como: herpes, sífilis e gonorreia.

20. Se a mulher for portadora de alguma infecção sexualmente transmissível, seu bebê sempre será portador da mesma infecção da mãe.

Resposta: Não.

Explicação: Em alguns casos, a transmissão vertical (de mãe para filho) não ocorre, isentando o filho de contrair a infecção apresentada pela mãe.

21. O excesso de masturbação pode fazer mal à saúde.

Resposta: Não.

Explicação: A masturbação não é nociva se não prejudicar as atividades habituais do jovem, ou seja, se não atrapalhar suas atividades diárias.

22. Só preciso ir ao urologista ou ao ginecologista se eu apresentar algum sintoma relacionado a alguma doença.

Resposta: Não.

Explicação: É recomendado ir ao ginecologista (no caso das mulheres) ou ao urologista (no caso dos homens) anualmente.

23. Se minha parceria disse que ela ou ele não apresenta nenhuma infecção sexualmente transmissível, eu posso fazer sexo sem camisinha.

Resposta: Não.

Explicação: Preservem-se! Utilizem camisinha e não confiem em tudo que dizem para vocês, pois não é possível saber, apenas de olhar uma pessoa, se ela é portadora de alguma infecção!

24. Só de olhar alguém é o bastante para eu saber se a pessoa tem AIDS.

Resposta: Falso.

Explicação: A AIDS é causada pelo vírus do HIV e os sintomas não são facilmente identificados, pois podem ser confundidos com sintomas de gripe, resfriados.

25. Fui vacinado (a) com vacina para HPV e por isso não preciso usar camisinha.

Resposta: Falso.

Explicação: Uma vacina protege contra um agente infeccioso específico. Assim, uma pessoa vacinada contra alguns tipos de HPV ficará protegida contra as doenças causadas por esses tipos virais da vacina. Portanto, o uso de preservativo (masculino ou feminino) é fundamental contra outras infecções de transmissão sexual que ainda não têm vacina, como HIV, herpes genital, clamídia, sífilis etc.

26. Quase todos os adolescentes já tiveram relações sexuais ao completar 19 anos.

Resposta: Mito.

Explicação: Pesquisas indicam que muitos adolescentes brasileiros tiveram relações sexuais antes dos 19 anos, mas, por outro lado, uma grande percentagem deles escolheu não ter relações sexuais durante a adolescência, ou antes do casamento.

27. Não é saudável para a menina lavar a cabeça ou nadar durante o seu período menstrual.

Resposta: Mito.

Explicação: Não há razão nenhuma para que uma mulher restrinja suas atividades durante a menstruação. Atividade física diminui cólicas menstruais.

28.Os jovens podem ter infecções sexualmente transmissíveis sem manifestar sintomas.

Resposta: Realidade.

Explicação: Algumas infecções sexualmente transmissíveis manifestam sintomas facilmente reconhecíveis, outras não. A gonorreia, por exemplo, geralmente não apresenta sintomas na mulher. É importante consultar um médico se há suspeita de infecção, ou contato sexual com pessoa infectada.

29.Uma vez que se tenha curado da gonorreia, não se volta a contraí-la.

Resposta: Mito.

Explicação: Uma pessoa pode adquirir gonorreia tantas vezes quanto tenha relações sexuais com um parceiro infectado. Por isso, é importante que qualquer pessoa que tenha sido tratada de gonorreia (ou de qualquer outra infecção sexualmente transmissível) certifique-se de que seu parceiro sexual também seja tratado.

30.Os adolescentes podem receber tratamento para infecções sexualmente transmissíveis sem permissão dos pais.

Resposta: Realidade.

Explicação: Como no caso de fornecimento de métodos contraceptivos, as clínicas e os médicos geralmente não exigem permissão dos pais para o tratamento de infecções sexualmente transmissíveis.

31.Há tratamento para o herpes.

Resposta: Mito.

Explicação: Existem drogas para evitar os sintomas do herpes, mas não há cura para essa doença.

32.O câncer dos testículos é mais comum entre homens jovens.

Resposta: Realidade.

Explicação: Realmente, o câncer dos testículos é a forma de câncer mais comum entre os homens de 15 a 34 anos. O diagnóstico precoce é importante para a cura; existe o autoexame dos testículos.

33.Um homem com o pênis maior é sexualmente mais potente do que um homem com pênis pequeno.

Resposta: Mito.

Explicação: O tamanho do pênis não tem relação alguma com a potência sexual.

34.Uma vez que o homem esteja excitado e tenha uma ereção, deve continuar até o fim, porque pode ser perigoso interromper o processo.

Resposta: Mito.

Explicação: Não é perigoso não ejacular, depois de o homem ter tido uma ereção. Às vezes, o rapaz pode se sentir mal caso se mantenha excitado durante um longo período. Isso passará se ele conseguir relaxar.

35.A masturbação pode causar doenças mentais.

Resposta: Mito.

Explicação: A masturbação não causa nenhuma doença física ou mental.

36.Mães infectadas por ISTs podem transmitir a doença para seus filhos.

Resposta: Verdade.

Explicação: A mulher grávida pode transmitir para o seu filho várias ISTs. O HIV e o treponema, agente da sífilis, podem infectar o feto ainda no interior do útero, por exemplo. Por isso, no início do acompanhamento pré-natal, são solicitados vários exames, dentre eles as sorologias, pois algumas ISTs podem, e devem, ser tratadas para minimizar as chances de transmissão fetal.

37.Casais fiéis não precisam usar camisinha.

Resposta: Mito.

Explicação: Uma pessoa pode se contaminar por outros meios (através de objetos perfurocortantes infectados, por exemplo) e transmitir uma doença à parceria.

38.“No dia 1º de dezembro é comemorado o “Dia Mundial de Luta Contra a AIDS”. Este evento tem como importância conscientizar as pessoas sobre a doença e a prevenção, além de diminuir a discriminação contra soropositivos.”. Verdadeiro ou falso?

Resposta: Verdadeiro.

Explicação: A data comemorativa foi estabelecida em 1987 pela Assembleia Mundial de Saúde, juntamente com a Organização das Nações Unidas (ONU). Devido ao aumento recorrente de casos com pessoas com AIDS, percebeu-se a necessidade de voltar a conversar e explicar sobre a doença e diminuir o preconceito que os portadores do vírus sofriam. Dados recentes mostram que os jovens apresentam uma maior incidência devido à falta de conhecimento e a banalização da doença. Ela não tem cura e não afeta apenas os pacientes, mas o núcleo familiar, que fica sensibilizado. Para conter a transmissão no momento da relação sexual, seja sexo oral, anal ou vaginal, sempre utilize o preservativo.

39.O serviço público deve oferecer opções de métodos anticoncepcionais.

Resposta: Verdade.

Informação Extra: UBS de Diadema: estão disponíveis anticoncepcionais orais e preservativos masculino e feminino; os adolescentes tem orientação nas UBSs; DIU não é disponibilizado a adolescentes.

40.Preciso ir acompanhada para consulta/orientação.

Resposta: Mito.

41.Para sexo oral não é necessário o uso de preservativo?

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: Existem várias infecções transmissíveis pelo sexo oral: HIV, hepatite B, sífilis, HPV, entre outras. Por isso, é necessário evitar o contato direto entre as mucosas.

42.Ejacular fora previne ISTs.

Resposta: Placa Vermelha (Mito).

Explicação: A única proteção efetiva contra as infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) é o uso da camisinha (preservativo). O ato de ejacular fora não fornece proteção. O líquido seminal pode carregar partículas de vírus ou bactérias que podem infectar o parceiro se este fluido entrar em contato com membranas mucosas, mesmo antes da ejaculação.

43.Para diminuir as chances de contágio no sexo oral, uma das medidas recomendadas é higienizar o pênis ou a vagina. Verdadeiro ou Falso?

Resposta: Falso.

Explicação: A transmissão da doença ocorre independente da lavagem, se houver o comprometimento da integridade das mucosas tanto oral quanto vaginal/peniana.

44.No último final de semana fiquei com mais de 5 caras em um baile funk que fui, mas tomei meu anticoncepcional certinho! Ainda assim, será que corro risco de pegar uma doença?

Resposta: SIM.

Explicação: Doenças são prevenidas com preservativos (masculino ou feminino) e não apenas uso de pílula anticoncepcional.

45.Os serviços públicos de saúde podem ou não oferecer opções de métodos contraceptivos, depende da região.

Resposta: Mito.

Explicação: Segundo a lei, o planejamento reprodutivo é um conjunto de ações em que é oferecido um leque de métodos e técnicas para a contracepção ou anticoncepção, isto é, para auxiliar a pessoa a ter filhos ou para prevenir uma gravidez indesejada. Os métodos devem ser cientificamente aceitos e não colocar em risco a vida e a saúde das pessoas, com garantia da liberdade de escolha.

46.A sífilis é uma infecção sexualmente transmissível causada pela bactéria Treponema pallidum, e pode ser facilmente transmitida pelo beijo.

Resposta: Falso

Explicação: A sífilis é raramente transmitida pelo beijo, ela é transmitida via contato sexual e entra no corpo por meio de pequenos cortes na pele ou mucosas, porém também pode ser passada de mãe para filho durante a gravidez ou parto.

47.O tratamento para gonorreia é simples e igual para homens e mulheres: utiliza-se azitromicina e outros antibióticos em dose única. A gonorreia disseminada pode causar: artrites infecciosas em joelhos, tornozelos e cotovelos; lesões de pele; hepatite.

Resposta: Verdadeiro

48.HPV é um vírus que atinge a pele e as mucosas, causando verrugas ou lesões que não tem chance de se tornarem um câncer.

Resposta: Falso

Explicação: As verrugas ou lesões do HPV são precursoras de câncer, como o câncer de colo de útero, garganta ou ânus.

49.É possível o HIV ser transmitido através de sexo oral, sexo vaginal, sexo anal, tatuagem, compartilhamento de seringas e instrumentos cortantes.

Resposta: Verdadeiro

Explicação: É possível a infecção por seringas e instrumentos cortantes que não estejam esterilizados, e tatuagem, pois a agulha pode não estar esterilizada.

50.A herpes genital é causada pelo vírus de herpes simples tipo 1 ou 2, é tratada utilizando-se antivirais como Aciclovir e, diferentemente do HIV, tem cura.

Resposta: Falso

Explicação: A herpes genital não tem cura, o vírus pode permanecer dormente por longos períodos de tempo e, em seguida, pode provocar surtos em momentos de estresse ou baixa imunidade.

51.O serviço público deve oferecer opções de métodos contraceptivos?

Resposta: Placa Verde (Verdade).

Explicação: Trata-se de um direito assegurado pela Constituição Federal e pela Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, que o regulamenta. Segundo a lei, o planejamento reprodutivo é um conjunto de ações em que é oferecido um leque de métodos e técnicas para a contracepção ou anticoncepção, isto é, para auxiliar a pessoa a ter filhos ou para prevenir uma gravidez indesejada. Os métodos devem ser cientificamente aceitos e não colocar em risco a vida e a saúde das pessoas, com garantia da liberdade de escolha.

MÚSICA

01.Câmera lenta (Gaab e Hariel)

Trecho: “Sei que tu quer transar, eu também, traz a camisinha pra não ter neném”

Pergunta: Por que a o autor da música faz essa afirmação? Por que a camisinha “não deixa ter neném”?

Resposta: Porque a camisinha serve como barreira física impedindo que os espermatozoides caiam no canal vaginal e migrem para as tubas uterinas, onde ocorre a fecundação. Além disso, por ser uma barreira física, ela é uma maneira de proteção entre os parceiros, evitando a transmissão de ISTs.

02.RAP, cerva, erva e muita larica (ConeCrewDiretoria)

Trecho: “Mas nem me diga que essa resposta é minha, eu peguei aquela mina usando duas camisinhas”.

Pergunta: O uso de duas camisinhas ao mesmo tempo diminui o risco de ocorrer uma gravidez acidental.

Resposta: Mito

Explicação: O uso de duas camisinhas promove um aumento da fricção entre elas, facilitando assim o seu rompimento.

03.Lá lá lá (Karol Conka)

Trecho: “O que me anima é a habilidade na lam..., malícia, muito saliva”.

Pergunta: Falando sobre sexo oral, é necessário usar proteção? Por quê? Se sim, quais?

Resposta: É necessário utilizar proteção, pois, mesmo que não seja possível engravidar, durante o sexo oral, pode-se contrair diversas ISTs. Portanto, deve-se utilizar camisinha masculina (oral no homem) ou papel filme (oral na mulher).

É possível apresentar ISTs em lugares distintos, o fato de não haver penetração não impede a transmissão da IST, um exemplo disso é a Herpes labial e o HPV na boca que podem estar associados à transmissão pela realização de sexo oral sem proteção.

Declaração Dos Famosos

01.Sandy: “É possível sentir prazer anal”.

Pergunta: Não é necessário utilizar camisinha no sexo anal, pois não é possível engravidar com essa prática sexual.

Resposta: Mito

Pergunta: O HIV só é contraído na prática sexual anal.

Resposta: Mito

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA OS APLICADORES DOS JOGOS

- Os materiais que serão utilizados para confecção e aplicação dos jogos são de livre escolha (na cartilha há opções a serem seguidas).
- A quantidade de jogadores que irão disputar entre si é de livre escolha, mas o jogo deve ser desenvolvido preferencialmente entre equipes (com grupos formados por cerca de 6 alunos em cada equipe). Também pode ser jogado entre apenas dois jogadores (um contra o outro).
- Caso seja aplicado em equipes, quais critérios usar para dividir as equipes? (ordem alfabética dos nomes dos jogadores, gênero, afinidade etc.).
- Qual a programação/tempo de cada jogo? (ficar atento ao tempo/programação do jogo para que seja possível aplicar toda a dinâmica).
- O esclarecimento das dúvidas dos jogadores e os comentários dos aplicadores devem ser feitos durante ou depois dos jogos? (é importante esclarecer todas, ou a maioria, das dúvidas e questionamentos para melhor aprendizado do conteúdo).
- Os aplicadores poderão dar prêmios aos jogadores e aos vencedores ao final dos jogos (exemplo: bala, pirulito ou chocolate). Ótima opção para gerar interesse dos mesmos na dinâmica.
- É importante ressaltar que o conteúdo se aplica tanto para relações heterossexuais como para as homossexuais.
- Em alguns jogos há risco de acidentes devido ao contato físico entre os jogadores.
- É importante ressaltar que os jogos devem ser disputados de forma saudável, evitando desentendimentos e brigas.

CONCLUSÃO

A educação sexual é de extrema importância, sendo uma pauta de saúde pública, mesmo ainda sendo considerada um tabu por muitas pessoas. Assim, é essencial levar o conhecimento do tema à população de uma forma leve, divertida e sem preconceitos.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, A. **Doenças sexualmente transmissíveis não param de crescer.** Veja Saúde. Editora Abril. 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/bem-estar/numero-de-infeccoes-sexualmente-transmissiveis-nao-para-de-crescer/>> [s.d.]

BLOG DR CONSULTA. **Entenda o procedimento de colocação de DIU e os cuidados necessários.** Disponível: <<https://blog.drconsulta.com/entenda-o-procedimento-de-colocacao-de-diu-e-os-cuidados-necessarios/>> [s.d.]

BRITO, D. **Gravidez precoce ainda é alta, mostram dados.** Senado notícias. 2017. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/gravidez-precoce-ainda-e-alta-mostram-dados>>. [s.d.]

CABRAL, C.S. **Contraceção e gravidez na adolescência na perspectiva de jovens pais de uma comunidade favelada do Rio de Janeiro.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2019.

CARNEIRO, J. **Seis doenças sexualmente transmissíveis em alta entre jovens brasileiros; saiba como evitá-las.** BBC News Brasil, 2017. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-39093771>> [s.d.]

CCM SAÚDE. **O que fazer ao vomitar após tomar pílula.** 2017. Disponível em: <<https://saude.ccm.net/faq/5426-o-que-fazer-ao-vomitar-apos-tomar-pilula>> [s.d.]

DRÁUZIO. Sexualidade. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/sexualidade>> [s.d.]

ELER, G. **HPV atinge mais da metade dos jovens brasileiros.** Veja Saúde. Editora Abril. 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/hpv-atinge-mais-da-metade-dos-jovens-brasileiros/>> [s.d.]

GRUPO DE INCENTIVO À VIDA (GIV). **Como evitar o vírus HIV.** Disponível em: <<http://giv.org.br/HIV-e-AIDS/Como-Evitar-o-V%C3%ADrus-HIV/index.html>> [s.d.]

HYPE SCIENCE. **Métodos contraceptivos.** Disponível em: <<https://hypescience.com/wp-content/uploads/2014/09/Metodos-contraceptivos.png>> [s.d.]

MARTINS, P. C. R.; PONTES, E. R. J. C.; FILHO PARANHOS, A. C.; RIBEIRO, A. A.. **Gravidez na adolescência: estudo ecológico nas microrregiões de saúde do Estado do Mato Grosso do Sul.** Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]. 2014, v. 23, n. 1, pp. 91-100 Brasil, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/ress/2014.v23n1/91-100/pt/>> [s.d.]

MASSA, L. **Métodos contraceptivos depois do parto.** Revista Bebê. Editora Abril.. 2019. Disponível em: <<https://bebe.abril.com.br/parto-e-pos-parto/metodos-contraceptivos-depois-do-parto/>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cadernos de Atenção Básica: Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Camisinha masculina**. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/sifilis>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Condiloma acuminado papiloma vírus humano (HPV)**. Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. Disponível em: <<http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-ist/condiloma-acuminado-papilomavirus-humano-hpv>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Infecção pelo HTLV**. Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. Disponível em: <<http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-ist/infeccao-pelo-htlv>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Infecções sexualmente transmissíveis**. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/infecoes-sexualmente-transmissiveis-ist>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Mais de 20 mil meninas com menos de 15 anos engravidam todos os anos**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/mais-de-20-mil-meninas-com-menos-de-15-anos-engravidam-todos-os-anos>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sífilis interna**. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/sifilis>> [s.d.]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **SUS oferece 8 opções de métodos contraceptivos**. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2012/03/sus-oferece-oito-opcoes-de-metodos-contraceptivos>> [s.d.]

MINUTO SAUDÁVEL. **Vacina HPV: para que serve? Efeitos colaterais, dose e preço**. 2018. Disponível em: <<https://minutosaudavel.com.br/vacina-hpv/#vacinar-meu-filho>> [s.d.]

MONGERAL AEGON. **Quanto custa criar um filho?**. Disponível em: <<https://www.mongeralaegon.com.br/blog/dinheiro/artigo/quanto-custa-criar-um-filho>>. Acesso em 20 de setembro de 2018.

MOREIRA, L.M.A. **Métodos contraceptivos e suas características**. Algumas abordagens da educação sexual na deficiência intelectual [online]. 3ª Edição. Salvador: EDUFBA, 2011, pp. 125-137. Bahia de todos collection. ISBN 978-85-232-1157-8.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Brasil tem a sétima maior taxa de gravidez da América do Sul**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/brasil-tem-setima-maior-taxa-de-gravidez-adolescente-da-america-do-sul/>> [s.d.]

NURSING. **Gravidez na adolescência**. Disponível em: <<https://www.nursing.com.br/gravidez-na-adolescencia/>> [s.d.]

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Planejamento Familiar: Um Manual Global para Profissionais e Serviços de Saúde**, 2007. [s.d.]

PFIZER. **Métodos contraceptivos, vantagens e desvantagens**. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/metodos-contraceptivos-vantagens-e-desvantagens>> [s.d.]

PHARMA BAYER. **Contraceptivos orais combinados**. Disponível: <<https://pharma.bayer.com.br/pt/areas-terapeuticas/saude-de-a-a-z/contracepcao/metodos-hormonais/contraceptivos-orais-combinados/index.php>> [s.d.]

PINHEIRO, P. **Forma correta de tomar pílula anticoncepcional**. MD.Saude. Disponível: <<https://www.mdsaude.com/2013/04/tomar-anticoncepcional.html>> [s.d.]

PRODGAEC, S. **Métodos contraceptivos**. Hospital Israelita Albert Einstein. 2017. Disponível em: <<https://www.einstein.br/noticias/noticia/metodos-contraceptivos>> [s.d.]

PODGAEC, S.; GÍLIO, A. E. **20 perguntas sobre HPV**. Hospital Israelita Albert Einstein. 2019. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/hpv/>> [s.d.]

REIS, R.M.D.; JUNQUEIRA, F.R.R.; ROSA-E-SILVA, A.C.J.D.S. **Ginecologia da infância e adolescência**. 1ª Edição, Artmed, 2012.

REVISTA CLAUDIA. **O anticoncepcional falha. Qual a frequência e porque acontece?. Pílula, camisinha, anel, diafragma. Tire as suas dúvidas e escolha já o seu**. 2016. Disponível em: <<https://claudia.abril.com.br/saude/metodo-anticoncepcional-descubra-qual-e-o-ideal-para-voce/>>. Acesso em 19 de setembro de 2018.

SAÚDE IG. **Entendendo por que os antibióticos podem cortar o efeito dos anticoncepcionais**. Disponível em: <<https://saude.ig.com.br/minhasaude/2015-10-05/entenda-por-que-os-antibioticos-podem-cortar-o-efeito-da-pilula-anticoncepcional.html>> [s.d.]

SEDICIAS, S. **Pílula do dia seguinte**. Revista Tua Saúde. 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/pilula-do-dia-seguinte/>> [s.d.]

TORTORA G.J.; GRABOWSKI S.R. **Princípios de Anatomia e Fisiologia**. Editora: Guanabara Koogan. 9ª Edição. 2002, p.834-931.

UNIMED. **Planejamento familiar, 10 mitos sobre a vasectomia**. Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/web/portovelho/planejamento-familiar/10-mitos-sobre-a-vasectomia>> [s.d.]

VACIVITTA. **Confira mitos e verdades sobre o vírus HPV**. Disponível em: <<https://www.google.co.kr/amp/s/vacivitta.com.br/2018/01/30/confira-mitos-e-verdades-sobre-o-virus-do-hpv/amp>> [s.d.]