

# 10 FORMAS DE DEIXAR O SEXO MAIS SEGURO

Preservativo é o primeiro passo para evitar o contágio de doenças sexualmente transmissíveis, mas os jovens ainda resistem na hora de usar

texto ANA SNIESKO

**E**stamos em 2018, mas a resistência ao uso de preservativos ainda é grande. Uma pesquisa do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex), encabeçado pela psiquiatra e sexóloga Carmita Abdo (SP), indica que apenas 36,2% dos jovens de 18 a 25 anos usam camisinha em todas as relações sexuais. “O número preocupa, pois mais da metade deles não usa com regularidade, e estão correndo o sério risco de sofrer com as infecções sexualmente transmissíveis, as IST’s”, alerta Paula Napolitano, psicóloga e terapeuta sexual (SP).

Para Helio Magarinos Torres Filho, diretor médico do Richet Medicina & Diagnóstico (RJ) e membro da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica, pelo fato de a infecção pelo HIV ter se tornado uma doença controlável, muitos passaram a ignorar o risco. “Em especial

as gerações mais novas, que não conheceram a pior fase da doença, quando os tratamentos ainda não eram eficazes o suficiente para conter a evolução. Por esse mesmo motivo é importante dar continuidade à divulgação e educar, sempre ressaltando que as medidas preventivas, como o uso de preservativo, protegem não apenas contra o HIV, mas também contra uma série de doenças transmitidas através do ato sexual”, complementa.

Durante o mês de dezembro, o alerta se torna ainda mais intenso, em virtude do Dia Mundial da Luta contra a AIDS, celebrado no dia 1º. E, vale reiterar, adotar medidas de prevenção durante o sexo é fundamental para prevenir não apenas o HIV, mas muitas outras doenças tão perigosas quanto. Para te ajudar nessa missão, elencamos 10 dicas para aproveitar o momento a dois com toda a segurança e sem correr riscos desnecessários.



# 1

## FAÇA EXAMES ANUALMENTE

A regra vale para todos e não é preciso esperar um sintoma aparecer para fazer uma bateria de exames. O ideal é transformar esse hábito em uma tarefa anual. “Não é necessário ter tido contato de risco para fazer exames preventivos. O ideal é que o teste seja realizado anualmente, de preferência em conjunto com uma consulta médica”, diz Helio Torres Filho.



## 2 COMPARTILHE O RESULTADO COM O SEU PARCEIRO

Se você está em um relacionamento estável, o check-up anual pode ser uma boa oportunidade para o casal compartilhar esse momento de cuidado com a saúde. Se as agendas não casarem, outra sugestão é partilhar o resultado. “Quando um casal decide não usar mais preservativos nas relações sexuais, por exemplo, ambos devem estar cientes de que o risco de contrair alguma IST aumenta. Apesar da confiança, alguém pode cometer algum deslize, alguma falha pode acontecer, e é preciso realizar os exames regularmente para evitar sustos. Cuidar da saúde sexual é imprescindível”, acrescenta Paula Napolitano.



## 3 ESTÁ NA PISTA? ENTÃO REDOBRAR OS CUIDADOS!

Ter mais de um parceiro não é um problema, mas vale redobrar os cuidados. A medida de prevenção é por você e pelos outros. “O perfil de novas infecções vem mudando durante o tempo. Hoje, ocorrem mais infecções em mulheres e em homens que fazem sexo com mulheres do que anteriormente. Isso porque a população que era de maior risco, os homens que fazem sexo com outros homens, já se previne mais atualmente”, alerta o patologista Helio Torres Filho.



## 4 CONVERSA É FUNDAMENTAL

Prevenção não pode ser tabu no relacionamento, e para isso o diálogo é fundamental. Quer experimentar alguma aventura nova? Converse, proponha com carinho e, se houver sinergia, os dois podem ter momentos de prazer com segurança. Esse cuidado deve guiar casais de todas as idades. “Outra parte da população que passou a ter maior número de infecções registradas foram os idosos, que, com o advento das drogas contra impotência, fazem sexo desprotegido”, afirma Torres Filho. ▶



## 5 CRIATIVIDADE FAZ BEM

A terapeuta sexual Paula Napolitano recomenda usar o momento da colocação do preservativo para apimentar a relação, como um estímulo – e não simplesmente um ato mecânico, de obrigação. “Por que não colocar com a boca, beijar e prolongar as preliminares? Isso ajuda inclusive a estimular a ereção, pois há uma ‘quebra’ no momento da colocação”, aconselha.

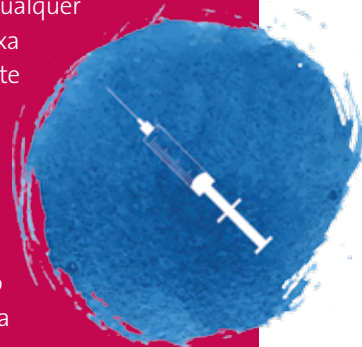
## 6 SEMPRE UM PRESERVATIVO – SEJA LÁ QUAL FOR!

“A camisinha, ou preservativo masculino, ainda é o principal método de prevenção de gravidez indesejada e ISTs, incluindo HIV”, conta a infectologista Lucy Cavalcanti Ramos Vasconcelos (SP), membro da Sociedade Paulista de Infectologia. Ainda vale lembrar que o preservativo feminino é outra opção disponível no mercado e de fácil utilização, já que pode ser colocado com antecedência. A médica destaca que os dois tipos estão disponíveis gratuitamente em todas as unidades públicas de saúde.



## 7 VACINA SEMPRE EM DIA

Embora existam poucas vacinas para as DSTs, elas são muito importantes como método de prevenção. A primeira é contra o Papilomavírus HPV, que é a maior causa de câncer de colo de útero. “A vacina contra HPV está indicada para meninas e meninos, de preferência antes do início da vida sexual”, recomenda a infectologista Lucy. Outras duas indicações são contra hepatite B, geralmente administrada na infância, porém pode ser aplicada em qualquer pessoa de qualquer faixa etária que não apresente imunidade contra o vírus B da hepatite; e contra hepatite A, que também é considerada uma IST. “Entre 2016 e 2017 houve um surto de hepatite A na Europa e nos EUA, que também repercutiu em outros países como o Brasil, muito provavelmente pela prática de sexo oral”, completa.



## 8 NUNCA COMPARTILHE OBJETOS ÍNTIMOS

Alguns cuidados ajudam a evitar o contágio da hepatite C, como não compartilhar escova de dente, batom, copo, talheres, lâmina, tesoura ou outros objetos de uso pessoal. O vírus da doença é transmitido, principalmente, pela corrente sanguínea, uma pequena quantidade de sangue já é suficiente para causar a infecção. “Não é comum que haja transmissão de outras doenças transmissíveis através de ato sexual por compartilhamento de objetos, com exceção daqueles que por ventura possam ser usados durante o ato sexual”, explica o patologista Torres Filho.



## 9 SAÚDE BUCAL TAMBÉM É IMPORTANTE

Até mesmo beijo na boca é capaz de transmitir uma doença, principalmente se um deles tiver uma lesão. “Várias ISTs podem ser transmitidas por sexo oral ou através de uma lesão na boca, principalmente sífilis”, enfatiza Lucy Vasconcelos. Helio complementa o alerta: “Um exemplo é a infecção pelo HPV, um dos causadores de certos tipos de câncer de garganta. Portanto, é importante que a população tenha essa ciência e se previna”, comenta.

## 10 EM ÚLTIMO CASO...

A cada vez que uma pessoa tem uma exposição sexual sem proteção, consentida ou não, é recomendável procurar um serviço de saúde no prazo máximo de 72 horas. “Existe um recurso chamado profilaxia pós-exposição (PEP), que consiste no uso profilático por 28 dias de antirretrovirais (medicamentos que tratam a infecção pelo HIV), com o intuito de não ocorrer a infecção. No protocolo para uso da PEP são realizados exames assim que a pessoa procura o serviço, após os 28 dias da medicação e após seis meses da exposição”, finaliza a infectologista. ■

