

EU GOSTO DE SER  
MULHER



SOU UMA MULHER  
MUITO OCUPADA.




TRABALHO, ESTUDO,  
ADMINISTRO UMA  
CASA...



NAMORO, SAIO,  
ME DIVIRTO...





QUERO SABER  
A QUE HORAS  
VOU CUIDAR  
DE MIM ?

mipt

Esta cartilha foi produzida pela Coordenação Nacional de DST/Aids do Ministério da Saúde, 1º edição, Brasília-DF, Setembro 2002

SEPN 511, bloco C, 1º andar

Assessoria de Comunicação Social

CEP: 70750-543

Tel: 55-61-448-8016/ 8018

e-mail: aids@aids.gov.br

## REDAÇÃO

LUCIANA DE OLIVEIRA | *Redatora* |

KÁTIA SOUTO | *Jornalista* |

## REVISÃO

ELIANE IZOLAN | *Jornalista* | *Assessora Responsável pela Assessoria de Comunicação Social*

MAURO SIQUEIRA | *Publicitário* | *Assessor Técnico da Assessoria de Comunicação Social*

BRUNA TEIXEIRA | *Publicitária* | *Assessora Técnica da Assessoria de Comunicação Social*

## TÉCNICOS RESPONSÁVEIS

DENISE DONEDA | *Psicóloga* | *Assessora Responsável pela Unidade de Prevenção*

KÁTIA SOUTO | *Comunicadora em Saúde* | *Assessora Técnica da Unidade de Prevenção*

LILIANA RIBEIRO | *Educadora em Saúde* | *Assessora Técnica da Unidade de Prevenção*

## CAPA

MIGUEL PAIVA

## PROJETO GRÁFICO E DIREÇÃO DE ARTE

MIGUEL PAIVA E UNS DESIGN

## ILUSTRAÇÕES

MIGUEL PAIVA

## PRODUÇÃO GRÁFICA

UNS DESIGN

# PARA VOCÊ, MULHER!

Esta revista foi escrita especialmente para você, mulher, e trata de diversos assuntos do seu interesse. Fala sobre seu corpo, sua saúde, seus direitos. Em cada sessão, você encontrará dicas para se manter bonita, com um corpo saudável e uma mente equilibrada. Chique e Radical, como eu.

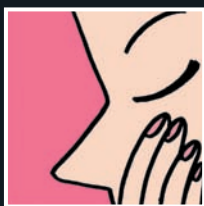


# CUIDANDO DA

Veja como é simples:



Você trabalha, cuida das crianças, da casa e do companheiro... Mas não pode deixar de se cuidar. A maquiagem é uma grande aliada. Ela levanta a auto-estima e deixa toda mulher mais bonita. Com algumas dicas, você vai se produzir sem gastar quase nada.



## Para o seu rosto

Para limpar sua pele, misture uma colher de chá de óleo de amêndoa com um pouco de açúcar cristal, aplique sobre o rosto massageando com movimentos circulares. Faça isso uma vez por semana.



## Seus Cabelos

Para hidratar, após a lavagem, massageie os cabelos por 5 minutos, com o restante de cremes hidratantes. Depois, envolva com um saco plástico por mais 10 minutos. Enxágüe retirando o excesso.

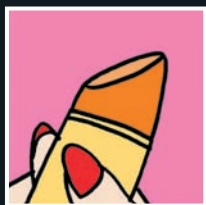


## Seu Corpo

Para hidratar, beba pelo menos dois litros de água por dia, e, após o banho, use sempre um hidratante.

# A SUA BELEZA

## Maquiagem



### Batom

Ao invés de jogar fora os restos de batom, tire o que sobrou e junte tudo em um panela deixando em banho-maria até derreter. Coloque num potinho e você terá criado um batom personalizado.



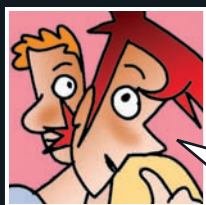
### Lápis

Um lápis preto ou marrom pode fazer a diferença na sua maquiagem. Faça o contorno nos olhos acima, abaixo, por dentro ou por fora. Você também pode usá-lo como sombra, espalhando com o dedo. Para economizar, mantenha-o sempre fechado.



### Sombra e Blush

Se você não tiver grana para comprar sombra e blush, não se esqueça que o batom pode substituir os dois. Com um cotonete, papel higiênico ou algodão passe o batom nas bochechas e nos olhos para fazer uma maquiagem legal.



Mas lembre-se: sua beleza depende também de cuidados com sua alimentação e seu corpo. Coma corretamente, evite doces, comidas gordurosas e refrigerantes. Sempre beba muita água e pratique exercícios físicos, como caminhada, que, além de manterem sua saúde em dia, não custam nada.

# APAIXONADA

Ele é o homem dos seus sonhos e jura que você é a mulher que ele sempre esperou. Desde que vocês trocaram o primeiro beijo, o mundo ficou mais colorido.

Ele não tem defeitos: até o dentinho meio torto é um charme incontestável. Tá tudo muito bem, mas você não pode deixar de se cuidar. Estar apaixonada é maravilhoso, mas não protege você da aids nem de outras doenças sexualmente transmissíveis. Afinal, não dá para saber quem tem o vírus da aids só de olhar. Para se prevenir, só usando camisinha.

Surpreenda seu parceiro, tomando a iniciativa de colocar a camisinha nele ou usando você a camisinha feminina.

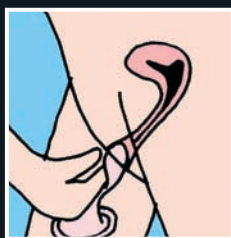
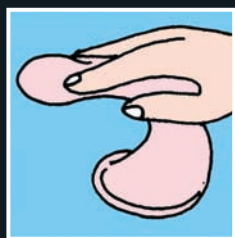




# E SEGURA

## Camisinha para Mulheres

Você sabia que dá para usar a camisinha sem depender de seu parceiro? Hoje já existe a camisinha feminina, que garante prazer e autonomia nas relações sexuais. Veja como usar:



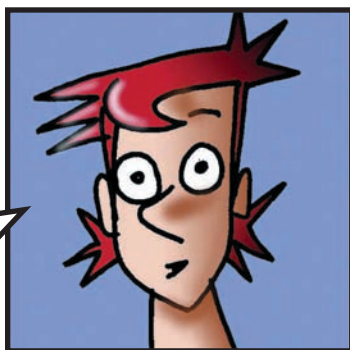
**DST** DST – As DST, Doenças Sexualmente Transmissíveis, não são brincadeira. Nos homens, elas são mais fáceis de perceber. Já nas mulheres, é mais difícil de identificá-las, porque o órgão genital feminino é interno. Verrugas, feridas ou corrimento podem ser sinais de uma DST. Por isso, se você notar um corrimento diferente ou sentir dor na hora de fazer sexo, é bom procurar um posto de saúde. Sem tratamento, as DST podem causar câncer e até impedir você de ter filhos.

**COLO DE ÚTERO** O câncer do colo de útero pode ser causado por algum tipo de HPV (Papiloma Vírus Humano), uma doença transmitida pelo sexo. Faça exames regulares, pelo menos uma vez por ano. O câncer do colo pode ser prevenido e, se o diagnóstico for feito no início, pode ser curado.

É importante também que você e seu parceiro façam o teste anti-HIV. Para saber como, ligue para o Disque-Saúde 0800 61 1997.

# E A AIDS?

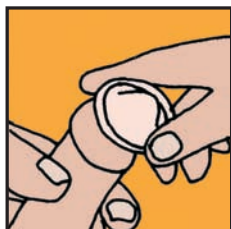
A aids também é uma doença sexualmente transmissível e ainda não tem cura. A melhor prevenção é se cuidar sempre. E só existe uma maneira de se prevenir das DST e da AIDS: usando a camisinha nas relações sexuais.



## Como viver com a AIDS?

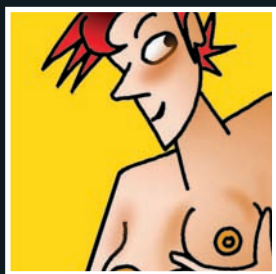
Mas, e se aconteceu?

Saiba que as pessoas com o vírus da aids são pessoas como todas as outras – amam, choram, sorriem, trabalham, têm filhos e transam. Elas devem se cuidar e cuidar de seus parceiros usando sempre a camisinha. Hoje os medicamentos da aids melhoraram a qualidade de vida de todos – homens e mulheres. Usando a camisinha todos se protegem e podem ter uma vida mais saudável.



# EU ME TOCO.

## E VOCÊ?

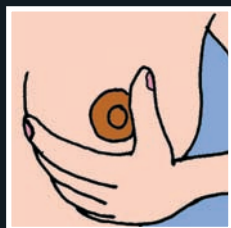
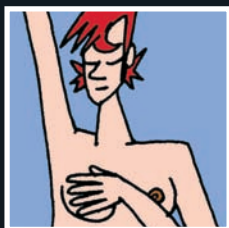


Sozinha ou com o seu parceiro, o toque é uma forma simples de conhecer melhor o seu corpo. Deixe a vergonha e o medo de lado e olhe para você mesma. Brinque com o espelho. Já viu como os meninos aprendem desde cedo a conversar com seu pênis? Por que nós, mulheres, não podemos fazer o mesmo? Esse auto-exame é fundamental. Na frente do espelho, olhe seu corpo, seus seios, quadris, pernas e depois deite-se na cama e com um espelho pequeno olhe sua vagina, conheça um pouco sobre você mesma. Aprendendo a se tocar, você vai se conhecer melhor. Qualquer mudança será um sinal, um aviso para cuidar da sua saúde.

## Toque habitual

O toque é tão importante que pode até ajudá-la a descobrir o câncer de mama. Você mesma pode fazer regularmente

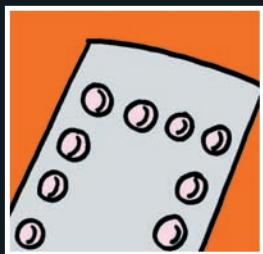
o auto-exame. O ideal é que ele seja feito todo mês, uma semana após a menstruação. No caso das mulheres que não menstruam mais, escolha um dia do mês e faça o toque sempre nesse dia. O auto-exame pode evitar complicações no futuro. Esse toque deve ser uma rotina na sua vida, e pode ser feito na hora do banho.



# CONTRACEPÇÃO

## MÉTODOS DE PREVENÇÃO À GRAVIDEZ

### HORMÔNIOS



#### Pílulas

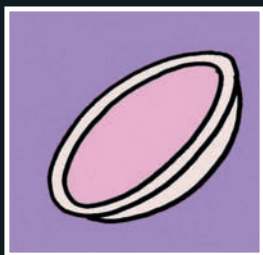
Impedem a ovulação. Existem vários tipos com dosagens de hormônios adequadas a diferentes organismos. Têm pouca chance de falhar, mas alteram o funcionamento do seu corpo e podem causar sintomas indesejáveis.



#### Injeção

Hormônios na forma líquida, que são aplicados uma vez por mês através da injeção. Não precisa tomar todo dia, mas, como as pílulas, podem causar efeitos colaterais.

# ÃO E GRAVIDEZ



## DIAFRAGMA

Capa de borracha colocada na vagina que impede a gravidez. É necessário colocá-lo na vagina até duas horas antes da relação sexual e só retirar oito horas depois. Antes, consulte um profissional de saúde.



## DIU

Dispositivo colocado dentro do útero que impede o encontro do óvulo com o espermatozóide. Depois de colocado, evita a gravidez de 2 a 5 anos. Só deve ser usado com acompanhamento médico constante.



## CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

“Pílula do dia seguinte” - É um método que pode ser usado depois da relação sexual, quando houver falha do método que você usou ou quando você for forçada a fazer sexo. Ele impede que o espermatozóide fecunde o óvulo. Deve ser tomado até 72 horas após a relação sexual. Só deve ser utilizado em situação de emergência.

## LEMBRE-SE:

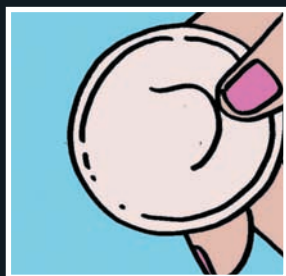
apenas a camisinha, masculina ou feminina, protege das DST e HIV/Aids.



## MÉTODOS NATURAIS

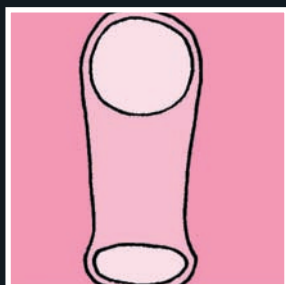
Tabelinha e Ovulação são métodos que identificam o período fértil da mulher. Nesse período a mulher não pode ter relação sexual. Para poder usar esse método, a menstruação deve ser regular. Ele exige disciplina e ajuda a conhecer o corpo, mas pode falhar.

## CAMISINHA



### Masculina

Revestimento de borracha (látex) que cobre o pênis masculino. É prática, sendo usada apenas na hora da relação sexual. Dá autonomia ao homem. Se usada de forma incorreta pode rasgar ou romper. Deve ser guardada em local seco e fresco.



### Feminina

Revestimento de poliuretano que deve ser colocado no canal vaginal. É prática, pode ser colocada até 8 horas antes da relação. Dá autonomia à mulher. Observe com atenção as instruções de uso.

# CUIDADOS NA GRAVIDEZ

Toda gestante tem direito ao acompanhamento médico durante o pré-natal. Um bom acompanhamento ajuda a garantir uma gravidez tranqüila e saudável. Procure o posto de saúde mais próximo de sua casa para fazer o pré-natal.





Nesse período, é importante tomar alguns cuidados.



## CIGARROS E DROGAS

Cigarro, bebidas alcoólicas e outras drogas devem ser evitadas, pois prejudicam **muito** a sua saúde e a do bebê.



## MEDICAMENTOS

**Nunca** use medicamentos sem antes consultar seu médico. Você pode prejudicar sua saúde e/ou de seu bebê.





## PRÉ-NATAL

Vá ao posto de saúde desde o início da gravidez. O ideal é fazer pelo menos 6 consultas durante a gestação. Siga a orientação da equipe de saúde. É importante que você faça os testes de sífilis e de aids. Você pode evitar transmitir essas e outras doenças para o bebê.



## ALIMENTAÇÃO

Use e abuse de frutas, verduras, legumes, ovos, leite e carnes sem gordura.



## SAL E AÇÚCAR

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

# O PRAZER DEPOIS DOS 60

Menopausa e terceira idade não são motivos para a mulher não ter prazer e sexo. Isso é uma idéia ultrapassada. A sexualidade faz parte de nossas vidas desde que nascemos, a diferença é que em cada fase da vida ela tem um jeito diferente de se expressar. O nosso corpo vai mudando com o tempo e o jeito de amar também. O importante é não esquecer da prevenção e se cuidar sempre. Não estamos imunes às DST e à aids só porque somos mais experientes, mais vividas. Cuidar sempre de nossa saúde é um ato de amor-próprio em qualquer idade.



# SEUS DIREITOS

## Violência é pra denunciar!

Se você sofreu alguma violência, procure a delegacia da mulher ou um serviço de saúde especializado no atendimento às mulheres vítimas de violência. Lá a mulher receberá orientações da equipe de saúde de como prevenir das DST e até mesmo da aids. Se a mulher engravidar nesta situação, ela pode interromper a gestação.

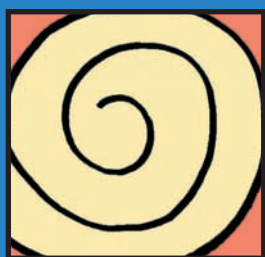


Ninguém pode obrigar uma mulher a ter relação sexual sem o seu consentimento, nem mesmo seu marido ou namorado. Não tenha medo, denuncie! Violência sexual é crime.

Entre em contato com serviços de atenção à saúde da mulher vítima de violência e serviços de interrupção da gravidez em casos de estupro.

Para saber mais informações sobre saúde da mulher, prevenção das DST e aids, ou qualquer outra informação sobre saúde, ligue para 0800 61 1997. A ligação é gratuita.

# HORÓSC

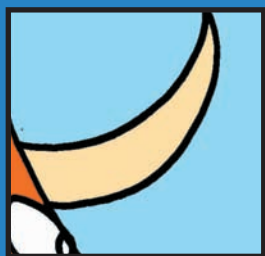


## ÁRIES (21/03 a 20/04)

A ariana é forte, ousada, franca e uma poderosa sedutora. Os homens enrubescem, roem as unhas ou simplesmente perdem o rumo na presença de uma ariana. Sabe lidar com qualquer problema e não foge da luta. A diplomacia não é o seu forte, mas não custa nada usar todo o seu charme para negociar o uso da camisinha.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Libra. Contatos quentes com Leão e Sagitário. Passe longe de Câncer e Escorpião. De Peixes, não espere nada além de um inferno astral. Gêmos e Aquário — papos cabeça e ombros amigos. Virgem e Capricórnio — encontros furtivos e bons amantes.



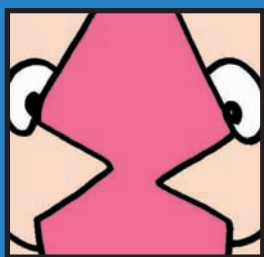
## TOURO (21/04 a 20/05)

A taurina é vaidosa, gosta de ser admirada e receber elogios. É responsável como ninguém. Procura relações mais estáveis do que as que rolam numa noite de paixão. Como sempre tem os pés no chão, nunca vai se esquecer da camisinha em suas relações. Junto com sua maquiagem leva sempre uma camisinha.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Escorpião. Contatos quentes com Câncer e Peixes. Passe longe de Gêmeos e Sagitário. Com Virgem e Capricórnio, relações mais duradouras. E esqueça de uma vez por todas os arianos.

# SCOPO



## GÊMEOS (21/05 a 20/06)

Inteligente, a geminiana é comunicativa e adora viajar. Sua fama de desligada, meio displicente tem seu fundo de verdade. Isso não quer dizer que você esquece de cuidar do seu corpo. Como você adora ter opções, a camisinha feminina é perfeita pra você. A partir de agora você pode escolher entre usar a camisinha feminina ou masculina. Como boa geminiana, não vão faltar argumentos pra você convencer o seu parceiro.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Sagitário. Contatos quentes com Leão e Áries. Passe longe das transas com os nativos de Câncer, Peixes e Virgem. Com Libra e Aquário tudo se limita a uma ilusão. O seu inferno astral são os taurinos.



## CÂNCER (21/06 a 21/07)

Como uma típica canceriana você é cuidadora e protetora tanto com sua casa, quanto com quem você ama. Detesta essa história de amor livre e quer ser amada com todos os “ohs! e ahs!”, mas não dá bandeira. Com o seu jeito doce você não encontrará dificuldades para tornar sua relação ainda mais segura. Usar camisinha é um jeito de se proteger e proteger o outro.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Capricórnio. Contatos quentes com Touro, Virgem e Peixes. Passe longe de Gêmeos, Libra e Aquário. Vai ter problemas se cair de amores por Áries, Sagitário ou Leão.

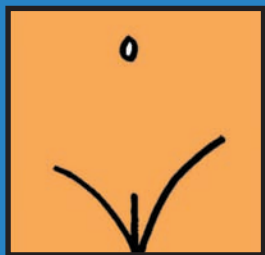


## LEÃO (22/07 a 22/08)

Radiosa e exuberante, a leonina adora ser o centro das atenções. Charmosa e simpática, vive cercada de amigos. Conhece os truques infalíveis para seduzir e deixar literalmente de quatro o objeto do seu desejo. A camisinha feminina é mais uma aliada para sua conquista.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Aquário. Contatos quentes com Áries, Sagitário e Libra, deixando na memória histórias inesquecíveis. Escorpião também atrai, mas pode acabar em curto-circuito. Passe longe de Touro e Capricórnio. Com Virgem é melhor nem tentar.



## VIRGEM (23/08 a 22/09)

A virginiana exige perfeição das pequenas coisas. É organizada e prática. A nativa deste signo escolhe a dedo, observa primeiro o objeto do seu interesse e, só depois é que joga sutilmente o lençinho no chão para dar o sinal verde. Não acredita nem em duendes nem em paixão à primeira vista. Acha que uma relação se forja no dia-a-dia. Não duvide, ela é incapaz de transar sem camisinha.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Peixes, principalmente pelos mistérios e surpresas deste nativo. Contatos quentes com Câncer, Escorpião e Touro, os minutos passados com eles podem parecer eternos. Passe longe de Áries, Sagitário e Aquário. Mas evite mesmo Leão e Libra.



## LIBRA (23/09 a 22/10)

Regida por Vênus, a deusa do amor. A libriana é justa, sempre em busca da harmonia e do equilíbrio. Ela quer do sexo apenas a perfeição. Tem o dom de resolver os problemas com elegância e boa vontade. É muito romântica, se esmera na arte da sedução, sabe criar um bom clima erótico e vai saber usar a camisinha no jogo do amor e da conquista.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Áries. Contatos quentes com os leoninos ou os sagitarianos. Boas parcerias com Touro, Gêmeos e Aquário. Capricórnio pode ser uma boa opção. Quanto a Câncer e Peixes incomodam pelo excesso de apegos e manhas. Passe longe de Escorpião.



## ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)

A mulher de Escorpião vê a alma das coisas e das pessoas. Atraente, desperta o desejo de incontáveis admiradores. Extremamente sensual, tem uma satisfação especial em saber que está sendo observada. Mantém o controle o tempo todo e por isso decide quando e como usar a camisinha.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Touro. Contatos quentes com Câncer, Virgem, Capricórnio e Peixes, desde que eles consigam sobreviver a tal furacão. Com a maior facilidade caem nas graças de geminianos e aquarianos. Passe longe de Áries ou Leão, com eles há uma relação de amor e ódio.



## SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)

A sagitariana é positiva, otimista e muito franca. Você tem idéias bem liberais sobre a vida, o amor e o sexo. No amor, é carinhosa, criativa e intensa. Quando a relação é boa, não tem dúvidas: os sininhos tocam, o coração dispara e pinta logo aquele clima. A camisinha é seu acessório de prazer que sempre está por perto.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Gêmeos. Contatos quentes com Áries, Leão e Aquário, bons cúmplices mesmo em relações passageiras. Já Touro, Virgem e Capricórnio terão a maior felicidade de ficar ao seu lado. Passe longe de Câncer e Peixes, exigentes em afeto e carinhos constantes.



## CAPRICÓRNIO (22/12 a 21/01)

A capricorniana é exigente e objetiva. Mulher moderna e participante. Atrai quem gosta de gente difícil e misteriosa. Na intimidade, revela sua verdadeira natureza e tira os véus de uma sexualidade madura e devotada. Faz amor com profundidade de quem sabe o que e como quer. Não é de se entregar fácil, mas quando se entrega, é sempre com camisinha.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Câncer. Contatos quentes com Touro, Virgem e Peixes que precisam ser tratados com muita consideração. Com Gêmeos, Libra e Aquário não vai a lugar nenhum. Passe longe de Áries e Leão. E Sagitário, então, é tudo o que a capricorniana não precisa.



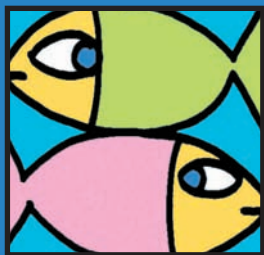


## AQUÁRIO (21/01 a 19/02)

Além de inovadoras, as aquarianas pensam rápido e chegam mais depressa às idéias. Às vezes você tem a sensação de que nasceu no planeta errado. Tem uma visão muito particular da vida. Quando se trata de amor e sexo, então, tudo fica mais complicado. Acredita que tudo simplesmente acontece na hora certa e sem forçar. Advinha quem foi a primeira a usar a camisinha feminina?

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Leão. Contatos quentes com Áries, Gêmeos e Sagitário. Eles têm muito a ensinar à aquariana. Mas se pretende unir amor e sexo é melhor tentar com Touro, Câncer ou Libra. Escorpião magnetiza como imã, mas depois é uma coleção infundável de problemas. Passe longe de Peixes e de Capricórnio.



## PEIXES (20/02 a 20/03)

A pisciana é inteligente, sensível e adora a natureza. Precisa de muito carinho, gosta de colo, sussurros ao pé do ouvido e muitos beijos nos dedinhos do pé. Cinderela como é, sonha com o príncipe encantado. Eterna sonhadora não vai desistir de buscar a perfeição e nem se contentará com pouco. E perfeição, claro, só com camisinha.

### Dica de parceiros

Atração fatal pelos nativos de Virgem. Com eles chega perto do paraíso. Contatos quentes com Câncer, Capricórnio e Touro, mas acaba padecendo um certo purgatório com eles. Trocas sensíveis e excitantes com Gêmeos, Libra e Sagitário. Não agüenta por muito tempo a prepotência dos nativos de Leão ou Escorpião. Passe longe de Áries, insuportável para uma pisciana.







**MINISTÉRIO  
DA SAÚDE**



Trabalhando em todo o Brasil