

VAMOS FALAR SOBRE SEXUALIDADE

Realização: 
cepac
centro paraense de cidadania

Apoio:  **Fundo
POSITIVO**
Saúde - HIV - Diversidade

 **Fundo
POSITIVO
LGBTQIA+**
já existindo


**GRUPO
DIGNIDADE**

O Centro Paranaense de Cidadania (CEPAC) é uma organização não governamental, fundada em Curitiba em 20/12/1995, que tem como objetivo a realização e o enfrentamento de questões relacionadas a projetos sociais na área de saúde, educação e direitos humanos. Em seus 27 anos de existência, o CEPAC vem atuando na sensibilização sobre o uso indevido de drogas, sexualidade responsável, gravidez na adolescência, respeito à diversidade humana e prevenção das ISTs e do HIV/Aids, junto a lideranças comunitárias, jovens, adultos, profissionais da educação, da saúde, e do sexo, e também com a população de lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transexuais, intersexos, entre outras (LGBTI+).

Esse material faz parte do projeto "Educação Inclusiva para Jovens LGBTQIA+: direitos, questões de gênero e sexualidade, e suas interseccionalidades", voltado para pessoas entre 15 e 29 anos, com apoio do Fundo Positivo LGBTQIA+.

1ª Edição. Curitiba, 2024

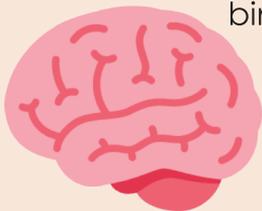
Equipe do CEPAC:
Presidente - Lucas Siqueira
Coordenador - Gabriel Santinelli
Estagiário - Nickolas Klein
Designer gráfica - Giovanna Freire

Leitura Sensível de Serafim Lissa Koga e Kalynka Oliveira

SEXUALIDADE

Identidade de gênero

Diz respeito a como nos identificamos enquanto indivíduos. O entendimento de gênero varia de acordo com cada cultura e sociedade, mas se uma pessoa se identifica com o gênero designado ao nascer ela é considerada cisgênero (homem cis ou mulher cis), e se a pessoa não se identifica com o gênero designado ao nascer ela é considerada transgênero (homem trans, mulher trans, travesti, não binária e outras identidades trans).



Orientação sexual

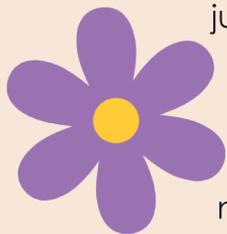
É como e por quem nos atraímos, seja romântica, sexual e/ou afetivamente. As orientações sexuais mais conhecidas são homossexual (gay/lésbica), heterossexual, bissexual, pansexual e assexual.



ATENÇÃO!

É errado falarmos "opção sexual" ou "escolha sexual", pois não se trata de uma escolha e dificilmente alguém iria optar ou escolher ser alvo de preconceito e discriminação.

Sexo biológico



É composto por um conjunto de características físicas, como cromossomos, gônadas, órgãos genitais, hormônios, características sexuais secundárias, etc. Podemos definir como sexo típico ovariano, sexo típico testicular e intersexo (todas as pessoas que possuem variações genéticas, fisiológicas ou anatômicas em comparação com os sexos típicos).



Expressão de gênero

Representa a forma como a pessoa expressa o seu gênero, por meio de gestos, roupas, acessórios, cortes de cabelo, trejeitos, entre outros.



CURIOSIDADE

Uma relação entre dois homens, por exemplo um gay e outro bissexual, pode ser considerada uma relação aquiliana, e uma relação entre duas mulheres pode ser considerada uma relação sáfica. Essas terminologias são utilizadas para não invisibilizar pessoas bissexuais, pansexuais ou outras multisssexualidades, ao invés de falar “relacionamento gay” ou “relacionamento lésbico”.



NÃO-BINÁRIO X QUEER

Pessoas não binárias são todas as pessoas que não se enquadram estritamente dentro do gênero masculino ou feminino, podendo se identificar com partes desses gêneros, com outro gênero ou nenhum. Já o termo queer pode ser utilizado para enquadrar pessoas que consideram sua identidade de gênero ou orientação sexual de forma mais fluida e não dentro de uma caixinha, portanto "queer" inclui identidades de gênero e orientações sexuais dissidentes da cisheteronormatividade.

Cultura Drag

Uma forma artística de exaltar um gênero, não estando relacionado a identidade de gênero ou orientação sexual. Por exemplo, um homem heterossexual e cisgênero pode ser drag queen, pois é um personagem que ele está performando, o mesmo serve para mulheres cis que são drag queens ou drag kings.

Identidades LGBTI+

Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Intersexo, entre outras identidades de gênero e orientações sexuais. Essa sigla é muito utilizada na luta por políticas públicas. Não existe apenas uma sigla certa, outras possibilidades são LGBT, LGBTQIA+, LGBT-QIAPN+, entre outras.

DIREITOS CONQUISTADOS

União Estável Homoafetiva. O Supremo Tribunal Federal (STF), ao julgar a ADI 4277 e ADPF 132, em decisão histórica, reconheceu união estável para casais do mesmo gênero. Em 2013, a Resolução nº 175 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) obrigou os cartórios a realizarem a cerimônia de Casamento em igualdade de condições aos casais homoafetivos.

Nome social. No Paraná, o Decreto Nº 8.727/2016 e instrução conjunta nº 02/2010 (SEED/SUED/DAE) garante o uso de nome social por pessoas trans e travestis, incluindo o uso de nome social na escola. Por meio da Portaria nº 33, o Ministério da Educação homologou o Parecer CNE/CP nº 14/2017 e o Projeto de Resolução, do Conselho Nacional de Educação, que define o uso do nome social em toda a educação básica do Brasil.

Doação de Sangue. ADI 5543 / DF - STF - Declara que impedir pessoas LGBTI+ de doar sangue, baseado em orientação sexual ou identidade de gênero, é inconstitucional e seria discriminação.

Adoção. O STF, em julgamento ao Recurso Extraordinário nº 846.102, definiu que a união entre casais homoafetivos pode ser definida como família, podendo realizar a adoção conjunta (Lei nº 12.010/09 - § 2º).



Criminalização da LGBTI+fobia.

O STF, no julgamento da Ação Direta de Inconstitucionalidade por Omissão nº 26 e do Mandado de Injunção nº 4733, determinou que a discriminação e a violência LGBTI+fóbicas se enquadram como uma forma de racismo, puníveis como tal.

Retificação de prenome e gênero.

Dos Dados Relativos à Pessoa Transgênero, o Conselho Nacional de Justiça, pelo provimento Nº 149 de 30/08/2023, Art. 516, definiu que toda pessoa maior de 18 anos de idade completos poderá requerer a alteração do prenome e do gênero, a fim de adequá-los à identidade autopercebida.

O SUS ainda possui uma fila de espera longa para atendimento do processo transexualizador, e por isso precisamos cobrar a melhora do sistema público em relação ao atendimento a pessoas trans.

O Grupo Dignidade oferece acompanhamento e orientação durante o processo de retificação de prenome e gênero. Entre em contato para saber mais.

Processo Transexualizador.

A Portaria Nº 2.803, de 19 de Novembro de 2013, discorre sobre o direito das pessoas trans realizarem o Processo Transexualizador pelo Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo e não limitado a acompanhamento com equipe multidisciplinar para atendimento psicológico, terapia hormonal e cirurgias de redesignação sexual.



Estatuto da Criança e do Adolescente

O Estatuto da Criança e Adolescente - ECA, é o documento que descreve os direitos de crianças e adolescentes de 0 a 18 anos, bem como direitos da pessoa gestante.

Além de garantir acesso à saúde e à educação, o ECA protege esses grupos de toda forma de discriminação, seja ela por cor de pele, gênero, país de origem, classe social, religião, orientação política ou orientação sexual.



Art. 15. A criança e o adolescente têm direito à liberdade, ao respeito e à dignidade como pessoas humanas em processo de desenvolvimento e como sujeitos de direitos civis, humanos e sociais garantidos na Constituição e nas leis.

Art. 17. O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, dos valores, idéias e crenças, dos espaços e objetos pessoais.

Art. 18. É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.



Consentimento e Privacidade

Compreender nossos direitos e deveres em relação a privacidade e autonomia é de grande importância para garantir o consentimento.



Privacidade se refere à intimidade de cada pessoa, sendo necessário entender e respeitar os próprios limites e

das outras pessoas. Consentimento é a decisão livre de se relacionar física, afetiva e/ou emocionalmente com outra pessoa. Isso significa que você pode e deve dizer não a situações que ferem seus direitos, sua segurança e sua privacidade, além de situações vexatórias, coercivas, e todas as formas de assédio.

Sinais de Atenção

Não é necessário contato físico para configurar assédio; Gestos, palavras ou atitudes repetitivas que buscam humilhar /constranger, ou de cunho sexual, também podem configurar assédio; É importante prestar atenção na intenção da pessoa e se a fala ou ação nos causam desconforto.



Canais de acolhimento

Em caso dos seus direitos serem violados, você pode buscar ajuda de uma pessoa maior de idade de confiança, ou entrar em contato com um canal de acolhimento:

DISK DENUNCIA

Curitiba 156: central de solicitação de serviços e denúncias, desde calçadas e acessibilidade até denúncias de violência contra crianças e adolescentes.

100: Denúncias de violações dos direitos humanos, incluindo e não restrito à lgbti+fobia e discriminação à pessoa com deficiência

180: denúncia de violência contra mulheres.



NUCRIA - Núcleo de Proteção à Criança e ao Adolescente Vítimas de Crimes: atende situações de crimes praticados por adultos contra crianças e adolescentes.

Tel: (41) 32703370

nucриа@pc.pr.gov.br

Conselho Tutelar Matriz (Curitiba): atende crianças de 0 a 12 anos incompletos, e adolescentes de 12 a 18 anos incompletos, em casos de violações de direitos.

Tel: (41) 3363-7681/3262-6124

ctmz@curitiba.pr.gov.br

Secretaria da Educação do Paraná: Campanha de mobilização e prevenção ao assédio sexual e outras formas de violência nas escolas.

Tel para denúncias:

0800 041 9192

SAÚDE E HIGIENE

Para cuidar do próprio corpo e da própria saúde, também é muito importante manter a higiene correta!

Sempre descarte absorventes e camisinhas após o uso. No caso de absorventes feitos com materiais reutilizáveis, limpe corretamente antes de usar novamente.

Isso previne uma doença chamada "Síndrome do Choque Tóxico", que é causada por bactérias que liberam toxinas na corrente sanguínea e que podem proliferar em produtos internos usados muito além do tempo máximo.



Mesmo tomando cuidados em casa, devemos também manter acompanhamento regular com profissionais da saúde. É importante que pessoas com útero, independente da identidade, mantenham os exames de rotina em dia com ginecologista, e pessoas com próstata com urologista. Os principais são o exame papanicolau para câncer de colo de útero, autoexame de toque para câncer de mamas, mamografia bilateral e exame de sangue ou de toque para câncer de próstata.

Para prevenir a infecção urinária:

evite roupas muito apertadas

mantenha a região íntima limpa e seca

sempre se seque no banheiro de frente para trás, da uretra em direção ao ânus

sempre vá ao banheiro após relações sexuais

fazer xixi ou passar um lenço umedecido após a relação elimina possíveis bactérias que tenham saído do ânus e migrado para a vagina e/ou uretra.

A causa da infecção urinária são bactérias do próprio corpo que acabam parando em outras mucosas por causa do movimento. Ela pode ser tratada facilmente com antibióticos específicos.

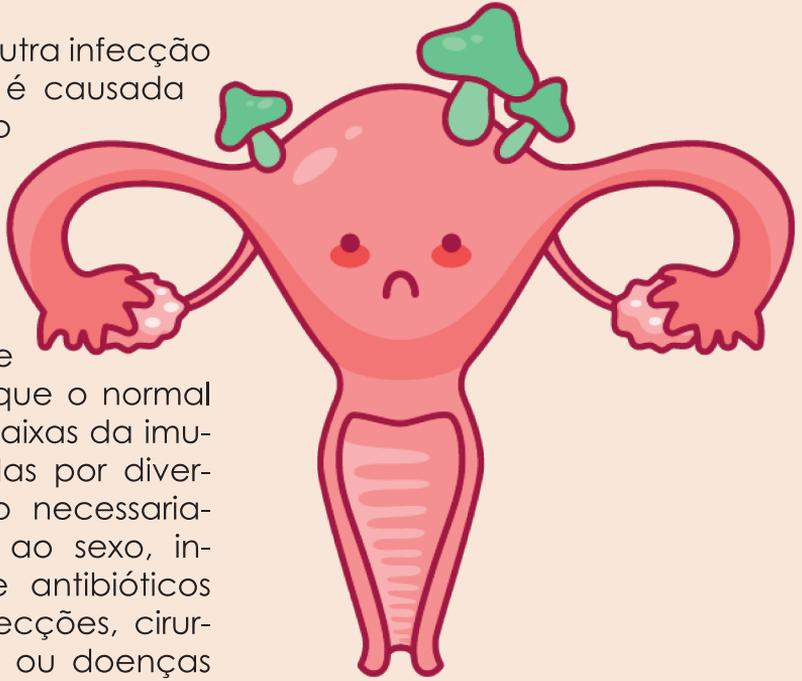


Os principais sintomas que podem ocorrer com a infecção urinária são:

- Dor e ardência ao urinar;
- Urina turva;
- Necessidade muito mais frequente de urinar;
- Febre;
- Dor na região inferior das costas.

Candidíase

A candidíase, outra infecção muito comum, é causada por um fungo natural da vagina e que faz parte de uma flora vaginal saudável, mas pode se proliferar mais que o normal por causa de baixas da imunidade causadas por diversos fatores não necessariamente ligados ao sexo, incluindo uso de antibióticos para outras infecções, cirurgias na região, ou doenças imunossupressoras, como a AIDS.



Os principais sintomas da candidíase podem incluir:

- Coceira e ardência na região íntima;
- Incômodo ao urinar;
- Corrimento vaginal esbranquiçado e espesso.

ATENÇÃO!

Tanto infecção urinária quanto candidíase não são ISTs e podem ocorrer sem ter relações sexuais!



Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

ISTs, ou infecções sexualmente transmissíveis, são infecções causadas por diferentes microorganismos, como vírus, fungos, bactérias, e que possuem uma forma de transmissão em comum: relações sexuais desprotegidas. O contágio pode acontecer em sexo vaginal, anal e oral, em que haja contato com secreções corporais contaminadas.

Em alguns casos, podem ser transmitidas durante o parto, e por compartilhamento de seringas.

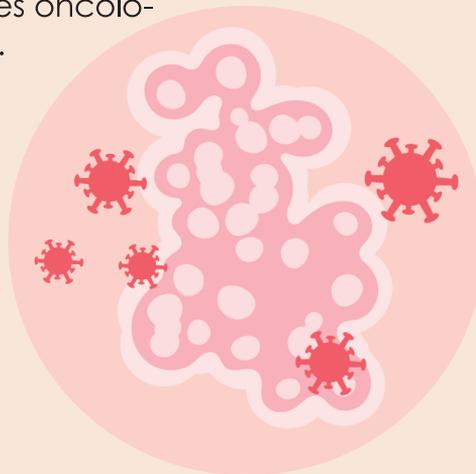
O exame papanicolau é um exame ginecológico feito para identificar as lesões causadas por esse vírus. Identificar cedo os primeiros sinais da infecção permite que o tratamento seja administrado antes mesmo de desenvolver o câncer, por isso é importante realizar o exame regularmente.

HPV

O HPV é uma IST causada por um vírus. Este vírus provoca lesões nas mucosas genitais, e podem vir a se tornar câncer de colo de útero.

A vacina não protege contra todos os tipos de HPV, e quem tomou ainda precisa tomar todos os cuidados, mas ela reduz consideravelmente as chances de infecção pelos tipos mais comuns (tipo 6, 11, 16 e 18).

A vacina é distribuída gratuitamente pelo SUS, e é indicada para crianças e adolescentes de 9 a 14 anos, além de pessoas de 9 a 45 anos que tenham feito transplante de órgão ou medula, convivam com HIV, ou sejam pacientes oncológicos.



Vacinação e testagem

Também é importante estar com a vacinação e a testagem em dia! Estão disponíveis gratuitamente pelo SUS a vacina do HPV e de Hepatites, bem como testagem e tratamento para diversos tipos de ISTs.

HIV

HIV é um vírus (Vírus da Imunodeficiência Humana), que pode causar Aids, uma doença caracterizada pela redução grave da imunidade, e se não tratada, pode levar à morte.

Hoje em dia, a medicina evoluiu muito a prevenção e o tratamento da infecção pelo HIV, e pessoas com a infecção podem levar uma vida saudável sem nunca desenvolver os sintomas, mas os cuidados ainda são de extrema importância - essa infecção não tem cura e nem vacina!



TARV

Terapia Antirretroviral, é um tratamento que pode baixar a carga viral da infecção até níveis indetectáveis, e impedir que os sintomas apareçam.

PEP

Medicamento que pode ser usado em casos em que se teve contato com o vírus do HIV, que pode impedir a infecção. Por ser muito forte, é indicado apenas em urgência em que houve contato acidental.



PrEP

Medicamento preventivo de uso contínuo, oferecido pelo SUS, que reduz as chances de infecção caso haja contato com o vírus. Indicado para pessoas que tiverem relação sexual desprotegida e desprogramada.

Sífilis

Causada pela bactéria *Treponema pallidum*. No início, surge apenas uma lesão no local de entrada da bactéria, mas geralmente a ferida não dói, não coça, e nem solta pus, desaparecendo após um tempo. Em seguida, surgem lesões pela pele no resto do corpo, também desaparecendo após um período, mesmo sem tratamento. Também há uma fase latente, em que não apresenta sintomas, e em um estágio final as lesões crescem nos órgãos internos, podendo levar à morte.

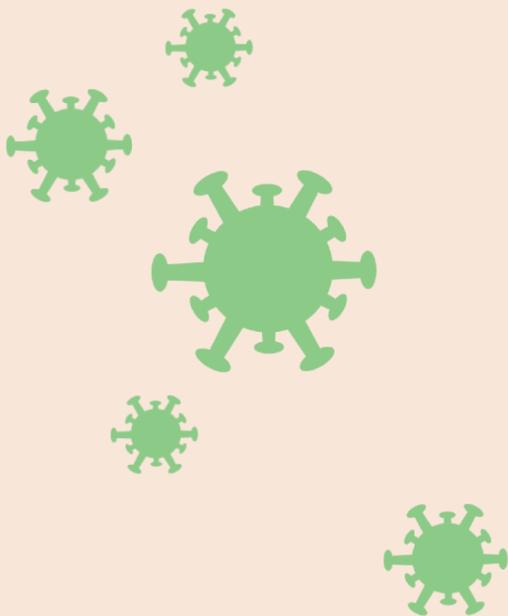
CURIOSIDADE

A sífilis tem cura, mas é necessário iniciar o tratamento o quanto antes, mesmo com desaparecimento dos sintomas, pois o estágio latente pode parecer uma "falsa cura".

Outras ISTS

Além dessas, existem diversas outras ISTs que merecem atenção, como Gonorreia, Clamídia, Herpes, Tricomoníase...

Em todas elas, é importante prestar atenção a sintomas como verrugas, secreções com cor ou cheiro diferente, feridas e bolhas. No caso de aparecimento de um desses sintomas, busque atendimento médico. E mesmo sem sintomas, é importante manter uma rotina de testes e exames de forma semestral ou anual.



Preservativos e contraceptivos

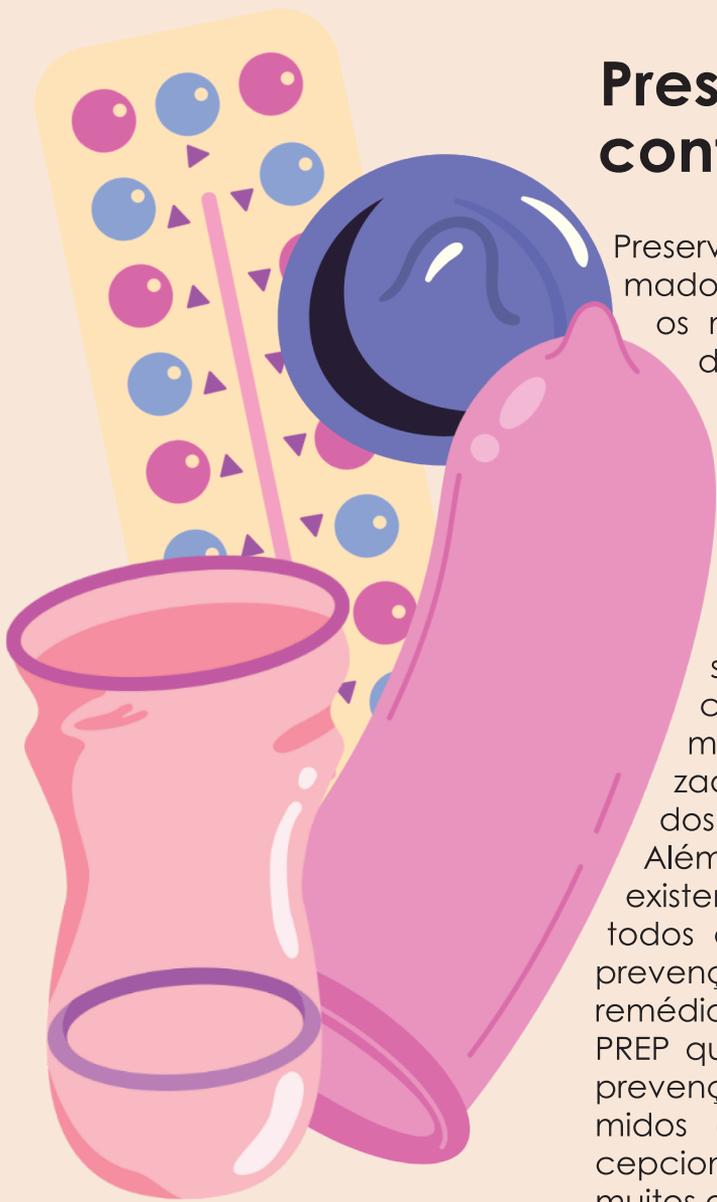
Preservativos, também chamados de camisinhas, são o método mais indicados, por serem as únicas opções que funcionam tanto para prevenir ISTs quanto evitar uma gravidez indesejada. Existem as camisinhas internas, que são colocadas no canal vaginal, e as camisinhas externas, utilizadas no pênis, brinquedos sexuais, dedos, etc.

Além dos preservativos, existem diversos outros métodos contraceptivos e de prevenção de ISTs, incluindo remédios como a PEP e a PREP que podem ajudar na prevenção do HIV, comprimidos e injeções anticoncepcionais, diafragmas, e muitos outros.

Procure orientação de profissionais da saúde e escolha as opções que são melhores para você!

Para lembrar

Caso receber diagnóstico de uma IST, é muito importante informar as pessoas com quem teve contato sexual recentemente.



Atendimento especializado

Alguns lugares em Curitiba oferecem atendimento e acolhimento especializado para prevenção e tratamento de ISTs, além de métodos contraceptivos gratuitos.

UBS (Unidades Básicas de Saúde): todas as unidades de saúde do SUS estão aptas para realizar o atendimento inicial e, caso necessário, o encaminhamento para um centro especializado em

ISTs, além de contar com profissionais que podem orientar sobre diferentes métodos contraceptivos disponibilizados pelo SUS.



Grupo Dignidade: organização não governamental LGBTI+ que oferece serviços gratuitos de atendimento jurídico, psicológico e social para pessoas LGBTI+, além da distribuição de preservativos e autotestes de HIV. O espaço também oferece regularmente palestras, rodas de conversa, grupos terapêuticos e muitas outras atividades gratuitas (Instagram: @grupodignidade).



GRUPO
DIGNIDADE

COA (Centro de Orientação e Aconselhamento): atendimento especializado para prevenção de HIV e outras ISTs.

R. do Rosário, 144 - 6º andar,
São Francisco, Curitiba/PR

Os seguintes materiais foram usados de base para a produção desta cartilha, e podem ser acessados para conteúdo mais aprofundado:

Material voltado para profissionais da educação:

Manual de Educação LGBTI+ [livro eletrônico] / organização Toni Reis, Simón Cazal. Curitiba, PR: IBDSEX, 2021. ISBN 978-65-991261-7-8

Direitos de crianças e adolescentes, e pessoas gestantes, bem como crimes e penas para diferentes casos de violações dos direitos:

Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA): Ministério da Mulher, Família e dos Direitos Humanos. Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. Diário Oficial da União. Brasília, 2022.

Orientações e encaminhamentos com passo a passo para profissionais da educação:

Guia de Orientação às equipes Diretivas e Pedagógicas dos Protocolos de Situações de Violência Intra e Extraescolar: Secretaria de Estado da Educação e do Esporte. Paraná. BRASIL.

Informações mais detalhadas sobre as principais ISTs, além das citadas nesta cartilha:

Ministério da Saúde: Governo Federal (gov.br > Ministério da Saúde > Assuntos > Saúde de A a Z > i > Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)). BRASIL.

PARA SABER MAIS SOBRE ISTS, SEXUALIDADE MAIS RESPONSÁVEL, IDENTIDADES LGBTI+, E OUTROS ASSUNTOS SOBRE SEXUALIDADE HUMANA, ACESSE NOSSO INSTAGRAM:



Realização:



centro paraense de cidadania

Apoio:

