



Prevenção e Controlo de Infeções (PCI): Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST)

Sessão 7A+B: Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST)

Uma atividade realizada em sala de aula, que demonstra a facilidade com que as ISTs podem ser transmitidas. Tomando a clamídia como exemplo, esta lição ajuda os alunos a compreender a suscetibilidade das pessoas a IST e a potencial gravidade das suas consequências.

Legenda: FT – Ficha de Trabalho; FA – Ficha de Apoio; FI – Ficha Informativa

Resultados Pedagógicos

- Iniciar uma comunicação eficaz sobre o uso do preservativo.

Todos os alunos irão:

- Perceber que as infeções podem ser facilmente transmitidas através do contacto sexual.
- Entender o que podem fazer para se protegerem contra as IST.
- Entender que nem todas as pessoas com uma IST apresentam sintomas.
- Entender que infeções como a clamídia têm uma grande facilidade de propagação entre os jovens.

A maioria dos alunos irá:

- Aprender que os métodos contraceptivos sem barreira não protegem contra as IST.



Ciências Naturais

- Trabalhar com espírito científico

Português / Inglês

- Leitura
- Escrita

Ligações Curriculares

Cidadania e Desenvolvimento

- Saúde e Prevenção

Sessão 7A+B: Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)

Materiais Necessários

Introdução

Por turma

- Cópia da PP1

Atividade Principal: Experiência do Tubo de Ensaio

Por aluno

- 3 tubos de ensaio limpos
- Cópia da FT1

Por turma

- Suporte para tubos de ensaio
- Iodo
- Amido
- Água
- Luvas
- Película aderente

Atividade 2: Sexo Mais Seguro: Riscos, Comunicação e Informação

Por aluno

- Bloco de Post-it
- Canetas/Lápis

Por turma

4 folhas de papel A3

Atividade Suplementar: Se a Clamídia Pudesse Falar

Por aluno

Cópia da FI1

Atividade Suplementar: Questionário sobre IST

Por grupo

Cópia da FT 2



Materiais de Apoio

- FI1 Se a Clamídia Pudesse Falar
- FT 1 Ficha de Aluno para Registo da Experiência do Tubo de Ensaio sobre Propagação de ISTs
- FT 2 Questionário sobre ISTs

Preparação Prévia

Secção A

- a. Encha metade de um tubo de ensaio com leite – um por aluno
- b. Substitua um dos tubos de ensaio de um dos alunos por amido

Secção B

- a. Encha até metade um segundo conjunto de tubos de ensaio com leite.
- b. Substitua um dos tubos de ensaio por amido

Secção C

- a. Encha 4 tubos de ensaio com leite.
- b. Coloque tampões de algodão ou película aderente no topo de 2 dos tubos de ensaio.
- c. Encha um tubo extra com amido



2º e 3º Ciclo

Sessão 7A+B: Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)

Palavras Chave

Clamídia
Preservativo
Contraceção Sexo
Seguro
Infeções
Sexualmente
Transmissíveis (IST)

Saúde e Segurança

Sem indicações específicas

Hiperligações

www.e-bug.eu/pt-pt/2º-e-3º-ciclo-ists



Introdução

1. Reveja as suas regras básicas sobre educação sexual ou use as que lhe são sugeridas no início deste recurso pedagógico, disponibilizadas na secção de atualização do professor.
2. Comece a aula explicando aos alunos que existem muitas formas através das quais os micróbios se podem propagar, por exemplo, pelo toque, espirros ou por alimentos ou água potável contaminados. Destaque que outra importante via de transmissão é através da troca de fluidos corporais, ou seja, através de relações sexuais sem proteção.
3. Para encorajar os alunos a conversar sobre este tema, pergunte se já ouviram falar de alguma IST e se sabem o que as origina.
4. Explique que as IST são geralmente transmitidas através de contacto sexual sem proteção, isto é, sem utilização de um preservativo, embora em alguns exemplos a transmissão dar-se através da partilha de agulhas e seringas ou do contacto pele-com-pele, ou ainda, da mãe para o feto e através do leite materno. Isto acontece porque algumas ISTs são transportadas no sangue e a transmissão deste fluido corporal também pode transmitir a infeção.
5. **SUBLINHE** que as formas de contraceção sem barreira, por exemplo, a pílula contracetiva, **NÃO** protegem contra as IST.
6. Denote que os termos IST (Infeção Sexualmente Transmissível) e DST (Doença Sexualmente Transmissível) são equivalentes. Uma infeção é definida como a invasão do corpo por um micróbio. Enquanto uma infeção pode causar sintomas e complicações que alteram a função normal do corpo, não são estes que a classificam como infeção. Por outro lado, uma doença causa complicações de saúde específicas. Portanto, o termo IST é utilizado como uma expressão mais ampla.

Atividade

Atividade Principal: Experiência do Tubo de Ensaio

Obterá melhores resultados ao realizar esta atividade como exercício de turma.

Secção A

1. Explique aos alunos que irão simular o contacto sexual pela troca de leite entre dois tubos de ensaio (que representa a troca de fluido corporal).
2. Distribua os tubos de ensaio pela turma, certificando-se que cada aluno recebe um tubo de ensaio cheio de fluido. **NÃO** deixe os alunos saberem que um dos tubos de ensaio contém amido, embora o professor deva saber quem tem esse tubo de ensaio.



3. Diga a cada aluno que deve trocar fluido com outros 5 alunos (numa turma com menos de 25 alunos, diminua o número de trocas para três ou quatro). Peça aos alunos que façam o respetivo registo na ficha FT1. Diga para se misturarem com outros alunos que não façam parte do seu grupo habitual de amigos.
4. Ao terminar, diga à turma que um deles tinha consigo um fluido que incluía a simulação de uma IST. O professor deve percorrer a turma e testar a IST, adicionando uma gota de iodo a cada tubo de ensaio. Se o fluido ficar preto, essa pessoa foi infetada.

Secção B

1. Repita a atividade reduzindo o número de vezes que os alunos trocam o fluido (i.e., simulação de encontros sexuais) para uma ou duas. A turma apercebe-se que há uma diminuição do número de pessoas infetadas?

Esta experiência reforça o quão fácil e discretamente se propaga uma IST de pessoa para pessoa.

Secção C

1. Escolha cinco pessoas da turma para fazer uma demonstração. Mostre à turma quem é o aluno que tem o tubo de ensaio “infetado”. Forneça aos outros quatro alunos os restantes tubos de ensaio, dois dos quais estarão cobertos com película plástica.
2. Peça ao aluno com o tubo “infetado” para ter um “encontro sexual” com cada um dos outros cinco alunos. NOTA: desta vez, não misture fluidos, deixe apenas que o aluno infetado coloque um pouco do seu fluido nos outros tubos de ensaio com um conta-gotas, a amostra deve ser bem misturada no recipiente.
3. Teste com o iodo cada uma das amostras dos alunos em relação a uma IST.
4. Informe que durante estes encontros sexuais, a película plástica representava um preservativo e que esses alunos não contraíram a infeção.
Os possíveis pontos de debate com os alunos após esta experiência são:
 - a. Facilidade da transmissão: Discuta com os alunos a facilidade com que a IST foi transmitida de uma pessoa para outra. Pergunte se ficaram surpreendidos com alguma das formas através das quais as ISTs podem ser propagadas de pessoa para pessoa? Diminuição do risco de infeção: Fale com os alunos sobre o quão longe e rapidamente as ISTs podem ser propagadas e como a diminuição do número de contactos diminui automaticamente o risco de infeção



- b. Responsabilidade pessoal pela sua própria saúde: É importante que os jovens sejam responsáveis e se sintam capacitados para cuidar da sua própria saúde, incluindo a sua saúde sexual. Devem ser evitadas discussões sobre “culpa” entre parceiros sexuais.
- c. Conversas difíceis: Imagine-se uma conversa difícil em que se tem de recomendar ao parceiro sexual que faça um exame/tratamento para uma IST - é sempre preferível prevenir a infeção.

Atividade 2: **Brainstorm** (i.e., sessão de criatividade):

Sexo Mais Seguro, Riscos, Comunicação e Informação

1. Distribua pela sala quatro folhas grandes de papel, com as seguintes perguntas escritas em cada folha:
 - Quais são os riscos de praticar sexo desprotegido?
 - O que significa para ti 'sexo seguro'?
 - Como podemos comunicar uns com os outros de modo a tornar o sexo mais seguro?
 - Como podemos sentir-nos mais confortáveis para falar sobre sexo seguro com parceiros e em geral?
 - Onde podemos encontrar fontes fiáveis de informação sobre sexo mais seguro?
2. Entregue post-its aos alunos. Peça aos alunos que escrevam os seus pensamentos e sugestões nos post-its e depois cole as suas respostas nas folhas relevantes.
3. Com base na discussão, dependendo da confiança da turma, peça aos alunos que ensaiem algumas das capacidades que os ajudarão a superar problemas que tenham de vir a enfrentar, por exemplo. superar o constrangimento de comprar preservativos ou resistir à pressão para fazer sexo sem proteção.

Debate

Verifique a compreensão colocando aos alunos as seguintes perguntas:

- **Quem pode contrair IST?**

Resposta: Qualquer pessoa que tenha praticado sexo sem proteção com alguém que tenha uma IST, poderá contrair uma IST. QUALQUER PESSOA pode contrair uma IST. Basta ter um encontro sexual uma única vez com uma pessoa infetada para contrair a infeção e qualquer pessoa pode estar infetada - pode até nem saber que está infetada.



- **O que é uma IST?**

Resposta: Infeções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) são infeções que são passadas (i.e., transmitidas) de uma pessoa para outra pessoa durante o contacto sexual. Existem pelo menos 25 ISTs diferentes com uma variedade de sintomas também diferentes. Estas doenças podem ser transmitidas através de sexo vaginal, anal ou oral.

- **Quais são os sintomas de uma IST?**

Resposta: Os sintomas de infeções sexualmente transmissíveis variam, no entanto, os mais comuns são dor, nódulos ou feridas invulgares, prurido, dor ao urinar, sangramento entre menstruações e/ou secreção incomum com origem na região genital

- **Como podemos reduzir o risco de contrair uma IST?**

Resposta: Existem várias formas de prevenção para não incorrer no risco de contrair uma IST, entre as quais:

- i) **Abstinência:** A única forma segura de prevenir a contração de uma IST é não ter contacto sexual oral, anal ou vaginal.
- ii) **Usar preservativos:** Os preservativos são a medida de prevenção recomendada; no entanto, estes apenas protegem a pele que cobrem, pois, quaisquer feridas ou verrugas existentes na região genital não coberta pelo preservativo podem ser transmitidas para a pele da outra pessoa.
- iii) **Conversar com o parceiro:** Conversar com parceiro sobre práticas sexuais mais seguras, por exemplo, o uso de preservativo. Se tiverem um novo parceiro, devem discutir a opção de ambos fazerem o teste para ISTs antes de iniciar um relacionamento sexual.
- iv) **As pessoas devem fazer testes e exames regulares:** Quando se é sexualmente ativo/a, principalmente ao mudar de parceiro sexual, mesmo que não pareça existir qualquer sintoma, é muito importante fazer testes e exames regulares para garantir que não se tem qualquer infeção. Nem todas as ISTs apresentam sintomas no início, algumas nem sequer os apresentam.

- **Todas as pessoas que contraem uma IST apresentam sintomas?**

Resposta: NÃO, as ISTs são um problema comum porque muitas pessoas são infetadas sem se aperceberem. Existem casos em que as mulheres não percebem que têm uma infeção até terem problemas de infertilidade no futuro.



- **Existem outras formas de contraceção, além do preservativo, que protegem contra as ISTs?**

Resposta: NÃO. Os outros métodos de contraceção apenas protegem contra a gravidez, NÃO protegem contra uma IST.

- **Onde posso obter conselhos adicionais e ser testado/a?**

Resposta: Pergunta à enfermeira da escola ou ao/à Médico/a de Família).

Atividades Suplementares

Se a Clamídia Pudesse Falar

Explique aos alunos que, se uma infeção por clamídia não for tratada, pode causar sérios problemas, tanto a homens, como a mulheres. Nesta atividade os alunos vão entender o que acontece no interior do nosso corpo quando uma pessoa é infetada com *Chlamydia trachomatis* - do ponto de vista da bactéria.

Entregue aos alunos uma cópia da F11 – ‘Se a Clamídia Pudesse Falar’ para que a leiam. Explique que Sarah foi infetada com clamídia e a bactéria *Chlamydia trachomatis* está a contar a sua história à Sarah.

Agora peça aos alunos que trabalhem em grupos de 2-3 usando seus conhecimentos de ISTs, incluindo clamídia, para criar uma representação visual para a escola, ou seja, um infográfico, para consolidar os seus conhecimentos e educar os seus colegas. Peça aos alunos que usem os websites do governo, do SNS e da Direção Geral da Saúde para que possam adicionar estatísticas oficiais importantes (se o acesso ao website estiver disponível).

Orador Convidado

Convide um orador de uma instituição local de jovens/escola de enfermagem para dar uma palestra sobre os serviços gratuitos e confidenciais que disponibilizam. Anote previamente uma lista de perguntas que lhe pretenda colocar, ou pretendidas pelos seus alunos.

Questionário sobre IST

Entregue o Questionário FT2 a grupos de 3 a 4 alunos. Ganha a equipa com mais pontos. Alternativamente, o questionário pode ser preenchido no início e no final da lição para mensurar a compreensão. As respostas estão disponíveis no website e-bug.

**FT1 - Ficha de Trabalho para Registo da Experiência do Tubo de Ensaio sobre Propagação de IST 1/2****Experiência sobre a Disseminação de IST: Ficha de Trabalho****Secção A**

Considera a ordem das pessoas com quem tiveste um “encontro sexual” e se elas tiveram ou não uma IST:

Dia	Número de Alunos Vacinados					
	25%		50%		75%	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Secção B

Considera a ordem das pessoas com quem tiveste um “encontro sexual” e se elas tiveram ou não uma IST:

Encontro sexual	Foram infetadas?
1	
2	

Quantas pessoas na turma contraíram a Infeção? _____

Contraíste a Infeção? _____



FT1 - Ficha de Trabalho para Registo da Experiência do Tubo de Ensaio sobre Propagação de IST 2/2

Experiência sobre a Disseminação de IST: Ficha de Trabalho

Secção C - Resultados

Encontro sexual	Foram infetadas?	Cor após	Motivo de alteração a cor
1			
2			
3			
4			

O que é que a película aderente ou bolas de algodão representam?

Consegues pensar em alguma razão pela qual algumas das pessoas não foram infetadas, mesmo tendo um encontro sexual com alguém que teve uma IST?



Questionário: Infeções Sexualmente Transmissíveis

Por favor, marca todas as respostas que consideres apropriadas

Como podem ser propagadas as infeções sexualmente transmissíveis? (3 pontos)

- Sexo vaginal
- Sexo anal
- Sexting*
- Sexo oral

Quem pode contrair uma IST? (1 ponto)

- Qualquer pessoa que tenha praticado sexo sem proteção
- Apenas solteiros
- Apenas pessoas idosas
- Apenas homens

As infeções sexualmente transmissíveis apresentam sintomas? (1 ponto)

- Sempre
- Nunca
- Depende da infeção

A MELHOR forma de prevenir a transmissão de infeções sexualmente transmissíveis é: (1 ponto)

- Pílula contraceptiva
- Preservativos
- Duche após praticar sexo
- Controlo da temperatura corporal basal

Quais das seguintes são ISTs? (2 pontos)

- Clamídia
- Gonorreia
- Gripe
- Malária



Se a *Clamídia* pudesse falar

Lamento Sara, mas a culpa não é minha. Apanhaste-me quando tiveste relações sexuais com aquele tipo há duas semanas, naquela festa. Lembras-te? Gostavas dele há séculos e não usaste preservativo. Estou muito grato. Mal sabias na altura que tinhas sido infetada por mim, a clamídia! Estou calada, mas não confundas isso com ser fraca, porque não sou nada disso.

Olá! sim, é isso mesmo, aqui estou eu. Fui transmitida através de bactérias no sémen de Mark e, desde que me mantenha calada, é mais fácil para mim acomodar-me e sentir-me em casa no teu corpo. O sémen de Mark permaneceu no teu corpo depois da relação sexual, e disseminei-me a partir daí. O facto de seres jovem ajuda a ser-me particularmente fácil infetar o teu corpo. Como já te disse, sou muito boa a ficar calada. De facto, sou tão boa que estarei contigo 24 horas por dia e não terás a menor ideia da minha existência.

Embora alguns, infelizmente, tomem consciência que eu estou lá, a maioria não sabe, permitindo-me ficar meses, mesmo anos, sem ser detetada e, a bem da verdade, prefiro assim. Assim, verás que posso causar mais danos. No início vivo e começo a causar problemas no colo do útero e na uretra. Após entrar no teu corpo, multiplico-me massivamente. Juntos somos fortes, como um exército, a caminho das tuas trompas de Falópio. São as nossas favoritas. Sim, isso mesmo, uma parte importante do sistema reprodutivo, onde os bebés se formam. Sim, eu sei que não tens preocupações com bebés neste momento... isso é perfeito para mim, assim terei muito tempo para continuar o meu trabalho. Sou realmente bom a bloquear os tubos em ambas as extremidades, causando uma acumulação de tecido cicatrizado. O resultado? Podes ter uma dolorosa inflamação nas trompas e ovários, e dificuldades a ter filhos no futuro.

Portanto, já conheces a realidade do que significa viver comigo sem ser detetada e sem tratamento. Outra vantagem de não se aperceberem da minha presença é que me ajudarão a propagar-me na próxima vez que tiverem relações sexuais sem proteção. Mais iguais a mim! Não é uma grande excelente notícia?! Também posso permanecer em segredo nos homens, mas por vezes gosto de lhes mostrar que estou presente e faço-o encontrar uma descarga desagradável vinda da ponta do pénis. Olá, sim, sou eu! Também posso causar dor quando urina. Aiiiiii!... E só para me divertir, posso até fazer inchar os seus testículos! Andar por aí assim, a sentir-se tão mal... Por outro lado, posso apenas decidir ficar em silêncio no seu interior e, no futuro, pode vir a descobrir que também não pode ter filhos.