



# Prevenção e Controlo de Infeções (PCI): Infeções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

## Sessão 6: Infeções Sexualmente Transmissíveis

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



### Resultados Pedagógicos

Todos/as os/as alunos/as irão:

- Perceber que as infeções podem ser facilmente transmitidas através do contacto sexual.
- Entender o que podem fazer para se protegerem contra as ISTs.
- Entender que nem todas as pessoas com uma IST apresentam sintomas.
- Aprender que os métodos contraceptivos sem barreira não protegem contra as ISTs.

A maioria dos/as alunos/as irá:

- Entender que infeções como a clamídia têm uma grande facilidade de propagação entre os/as jovens
- Iniciar uma comunicação eficaz sobre o uso do preservativo.



### Ligações Curriculares

#### Cidadania e Desenvolvimento

- Saúde sexual
- Direitos sexuais e reprodutivos
- Prevenção de comportamentos de risco
- Comunicação

#### Biologia/Biologia e Geologia

- Espírito crítico e científico

#### Ciências Naturais

- Saúde de qualidade de vida
- Necessidade de rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;
- Seleção de informação pertinente;
- Organização sistematizada de leitura e estudo autónomo

#### Filosofia

- Cuidar de si e das outras pessoas, através de um pensamento e ação éticos
- Cidadania ativa

#### Inglês e Português

- Leitura e escrita



# Sessão 6: Infecções Sexualmente Transmissíveis

FT (Ficha de trabalho)  
FA (Ficha de Apoio)  
FI (Ficha Informativa)

## Materiais Necessários

### Introdução

*Para o/a professor/a por turma*

- Cópia da **PP (Preparação Prévia - Experiência do Tubo de Ensaio)**

### Atividade Principal: Experiência do Tubo de Ensaio

*Atender ao nº de alunos/as da turma - preparar por aluno/a*

- 3 tubos de ensaio limpos
- Cópia da **FT 1**

*Por turma*

- Suporte(s) para tubos de ensaio
- Solutos de lugol ou água iodada
- Cozimento de amido
- Água
- Luvas
- Película aderente.
- Leite
- Conta-gotas

### Atividade 2: Procura de fontes fiáveis de informação

*Por aluno/a*

- Cópia da **FT 2**
- Cópia da **FA 1**

### Atividade 3: Sexo Mais Seguro: Riscos, Comunicação e Informação

*Por aluno/a*

- Bloco de Post-it
- Canetas/Lápis

*Por turma*

- 4 folhas de papel A3



#### **Atividade 4: Consciencialização sobre a Gonorreia**

*Por aluno/a/grupo*

- Dispositivo para efetuar a apresentação (opcional)
- Canetas/Lápis
- Papel

#### **Atividade 5: Negociação Sobre o Uso De Preservativo**

*Por aluno/a*

- Cópia da **FI 1**
- Cópia da **FI 2**
- Cópia da **FT 3**

#### **Atividade Suplementar 1: Bingo sobre Saúde Sexual**

*Por aluno/a*

- Cópia da **FT 4**
- Canetas

*Por turma*

- Cópia da **FA 2** Caixa/chapéu (para tirar os cartões do seu interior)
- Prémios (opcional)

#### **Atividade Suplementar 2: Questionário sobre ISTs**

*Por aluno/a*

- Cópia da **FT 5**



## Materiais de Apoio

- **FA 1** - Conceitos Errados sobre IST
- **FA 2** - Cartões de Chamada para o Bingo sobre Saúde Sexual
- **FI 1** - Vamos Falar Sobre Preservativos – Não assertiva
- **FI 2** - Vamos Falar Sobre Preservativos – Assertiva
- **FT 1** - Experiência do Tubo de Ensaio sobre Propagação de ISTs
- **FT 2** - Conceitos Errados sobre IST
- **FT 3** - “Vamos Falar”
- **FT 4** - Bingo sobre Saúde Sexual
- **FT 5** - Questionário: Infeções Sexualmente Transmissíveis



## PP - Preparação Prévia: Experiência do Tubo de Ensaio

### 1. Secção A

- Encha, até ao meio, todos os tubos de ensaio (exceto 1) com leite – considerar o número de tubos de ensaio igual ao número total de alunos/as da turma
- Encha, até ao meio, um tubo de ensaio com solução de cozimento de amido\*.

(\*Preparação do cozimento de amido: Deitar uma pequena porção de amido em água fria. Agitar bem e aquecer a mistura até à fervura.)

### 2. Secção B

- Encha, até ao meio, um segundo conjunto de tubos de ensaio com leite (contagem idêntica à realizada para a secção A).
- Encha, até ao meio, um tubo de ensaio com solução de cozimento de amido\*.

### 3. Secção C

- Encha, até ao meio, 4 tubos de ensaio com leite.
- Coloque película aderente no topo de 2 desses tubos de ensaio.
- Encha um quinto tubo de ensaio com solução de cozimento de amido.

- Faça fotocópias da FT1 para cada aluno/a.

NOTA: Esta atividade pode ser usada para demonstrar a disseminação de outros tipos de infeção.

### Atividade Suplementar: Bingo sobre Saúde Sexual.

- Imprima os cartões de jogo de bingo (**FT 4**).
- Imprima, corte e dobre Cartões de Chamada do Bingo sobre Saúde Sexual (**FA 2**) e coloque-os dentro da caixa/chapéu.
- Se necessário (opcional), crie prémios.



# Sessão 6: Infecções Sexualmente Transmissíveis

## Palavras-Chave

Clamídia  
Preservativo  
Contraceção  
Gonorreia  
Sexo Seguro  
Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

## Saúde & Segurança

## Hiperligações

<https://www.e-bug.eu/pt-pt/ensino-secund%C3%A1rio-ist>

## 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/a professor/a.
2. Comece a sessão explicando aos alunos e às alunas que existem muitas formas através das quais os microrganismos se podem propagar, por exemplo, pelo toque, através de 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.  
Para encorajar os/as alunos/as a conversar sobre este tema, pergunte se já ouviram falar de alguma IST e se sabem o que as origina. Use a atividade disponibilizada em MS PowerPoint em, para ajudar a explicar este tópico.
3. Explique que as ISTs são geralmente transmitidas através de contacto sexual sem proteção, isto é, sem utilização de um preservativo, embora em alguns exemplos a transmissão ocorrer 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 os agentes infecciosos de algumas ISTs são transportados no sangue e a transmissão deste fluido corporal também pode transmitir a infeção.
4. Sublinhe que as formas de contraceção sem barreira, por exemplo, a pílula contracetiva, NÃO protegem contra as ISTs.
5. 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 microrganismo. 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. Peça aos/às alunos/as que ao longo da experiência registem os seus resultados na ficha FT1.

#### Secção A

1. Explique aos/às alunos/as que irão simular o contacto sexual pela troca de fluido entre tubos de ensaio (que representará a troca de fluido corporal). Distribua os tubos de ensaio (que preparou de acordo com a **PP 1**) pelos/as alunos/as da turma, certificando-se que cada aluno/a recebe um tubo de ensaio com fluido.

NÃO deixe os alunos saberem que um dos tubos de ensaio contém cozimento de amido, embora o/a professor/a deva saber quem tem esse tubo de ensaio.

NOTA: Talvez seja um aspeto importante que o/a aluno/a selecionado/a para ficar com o tubo de ensaio com cozimento de amido seja um/a aluno/a que não tenha apreensões ou constrangimentos quando perceba que ele/a foi o/a 'portador/a'.

2. Diga a cada aluno/a que deve trocar fluido, despejando algumas gotas do seu tubo de ensaio no tubo de ensaio de um/a colega. Cada aluno/a deve fazer 5 trocas (numa turma com menos de 25 alunos, diminua o número de trocas para três ou quatro). Diga para fazerem trocas com outros/as alunos/as que não façam parte do seu grupo habitual de amigos/as. Peça aos/às alunos/as que façam o respetivo registo na ficha **FT 1**.
3. Ao terminar, diga à turma que um/a deles/as tinha consigo um fluido que incluía a simulação de uma IST. O/A professor/a deve percorrer a turma e testar a IST, adicionando duas ou três gotas de soluto de lugol ou água iodada a cada tubo de ensaio. Se o fluido ficar escuro/preto, essa pessoa foi infetada.

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

#### 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.

Peça aos/às alunos/as que façam o respetivo registo na ficha **FT 1**.



A turma apercebe-se que há uma diminuição do número de pessoas infetadas?

### Secção C

1. Escolha cinco pessoas da turma para fazer uma demonstração. Mostre à turma quem é o/a aluno/a que tem o tubo de ensaio “infetado”. Forneça aos/às quatro colegas restantes tubos de ensaio, dois dos quais estarão cobertos com película plástica.
2. Peça ao/à aluno/a com o tubo “infetado” para ter um “encontro sexual” com cada um/a dos/as outros/as quatro alunos/as. NOTA: desta vez, não misture fluidos, deixe apenas que o/a aluno/a infetado/a coloque um pouco do seu fluido nos outros tubos de ensaio com um conta-gotas. A amostra deve ser bem misturada no tubo de ensaio recetor.
3. Teste com água iodada ou soluto de lugol cada um dos tubos de ensaio dos/as quatro alunos/as em relação a uma IST.
4. Esclareça que durante os "encontros sexuais" a película aderente representava um preservativo e que esses/as alunos/as não contraíram a infeção.

Os possíveis pontos de debate com os/as alunos/as após esta experiência poderão ser:

- a. Facilidade da transmissão:
  - i. Discuta a facilidade com que a IST foi transmitida de uma pessoa para outra.
  - ii. Pergunte se ficaram surpreendidos com a forma através da qual as ISTs podem ser propagadas de pessoa para pessoa?
  - iii. Discuta a independência dos contactos heterossexuais e homossexuais na propagação da IST
- b. Diminuição do risco de infeção:
  - i. Fale com os alunos e as alunas sobre a rapidez e a distância com que as ISTs podem ser propagadas e como a diminuição do número de contactos diminui automaticamente o risco de infeção.
- c. Responsabilidade pessoal pela sua própria saúde:
  - i. É importante que os/as jovens sejam responsáveis e se sintam capacitados/as para cuidar da sua própria saúde, incluindo a sua saúde sexual.
  - ii. Devem ser evitadas discussões sobre “culpa” entre parceiros sexuais.
- d. Conversas difíceis (uso de role play):
  - i. Imagine-se uma conversa difícil em que se tem de recomendar à pessoa que é parceiro/a sexual que faça um exame/tratamento para uma IST - é sempre preferível prevenir a infeção.

### Atividade 2: Procura de fontes fiáveis de informação (atividade não laboratorial)

Os/As jovens são mais propensos a pesquisar na internet informações sobre prazer, relacionamentos ou sintomas de ISTs, ou a usar fontes habitualmente consideradas legítimas, como o Sistema Nacional de Saúde. Usando a internet, peça aos alunos para desconstruir alguns conceitos errados, e comuns, sobre as ISTs, usando a ficha **FT 2**.



Esta atividade pode ser adaptada para realizar um debate de turma. As respostas encontram-se na **FA 1**.

### **Atividade 3: *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 podem as pessoas comunicar umas com as outras de modo a tornar o sexo mais seguro?
  - Como podemos sentir-nos mais confortáveis para falar sobre sexo seguro com parceiros/as e em geral?
2. Entregue notas de post-it aos alunos. Peça aos alunos que escrevam nos post-it o que pensam e as suas sugestões e que depois colemb as suas respostas nas respetivas folhas.

### **Atividade 4: Consciencialização sobre a Gonorreia (atividade não laboratorial)**

1. A gonorreia está a tornar-se um microrganismo multirresistente aos antibióticos usados para tratar as IST.
2. Peça aos/às alunos/as que criem uma campanha promocional para aumentar a conscientização sobre a gonorreia. Nessa campanha podem incluir informações sobre a etiologia da doença, os tratamentos existentes e justificar por que motivo a *Neisseria gonorrhoeae* se pode tornar uma superbactéria, e portanto, um microrganismos que é uma ameaça a saúde pública global.

### **Atividade 5: Negociação sobre o Uso de Preservativo**

3. Com base na discussão e usando as questões discutidas na atividade anterior, reforce a importância de tomar decisões individuais e discutir decisões sexuais e sexo seguro com o/a parceiro/a. Esta atividade concentra-se na comunicação entre parceiros/as no que respeita a decisões sobre praticar (ou não) sexo e usar preservativo para ter uma maior proteção contra as ISTs.
4. Peça aos e as jovens que pratiquem formas de comunicação eficazes e ineficazes em relação à negociação do uso do preservativo através da seguinte atividade de encenação (role play).
5. Distribua a ficha informativa 'Vamos Falar Sobre Preservativos – Não assertiva' (**FT 1**). Depois da encenação, registe o resultado no quadro.
6. Repita o processo com a ficha informativa "Vamos Falar Sobre Preservativos - Assertiva" (**FT2**).



7. Em grupo/turma, discuta o seguinte:
  - a. Qual é a comunicação mais eficaz?
  - b. O que torna uma comunicação mais eficaz?
  - c. Que elementos de comunicação assertiva foram usados pela Tai?
8. Distribua a ficha informativa “Vamos Falar” (FT 3). Nesta atividade final, os e as jovens têm oportunidade de praticar a comunicação assertiva em relação ao uso do preservativo.
9. Peça aos e às jovens que formem pares, combinem uma narrativa de conversação e encenem para grupos ou para a turma.
10. Resuma o exercício pedindo aos e às jovens que reflitam sobre as suas respostas e decidam se estas demonstram que foram assertivos/as.



## Debate

Teste a compreensão colocando aos alunos e alunas as seguintes perguntas:

### Quem pode contrair ISTs?

**Resposta:** Qualquer pessoa que tenha praticado sexo sem proteção com alguém que tenha uma IST, poderá contrair uma IST. As ISTs NÃO são exclusivas de pessoas que em geral se considera terem comportamentos de risco, como o uso de drogas, trabalho sexual, múltiplos parceiros sexuais e/ou sexo anal. Basta ter um encontro sexual uma única vez com uma pessoa infetada para contrair a infeção e, além disso, essa pessoa pode não saber que está infetada.

### O que é uma IST?

**Resposta:** É uma Infeção Sexualmente Transmissível (IST). São infeções que são passadas (i.e., transmitidas) por 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.

### 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 originar a transmissão para a pele da outra pessoa.



- iii. Conversar com o/a parceiro/a: Conversar com o/a parceiro/a sobre práticas sexuais mais seguras, por exemplo, o uso de preservativo. Se tiverem um/a novo/a parceiro/a, 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/a 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.

**Para além do preservativo, existem métodos contraceptivos que protejam contra ISTs?**

**NÃO.** Os outros métodos contraceptivos apenas protegem contra a gravidez, **NÃO** protegem contra as ISTs.

**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 involgares, prurido, dor ao urinar, sangramento entre menstruações e/ou secreção incomum com origem na região genital.

**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.

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

**Resposta:** Pergunta no gabinete de apoio ao aluno na tua escola, ou ao/à Médico/a de Clínica Geral e Familiar que te acompanha ou então num centro de saúde, marcando uma consulta de planeamento familiar.



## Atividades Suplementares

**Bingo sobre Saúde Sexual** (O material disponível, constitui acervo de exemplo para realizar a actividade é necessário produzir mais material: cartões de jogo e cartões de bingo).

Reinvenção do clássico jogo de bingo, usando termos relativos a saúde sexual em vez de números.

**Objetivo:** Os/As participantes são apresentados a conceitos de saúde sexual relacionados com sexo seguro, ISTs e testes de saúde sexual.

Entregue a cada participante um cartão de jogo de bingo sobre Saúde Sexual (**FT 4**) e uma caneta. Explique as regras do jogo. Retire os cartões de bingo sobre Saúde Sexual da caixa/chapéu (TS2), um de cada vez. Leia o item no cartão de chamada e uma mensagem associada sobre saúde. Use as informações nos cartões de chamada para apresentar mais informações, debater e verificar a compreensão de todos. Quem tenha este item no seu cartão de jogo pode marcá-lo com uma cruz. A primeira pessoa a riscar uma linha horizontal, vertical ou



diagonal completa e que grite “Bingo!”, ganhará o jogo. Alternativamente, o jogo pode continuar até haver um primeiro, segundo ou terceiro lugar.

Quando jogar este jogo, tenha em conta que deverá desacelerar ou acelerar o ritmo do jogo de acordo com as necessidades dos alunos. Considere também soletrar algumas palavras para ajudar os jovens a localizá-las.

Mensagens-chave:

- Para manter relações com sexo seguro, usa sempre preservativo e faz regularmente teste para ISTs.
- Os preservativos são mais eficazes quando são corretamente usados .
- Familiariza-te com os preservativos, sabe como usá-los e onde obtê-los.
- Os preservativos são a melhor proteção contra as ISTs e, simultaneamente, previnem situações de gravidez não planeada.
- Quando os preservativos são corretamente usados durante o sexo oral, podem prevenir as ISTs.
- Os jovens têm o direito de tomar as suas próprias decisões sobre sexo.
- O consentimento pode ser dado e retirado a qualquer momento.
- Os preservativos são fortes e flexíveis.
- A maioria das ISTs não apresenta sintomas – não se sabe quem tem uma IST.
- O teste de IST é rápido, fácil de realizar.
- O testes para o VIH pode ser realizado em vários locais saiba onde fazer o teste : <https://www.vihda.pt/saber-sobre-o-hiv/onde-posso-realizar-o-teste/>
- Os/As jovens sexualmente ativos/as devem ser testados/as quanto às ISTs quando mudam de parceiro/a ou, no mínimo, todos os anos, mesmo que não apresentem sintomas.
- Converse **sempre** com o/a seu/sua parceiro sobre saúde sexual
- Cada pessoa é única e tem o direito de se sentir confortável tal como é.

### Orador/a Convidado/a

Convide um/a orador/a, como por exemplo, o/a enfermeiro/a de saúde escolar para falar sobre os serviços gratuitos e confidenciais que são disponibilizados a jovens. Elabore previamente em conjunto com a turma, uma lista de perguntas que lhes pretendam colocar.



## Consolidação da Aprendizagem

Entregue o Questionário **FT 5** a grupos de 3 a 4 alunos.

Ganha a equipa com mais pontos.