Guia da Saúde Sexual e Reprodutiva do RAPAZ e outros cuidados

Livro de Bolso

Cartlha do Homem Mocambique.indd 1 6/12/2013 13:05:04

Saúde do rapaz é coisa séria!

Você sabia que o Rapaz:

- sofre calado quando tem problemas sexuais e emocionais?
- é quem mais se infecta ITSs no mundo?
- sofre mais em silêncio quando tem doenças crónicas?
- está mais sujeito ao alcoolismo, dependência de drogas e violência?
- acaba se dando mal porque demora a procurar ajuda, profissionais e serviços de saúde, podendo causar problemas graves como a infertilidade?

O RAPAZES NÃO SÃO SUPER-HERÓIS. SÃO PESSOAS!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 2 6/12/2013 13:05:05

Índice

4 Sexo e Reprodução no Rapaz
5 A Higiene do Rapaz!
6 A Importância de Dentro
7 Circuncisão
9 Cuidando da Parte Interna
10 Nao se Meta em Encrencas!
11 Filhos?
13 Homem Grávido???
14 Como Reconhecer Infecções de Transmissão Sexual (as ITS)?
15 Evitando o HIV e a SIDA
16 Preservativos para Todos os Gostos
17 Rapaz Não Chora?
18 Cabeça no Lugar
19 Válvula de Escape
20 Falando em Fígado...
21 Pra Quê Armar-se em Macho?
22 Lazer: Diversão ou Problema?
23 Meu Carro É um Avião?
24 Bom ao Volante
25 Você é Vaidoso?
26 Corpo Alimentado
27 Respirar é Fundamental
28 Que Nervoso... Como Vai Meu Estômago?
29 Ai, Meu Rim...
30 Onde Procurar Ajuda
31 Anotações
32 Créditos

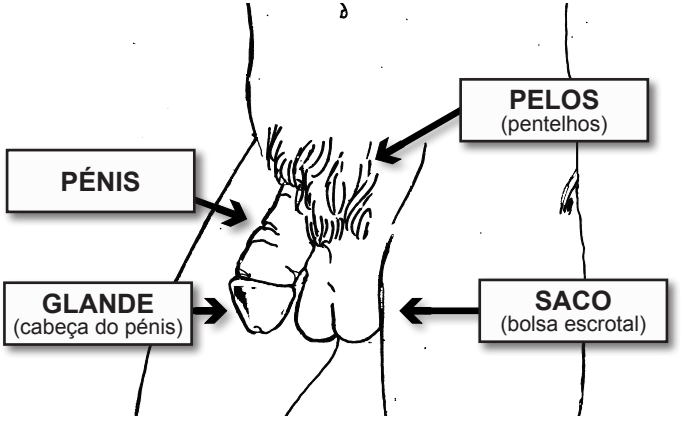
Cartlha do Homem Mocambique.indd 3 6/12/2013 13:05:05

CUIDANDO DE NÓS MESMOS

Sexo e Reprodução no Rapaz

Órgãos Sexuais e Reprodutivos Externos

Todo rapaz sabe que tem:



COMO PRECISAMOS DELES A VIDA TODA, DEVEMOS DAR ATENÇÃO A ELES.

A Higiene do Rapaz!

É muito importante cuidar dos órgãos sexuais EXTERNOS:

- **APARAR OS PELOS** pubianos para não dar mau-cheiro ou arranhar a cabeça do pénis (a glande).
- **LAVAR BEM** o pénis todos os dias com água e sabão, inclusive a glande, puxando bem a pele para trás.
- **SECAR** bem as dobras da virilha e laterais do saco para diminuir as infecções.
- Lavar as mãos **ANTES** de ir à casa de banho para não passar bactérias da rua para o pénis (e depois também, óbvio!).
- Sempre que der, **LAVAR** o ânus depois de evacuar, pois o papel higiênico não retira toda a sujidade.

NÃO ADIANTA CUIDAR SÓ DE FORA. SE NÃO CUIDAR DE DENTRO, NADA FUNCIONA !

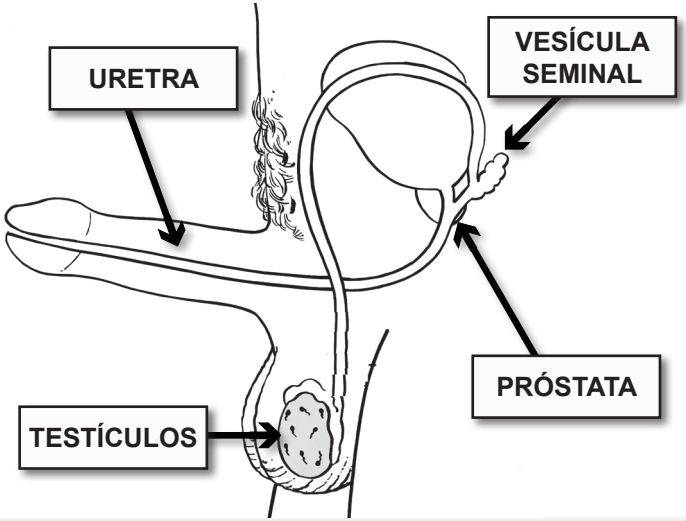
Cartlha do Homem Mocambique.indd 5 6/12/2013 13:05:07

CUIDANDO DE NÓS MESMOS

A Importância de Dentro:

Órgãos Sexuais e Reprodutivos Internos

Cada parte interna é **fundamental** para que a externa funcione:



APRENDA A FAZER EXAMES, IR AO MÉDICO E OUTROS CUIDADOS.

Circuncisão

A **circuncisão** é um procedimento cirúrgico no qual se remove o prepúcio, a pele que recobre a glande (cabeça do pénis). A cirurgia de circuncisão é realizada há mais de 5 mil anos, muito por motivos religiosos.

A circuncisão apresenta alguns benefícios, entre eles podemos citar:

- **Redução das infecções urinárias:** ocorre mais frequentemente em rapazes não circuncidados devido ao favorecimento do crescimento de bactérias nas secreções armazenadas no prepúcio.
- **Redução das infecções do pénis:** varizes no saco que podem causar diminuição do número de espermatozóides, ou seja, infertilidade. Por isso, é importante evitar usar a toda hora calças e cuecas apertadas e de tecido sintético.
- **Redução do cancro peniano e do cancro do colo do útero nas parceiras:** rapazes circuncidados apresentam menor risco de terem cancro peniano. As parceiras de rapazes

Cartlha do Homem Mocambique.indd 7 6/12/2013 13:05:08

CUIDANDO DE NÓS MESMOS

circuncidados também apresentam menor taxa de cancro do colo do útero. A explicação parece estar no facto de que rapazes não circuncidados terem maior risco de contaminação e transmissão do HPV (vírus do papiloma humano).

Redução de Infecções de Transmissão Sexual (ITS) e HIV: além do HPV, rapazes circuncidados apresentam uma menor taxa de infecção por HIV. Mas é importante lembrar que nas relações sexuais deverá sempre usar o preservativo.

A CIRCUNCISÃO AJUDA NA SAÚDE, MAS NÃO SUBSTITUI A PREVENÇÃO.

Cuidando da Parte Interna

Os principais problemas que podem surgir nos órgãos sexuais e reprodutivos **internos** do homem são:

- **HIDROCELES:** acúmulo de líquido dentro do saco, que dá sensação de peso no local, desconforto ao sentar ou durante o sexo. Se suspeita, procure um serviço de saúde.
- **VARICOCELES:** varizes no saco que podem causar diminuição do número de espermatozóides, ou seja, infertilidade. Por isso, é importante evitar usar a toda hora calças e cuecas apertadas e de tecido sintético.
- **INFECÇÕES** causadas por bactérias ou vírus que podem subir pelo canal urinário, podendo provocar esterilidade, cancro de próstata e testículo, além de poder infectar parceiras(os). Por isso, deve-se usar PRESERVATIVOS em todas as relações sexuais.
- **CANCRO DE PRÓSTATA:** é mais frequente após os 40 anos, por isso deve ser prevenido com o exame de toque retal anual a partir dessa idade.

CUIDAR DA PRÓSTATA GARANTE SAÚDE POR TODA A VIDA.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 9 6/12/2013 13:05:08

Não se Meta em Problemas!

Muitos rapazes são criados para achar que o seu desejo sexual é superior a tudo. Os tempos mudaram! Saiba que hoje é crime:

- **PROSTITUIÇÃO INFANTIL:** relações sexuais pagas com menores de 18 anos.
- **ABUSO SEXUAL DE MENORES:** realizar contactos sexuais com adolescentes ou crianças (pedofilia), aproveitando-se da sua vulnerabilidade.
- **VIOLÊNCIA SEXUAL:** forçar ou ter contato sexual com alguém contra a sua vontade sob pressão ou com ameaças verbais, mesmo que seja tua namorada.
- **EXPLORAÇÃO SEXUAL:** obter lucro explorando sexualmente alguém.
- **ASSÉDIO SEXUAL:** usar uma posição superior ou de confiança para querer aproveitar alguém sexualmente.

O ABUSO SEXUAL NÃO ACONTECE APENAS ÀS RAPARIGAS. SE FORES ABUSADO, FALA COM UM ADULTO PARA AJUDAR.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 10 6/12/2013 13:05:08

Filhos?

CUIDANDO DE NÓS MESMOS

Paternidade Responsável é planificar quantos filhos a gente pode ter e criar. Na tua idade, a escola deverá ser a prioridade.

Precisas de estudar, aprender uma profissão e, quando fores crescido, planificar uma família. É importante conhecer os métodos contraceptivos:

PRESERVATIVOS: é garantia para o homem evitar filhos. É fácil de usar, barata ou gratuita, dispensa o uso de método pela parceira e evita doenças.

ESTAS ALTERNATIVAS ESTÃO DISPONÍVEIS EM POSTOS DE SAÚDE PÚBLICA .

Cartlha do Homem Mocambique.indd 11 6/12/2013 13:05:09

CUIDANDO DE NÓS MESMOS

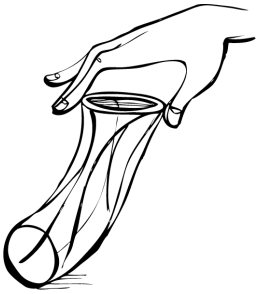
Parceiras podem usar métodos contraceptivos, mas nem sempre é possível saber se usaram mesmo!

PÍLULA

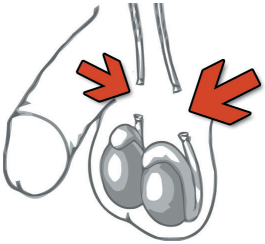
INJEÇÃO

DIAFRAGMA

DIU



PRESERVATIVO FEMININO: está disponível nos serviços de saúde e também evita doenças.



Homens podem fazer a cirurgia de esterilização (**VASECTOMIA**). Ela não afecta a erecção, nem a quantidade de esperma, nem o prazer.

Homem Grávido???

Se você **quer ser pai**, pode ajudar sua parceira e o bebê a nascer mais saudável:

- **PARTICIPAR** da gravidez acompanhando seu processo, apoiando a parceira e **INDO** às consultas de pré-natal.
- As mulheres têm **MUDANÇAS HORMONAIS** durante a gravidez e podem ficar mais emotivas. Os homens podem cooperar para que elas fiquem **BEM** e assim passar essa boa sensação para o bebê.
- Fazer os exames de HIV, sífilis e hepatites **ANTES** ou mesmo **DURANTE** a gravidez. Essas doenças têm tratamento para não passar para o bebé durante a gravidez!
- O homem acompanha o parto, se puder, e **AJUDA A PARCEIRA** após o nascimento do bebé, incentivando que ela descanse e amamente.
- Todo o pai tem **DIREITO À LICENÇA PATERNIDADE** para participar da recepção de seu filho em casa.
- Após o parto, a mulher sangra durante algumas semanas até o útero cicatrizar. Algumas mulheres ficam um tempo sem vontade de ter sexo vaginal. Isso passa e ela volta ao normal.

PATERNIDADE COM PARTICIPAÇÃO É O MELHOR!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 13 6/12/2013 13:05:09

Como Reconhecer as Infecções de Transmissão Sexual (ITSs)?

ITS – Infecções de Transmissão Sexual, ou seja, que são **transmitidas pelo sexo**.

Os principais sintomas de **ITS** são:

- **SECREÇÃO OU MAU CHEIRO** na uretra, ou na cueca.
- **DOR OU ARDOR** na ponta do pénis, na região da virilha, ou para urinar.
- **COCEIRA** nos órgãos sexuais ou no saco.
- **MANCHAS OU FERIDAS** no pénis, saco ou virilha.
- **VERRUGAS OU BOLHAS** no pénis, no saco ou no ânus.

NUNCA procure farmácias e nem tome medicamentos por conta própria se tiver sintomas, pois o uso errado de remédios pode fazer mal e a doença se tornar mais grave. **Procure imediatamente um serviço de saúde para se tratar.**

O PRESERVATIVO É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO DAS ITS E HIV / SIDA.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 14 6/12/2013 13:05:10

Evitando o HIV e a SIDA

O HIV (vírus da SIDA) **NÃO** apresenta sintomas. Fique atento para a prevenção, pois ele é transmitido pelo sangue, sêmen e lubrificação vaginal:

- **USE PRESERVATIVO** em todas as relações sexuais.
- **AGULHAS E SERINGAS** devem sempre ser descartáveis.
- **LÂMINAS, NAVALHAS DE BARBA E ESCOVAS DE DENTES** de barba não devem ser compartilhadas com outras pessoas.
- **INSTRUMENTOS PARA FAZER TATUAGENS OU PIERCING** também devem ser descartáveis.

Instrumentos só são esterilizados se forem lavados com água sanitária, cloro ou colocados em estufas de alta temperatura.

Faça o teste de HIV e SIDA, mesmo que ainda não tenha iniciado a vida sexual; sempre trate as ITS, pois podes infectar outras pessoas. As ITS podem facilitar o HIV/ SIDA.

USAR PRESERVATIVO É FÁCIL E QUESTÃO DE HÁBITO, BASTA TREINAR.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 15 6/12/2013 13:05:10

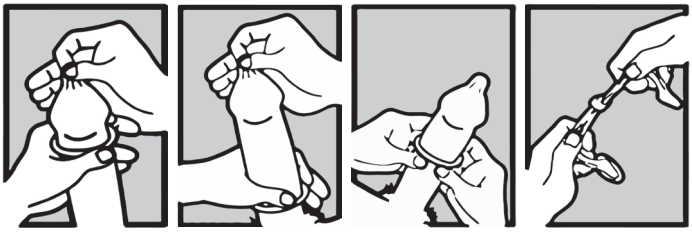
CUIDANDO DE NÓS MESMOS

Preservativos para Todos os Gostos

Além de ser **distribuída gratuitamente em postos de saúde**, existem preservativos especiais que podem ser compradas em farmácias e drogarias:

- **preservativos tamanho normal**
- **preservativos extra-grandes**
- **preservativos retardantes da ejaculação**
- **preservativos com sabor**
- **preservativos com cheiro**

Para usar o preservativo:



1. Abra o preservativo com a mão, para colocar no pénis duro.

2. Aperte a ponta para tirar o ar e desenrole com a outra mão até o final.

3. Tire logo depois de ejacular para não vazar.

4. Enrole e deite no lixo. Ele só serve para uma ejaculação.

Rapaz Não Chora?

Desde cedo o rapaz é educado a não ter emoção. Mas e o coração, como fica?

Emoções retidas geram *stress* aumentando a descarga de adrenalina e cortisol, provocando:

- **aumento da pressão arterial**
- **sobrecarga no coração, arritmia, taquicardia**
- **dores de cabeça e enxaquecas**
- **ansiedade e depressão**
- **cansaço, irritação**
- **indisposição ou problemas sexuais**
- **inchaço e problemas de digestão**

Para cuidar das veias e do coração é importante medir a pressão todo ano para verificar a pressão alta.

APRENDA A RECONHECER E A LIDAR COM AS EMOÇÕES DE FORMA SAUDÁVEL

Cabeça no Lugar

- **DEPRESSÃO:** quando a pessoa fica desmotivada, querendo ficar sempre quieta ou dormir, sem prazer de viver ou fazer as coisas que geralmente gosta, incluindo o sexo.

- **ANSIEDADE:** quando a pessoa fica sempre em alerta, eléctrica, não consegue ficar parada, tranquila, nem relaxar ou dormir, tendo dificuldade para ter erecção ou tendo ejaculação precoce.

- **OUTRAS PARANÓIAS...** sensações de mal-estar constante, medo, perseguição ou ideias fixas e repetitivas também podem ser sintomas de depressão ou de outros problemas de saúde mental.

- **CONSUMO ABUSIVO** de álcool e drogas frequentemente estão ligadas a alguma forma de depressão.

Para todos esses casos existem tratamentos nos hospitais.

BUSCAR APOIO NÃO É COISA DE FRACOTE, MAS DE QUEM QUER SE CUIDAR! SEMPRE QUE TIVERES UM PROBLEMA, PROCURA O APOIO DA SUA MÃE, SEU PAI, IRMÃO OU AMIGOS!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 18 6/12/2013 13:05:12

Válvula de Escape

Muitas pessoas que consomem bebidas alcoólicas tornam-se dependentes, fora as que têm problemas com o consumo de outras drogas, como o cigarro e a soruma:

- O **CONSUMO ABUSIVO DE ÁLCOOL** prejudica o cerébro e o fígado, além de prejudicar relações sociais e familiares.
- O consumo abusivo de bebidas alcoólicas, drogas ou remédios não recomendados por médicos **CONTRIBUI PARA** a impotência sexual.
- **O CIGARRO**, além do cancro de pulmão, pode criar problemas circulatórios, no coração e de erecção.
- A cocaína e drogas estimulantes levam à **ANSIEDADE** e, com o tempo, podem gerar tensão extrema e ejaculação precoce, além de dependência e paranóia.
- O **CONSUMO DE CRACK** entre os rapazes facilita a dependência química a partir do 3º ou 4º uso, gerando diversos problemas físicos, mas principalmente afectando toda a personalidade da pessoa e o seu funcionamento cerebral.

A SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DO RAPAZ DEPENDE DE UM CUIDADO GERAL!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 19 6/12/2013 13:05:12

Falando em Fígado...

Além de bebidas alcoólicas, alguns vírus podem atacar o fígado:

- **HEPATITES A e E:** são hepatites agudas, que deixam a pessoa doente quando é infectada. Atacam o fígado, deixando a pele e a cor dos olhos amareladas e a urina escura. São transmitidas por água sem esgoto tratado ou no contacto com as fezes. Por isso, a melhor forma de prevenção é o uso de água tratada ou fervida e a lavagem cuidadosa de alimentos crus.

- **HEPATITE B:** é uma hepatite que pode NÃO APRESENTAR SINTOMAS, mas permanece no sangue e pode gerar cirrose e cancro de fígado. É transmitida pela prática sexual, por isso as pessoas devem sempre usar preservativo durante o acto sexual.

- **HEPATITE C:** é uma hepatite que também NÃO APRESENTA SINTOMAS, mas permanece no sangue podendo gerar cirrose e cancro de fígado, após muitos anos. É transmitida pelo contacto com sangue. Por isso é importante realizar o exame de hepatite C para ver se está infectado.

CUIDAR MAIS CEDO FACILITA O TRATAMENTO:
VÁ A UM SERVIÇO DE SAÚDE!

Pra Quê Armar-se em Macho?

A violência na rua, às vezes, é uma forma de fugir de problemas pessoais e acaba sendo uma das razões de ferimentos e entre os rapazes.

Lembre-se:

- Somos animais racionais, que pensam. Por isso, podemos resolver os problemas **CONVERSANDO**.
- **EVITE** entrar em provocações vindas de rapazes que gostam de disputar espaço ou poder.
- Lembre-se que a violência só gera **MAIS VIOLÊNCIA**.
- As raparigas **SABEM RECUSAR** propostas de namoro, não é preciso defendê-las.
- Uma rapariga não é obrigada a estar disponível, aprenda a ouvir e a aceitar o "**NÃO**"!

A VIOLÊNCIA SÓ GERA MAIS VIOLÊNCIA. TODO MUNDO TEM QUE APRENDER A CUIDAR DE SI E DO OUTRO

Cartlha do Homem Mocambique.indd 21 6/12/2013 13:05:12

Lazer: Diversão ou Problema?

Várias situações que expõem os rapazes ao risco ocorrem sem necessidade, em momentos que deveriam ser de prazer:

- **GOZAÇÃO:** você sabe perder? Ninguém ganha sempre os jogos e as discussões...
- **DESPORTO:** não é diversão? Para quê brigar por causa de derrota?
- **AMIGOS:** são para curtir, não para formar gangs!

Lembre-se que o LAZER foi feito para RELAXAR, DIVERTIR e REPOR AS ENERGIAS para enfrentarmos a batalha stressante do dia-a-dia.

NÃO FAÇA MAL A TI MESMO!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 22 6/12/2013 13:05:13

Meu Carro É um Avião???

Acidentes de viação são FREQUENTES entre os rapazes:

- **VELOCIDADE:** eles correm mais. Lembra o valor do seguro? O seguro pode repor o carro, mas não a tua vida!
- **RISCO:** fazem mais imprudências: ziguezagues, ultrapassagens forçadas, pela esquerda, colar no carro da frente...
- **EQUIPAMENTOS:** bom motorista NÃO domina totalmente o carro, travões e pneus... Essas peças podem falhar!
- **ÁLCOOL:** os rapazes são campeões em beber e conduzir, provocando acidentes, mortes e amputações.
- **EXIBICIONISMO:** achar que fazer manobras aumenta a coragem, energia e charme é uma ILUSÃO!
- **AS MIÚDAS:** elas não estão preocupadas com o carro e a velocidade, mas sim com a boleia, o carinho e o motorista.

NÃO DÁ PRA PREVER A IMPRUDÊNCIA DOS OUTROS, NEM AS CONDIÇÕES DAS ESTRADAS. APOSTE NA CONDUÇÃO DEFENSIVA.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 23 6/12/2013 13:05:13

Bom ao Volante...

Quando for conduzir, presta atenção para:

- **RUAS E ESTRADAS:** são veias por onde nossa vida passa. Não precisam ser doentes, nem mais perigosas.
- **VEÍCULOS:** são máquinas! Por isso, quem está a pé ou de bicicleta tem que ter prioridade.
- **PEÇAS:** precisam de reposição.
- **CARCAÇA:** lata-velha pode ser perigosa. Atenção para os itens de segurança: cinto, travão, óleo, revisões...
- **SINAIS DE TRÂNSITO:** não são enfeites de rua. Obedeça a todos!
- **DESTINO:** todos querem chegar à algum lugar e têm pressa como tu. Correndo podes nunca chegar...
- **TRÂNSITO:** não precisa ser guerra. Para quê disputar com outros motoristas e motociclistas?

PEDESTRES também devem se cuidar: andar nos passeio, obedecer a sinalização, faróis, faixas...

NÃO BRINCA COM A TUA VIDA
NEM COM A DOS OUTROS!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 24 6/12/2013 13:05:13

Você é Vaidoso?

Como você cuida do corpo?

- **HIGIENE E BELEZA:** não são mais coisas só de raparigas. Os rapazes também precisam de se cuidar.
- **SAÚDE BUCAL:** além de deixar você mais bonito e com bom hálito, cuidar da boca e dos dentes previne infecções no estômago.
- **OBESIDADE:** atenção para o excesso de gordura. Avalie o colesterol anualmente, especialmente depois dos 40 anos
- **CONDICIONAMENTO FÍSICO:** nosso corpo foi feito para se movimentar, a vida parada gera problemas de saúde e de cabeça. Procure fazer algum desporto ou actividade física.
- **COLUNA:** A coluna é o nosso suporte. Além de exercícios, é preciso evitar esforços repetitivos e posturas ou formas de levantar peso que possam prejudicá-la.

O CORPO É A NOSSA CASA. É PRECISO "DAR UMA GERAL" E CUIDAR DE SEU CONFORTO.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 25 6/12/2013 13:05:13

Corpo Alimentado

Boa parte da saúde, incluindo a sexual e reprodutiva, depende de bons hábitos de vida e alimentação, que mexem com o fígado, a circulação, o coração e a energia como um todo.

- **LEMBRE-SE** que verduras, legumes e frutas são essenciais, pois têm vitaminas e componentes anti-oxidantes que previnem o envelhecimento precoce, o cancro e garantem a saúde do organismo.

- **ATENÇÃO COM O SAL**, pois se for usado de forma exagerada pode gerar problemas de tensão alta.

- **AÇÚCAR E DIABETES:** da mesma forma, o açúcar do corpo deve estar em equilíbrio. Por isso, medir a sua taxa e cuidar muito bem da diabetes é fundamental.

Atenção com os alimentos, bebidas e *snacks* produzidos industrialmente. São caros, não são nutritivos e podem prejudicar a sua saude.

COMIDA É O COMBUSTÍVEL DO CORPO, NÃO DEVE SER GASOLINA ADULTERADA!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 26 6/12/2013 13:05:14

Respirar é Fundamental

Apesar da poluição, respirar bem é fundamental. Por isso, preste atenção aos problemas pulmonares:

- **PNEUMONIA:** dá febre, dores no peito e nas costas. É importante procurar tratamento médico, pois pode levar à falta de ar e à morte.
- **ASMA:** falta de ar provocada por tendências familiares e gerada por factores externos como poeira, pólen ou pelos de animais. Precisa de acompanhamento médico para prevenir e uso de medicamentos para evitar crises. Tem tratamento em serviços públicos de saúde.
- **TUBERCULOSE:** tosse seca ou com escarro constante que pode se agravar e levar a morte. A tuberculose tem cura se for feito o tratamento completo em serviços públicos de saúde.
- **CIGARRO:** é a principal causa de cancro do pulmão. Por isso, é importante não experimentar o seu consumo. Se tiver iniciado, faça questão de interromper imediatamente o seu vício. Os serviços de saúde oferecem ajuda para tal.

O CIGARRO PIORA QUALQUER PROBLEMA, ALÉM DE PROVOCAR O CANCRO NO PULMÃO.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 27 6/12/2013 13:05:14

Que Nervoso... Como Vai Meu Estômago?

Gastrite e problemas no estômago não são gerados só por tensão. **Existem bactérias** que causam esses males e podem gerar úlceras e sangramentos.

- **PROBLEMAS BUCAIS:** podem ser sinais de problemas no estômago.
- **GASTRITE É SÉRIO:** causa dores, ardor no estomago. Deve ser tratada, antes que vire úlcera gástrica.
- **ÚLCERAS:** dão dores e ardores constantes. Devem ser tratadas para evitar sangramentos, inflamações e cancro de estomago.
- **COMIDAS ÁCIDAS E APIMENTADAS:** atenção às reações de seu corpo com alimentos ácidos e fortes, pois em algumas pessoas eles causam problemas gástricos e intestinais.

PROBLEMAS NO ESTÔMAGO PODEM GERAR PROBLEMAS BUCAIS E MAU HÁLITO.

Cartlha do Homem Mocambique.indd 28 6/12/2013 13:05:14

Ai, Meu Rim...

Quanto mais cresces, mais cuidados precisas. Problemas renais afectam todo o corpo, incluindo a vida sexual e reprodutiva:

- **PROVOCAM** dor e inchaço nos braços e nas pernas.
- **PROBLEMAS** na corrente sanguínea e intoxicação.
- **DEPENDÊNCIA** de hemodiálise para limpar o sangue.
- **NECESSIDADE** de transplante de rim, em alguns casos.
- Falência do corpo e morte por **INSUFICIÊNCIA** renal.

É IMPORTANTE SEMPRE CONSUMIR MUITOS LÍQUIDOS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DOS RINS

CUIDANDO DE NÓS MESMOS

Onde Procurar Ajuda

Liga para a **Linha Fala Criança: 116**, de borla, confidencial, de 2ª a 6ª das 7:00 - 18.00 horas. Sábados das 8:00 - 13:00 horas. Aconselhamento e encaminhamento por pessoal preparado para atender casos de abuso, violência e negligência.

Dúvidas e aconselhamento sobre ITS/HIV/SIDA?
Liga para a Linha AlôVida!
A ligação é GRATUITA e CONFIDENCIAL!
Números: **TDM (800 149 149); mCel (82 149); Vodacom (84 146)**
Disponível de 2ª a 6ª, das 8:00 - 22:00 horas. Sábados: 9:00 - 15:00 horas

GARANTA SEU ESPAÇO NOS SERVIÇOS DE SAÚDE PÚBLICA!

Cartlha do Homem Mocambique.indd 30 6/12/2013 13:05:15

Anotações

Cartlha do Homem Mocambique.indd 31 6/12/2013 13:05:15

Guia da Saúde Sexual e Reprodutiva do RAPAZ e outros cuidados

Esta brochura foi produzida com base no **Guia da Saúde Sexual e Reprodutiva do Homem e outros cuidados**, Uma realização da **Barong** (Brasil). Versão para Moçambique adaptada e impressa pelo **UNFPA – Moçambique**.

Direitos Reservados

www.barong.org.br
e-mail: barong@uol.com.br
Tel.: +55 (11) 3081 8406