NOV/2026
CARTILHA EDUCATIVA

CUIDA, TE CUIDA!

PREVENÇÃO ÀS ISTS DE GRAÇA NO SUS



UNAIDS ARCO SUS

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Ação Regional de Contribuição social e Oportunidades - Arco
Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco
Novembro de 2026

APOIO

Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV e AIDS (UNAIDS)
SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

Este material foi produzido com recursos do Edital nº 02 UNAIDS – 2026, para seleção de Organizações da Sociedade Civil para desenvolvimento de ações nos territórios.

CRÉDITOS EDITORIAIS

Coordenação, autoria e organização
Carlos Santos (SANTTO); Luan Costa

Revisão técnica em saúde
Carlos Santos (SANTTO)
Tatiane Franco

Revisão de texto
Leandro Sipriano

Projeto gráfico, capa, diagramação e ilustrações
Carlos Santos (SANTTO)

Edição educativa • 16 páginas • 15 × 21 cm

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cuida, te cuida! : prevenção às ISTS de graça no SUS / coordenação, autoria e organização Carlos Santos, Luan Costa ; realização Ação Regional de Contribuição social e Oportunidades Arco ; apoiosPrograma Conjunto das Nações Unidas sobre HIV e AIDS (UNAIDS), Sistema Único de Saúde (SUS). -- Jaboatão dos Guararapes, PE : Ação Regional de Contribuição social e Oportunidades - Arco, 2026.

ISBN 978-65-988250-1-0

1. AIDS (Doença) - Prevenção 2. Infecções sexualmente transmissíveis 3. HIV - Infecções 4. Sistema Único de Saúde (Brasil) I. Santos, Carlos. II. Costa, Luan. III. Ação Regional de Contribuição social e Oportunidades Arco. IV. Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV e AIDS (UNAIDS). V. Sistema Único de Saúde.

CDD-616.951
26-402328.0 NLM-WP-157

Índices para catálogo sistemático:

1. Infecções sexualmente transmissíveis 616.951

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



SUMÁRIO

Apresentação 04

HIV e AIDS: entenda a diferença 05

Testagem, tratamento e Indetectável = Intransmissível 06

Prevenção combinada na prática 07

Sífilis 08

Gonorreia 09

Clamídia 10

HPV 11

Herpes genital 12

Hepatites B e C 13

Rede de cuidado no SUS 14

Fontes para consultar 15

INFORMAÇÃO TAMBÉM É CUIDADO

A prevenção ao HIV e a outras infecções sexualmente transmissíveis é um direito de todas as pessoas, mas informação, diagnóstico, prevenção e tratamento ainda não chegam a todo mundo da mesma forma.



ESTAMOS AVANÇANDO...

Nas últimas décadas, a ciência ampliou as formas de prevenção e tratamento do HIV. Mesmo assim, o preconceito, a desinformação e as dificuldades de acesso aos serviços de saúde ainda afastam muitas pessoas do cuidado.

UMA IST NÃO DEFINE NINGUÉM!

Esta cartilha apresenta informações sobre HIV e outras ISTs, prevenção combinada, testagem e tratamento, além de orientar sobre onde buscar atendimento gratuito pelo SUS.

Cuidar da saúde sexual também passa por informação, autonomia e acesso ao cuidado sem julgamentos.

HIV ≠ AIDS

HIV e AIDS são coisas diferentes.

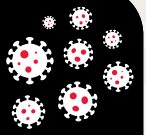
HIV



VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA

O HIV é o vírus que entra no organismo e compromete o sistema imunológico, responsável por nos defender de doenças.

AIDS



SÍNDROME DA IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA

A AIDS é o estágio mais avançado da infecção pelo HIV, quando o sistema imunológico está muito enfraquecido e a pessoa fica mais vulnerável a infecções e outras doenças.

Quem alcança e mantém a carga viral indetectável com o tratamento não transmite HIV por relações sexuais.

COMO O HIV PODE SER TRANSMITIDO

O HIV pode ser transmitido de diferentes formas: em relações sexuais com possibilidade de exposição ao vírus; pelo compartilhamento de agulhas, seringas ou outros objetos perfurocortantes contaminados com sangue; e da gestante para o bebê durante a gestação, o parto ou a amamentação, quando não são adotadas medidas adequadas de prevenção.

O CONVÍVIO NÃO TRANSMITE

Abraço, beijo social, aperto de mão, copos, talheres, banheiro e picadas de mosquito não transmitem HIV.

SAÚDE E DIREITOS

Pessoas vivendo com HIV podem estudar, trabalhar, ter relações afetivas e fazer planos. Informação ajuda a enfrentar o preconceito. É possível viver com HIV e viver a vida normalmente.

Fontes: Brasil ([s.d.]b; [s.d.]e). Referências e links na p. 15.

TESTAR. TRATAR. SEGUIR A VIDA!

TESTE NO TEMPO CERTO

O SUS oferece testagem para HIV. Se a exposição foi recente, um resultado negativo pode precisar de repetição. O Ministério da Saúde orienta repetir o teste após 30 dias da exposição. Em caso de dúvida, procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) ou a Unidade de Saúde da Família (USF) mais próxima da sua casa.

RESULTADO REAGENTE?

Se foi um autoteste, calma. Procure um Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) ou um Serviço de Atenção Especializada (SAE) para concluir o diagnóstico. Com HIV confirmado, o SUS oferece antirretrovirais: medicamentos que controlam o vírus e protegem a imunidade, com acompanhamento médico que envolve consultas e exames periódicos.

PrEP E PEP: PREVENÇÃO ANTES E DEPOIS

PrEP (Profilaxia Pré-Exposição): medicamentos usados antes de possíveis exposições ao HIV para prevenir a infecção, com acompanhamento de saúde.

PEP (Profilaxia Pós-Exposição): medida de urgência após uma possível exposição ao HIV. Quando indicada, deve começar o mais rápido possível, em até 72 horas, com uso dos medicamentos por 28 dias.

Ambas são oferecidas gratuitamente pelo SUS e exigem acompanhamento de saúde, incluindo exames.

I = I

INDETECTÁVEL = INTRANSMISSÍVEL

Quem alcança e mantém a carga viral indetectável com o tratamento não transmite HIV por relações sexuais. Isso é acompanhado por exames de carga viral, que medem a quantidade de vírus no sangue. Começar a tomar os medicamentos não significa estar imediatamente indetectável.

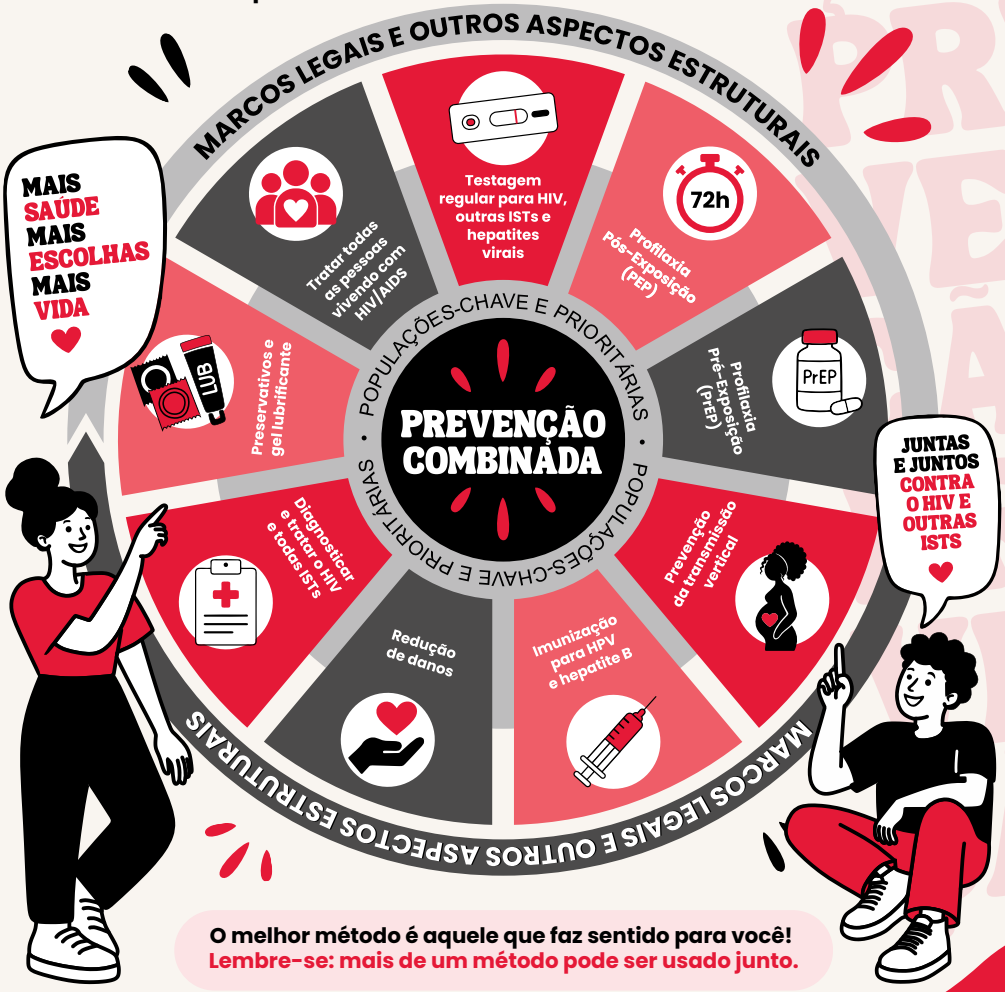
I=I não significa cura. Mantenha o tratamento, as consultas e os exames conforme orientação do profissional de saúde. O conceito de I=I se aplica à transmissão sexual do HIV. Ele não significa proteção contra outras ISTs e não se aplica à transmissão do HIV pela amamentação.

Fontes: Brasil (2022e; [s.d.]a; [s.d.]b; [s. d.]c; [s. d.]e). Referências e links na p. 15.

PREVENÇÃO COMBINADA

Mais de uma forma de se cuidar!

A **prevenção combinada** reúne diferentes estratégias de proteção. Ela combina métodos biomédicos, comportamentais e estruturais, respeitando o momento de vida, o contexto e as necessidades de cada pessoa. Em vez de uma única forma de prevenir, a ideia é usar **uma ou mais ferramentas, respeitando a autonomia e o contexto de cada pessoa.**



O melhor método é aquele que faz sentido para você!
Lembre-se: mais de um método pode ser usado junto.

Fontes: Brasil (2022e; [s. d.]c; [s. d.]d). Referências e links na p. 15.

SÍFILIS

Infecção causada por bactéria. Pode passar por fases e ficar sem sinais ou sintomas por longos períodos.



TEM CURA

SINAIS POSSÍVEIS

Ferida geralmente sem dor. Depois, podem surgir manchas no corpo, inclusive nas palmas das mãos e nas plantas dos pés. Os sinais podem desaparecer sem que a infecção esteja curada.

TRATAMENTO E ACOMPANHAMENTO

O tratamento é feito com antibiótico prescrito, preferencialmente penicilina benzatina. O esquema depende do estágio e da avaliação clínica. Faça o acompanhamento e os exames solicitados. Parceiros e parceiras sexuais também precisam de avaliação. É possível adquirir sífilis novamente após a cura.

ATENÇÃO AO PRÉ-NATAL

Na gestação, a sífilis exige tratamento sem demora e acompanhamento pré-natal. A penicilina benzatina é a opção indicada para prevenir a transmissão ao bebê. Procure a UBS mesmo sem sintomas.

Fonte: Brasil (2022f). Referências e links na p. 15.

GONORREIA

Infecção bacteriana que pode atingir genitais, reto e garganta. Nem sempre causa sintomas.



TEM CURA

SINAIS POSSÍVEIS

Corrimento e ardência ao urinar. Sem tratamento, pode causar complicações, inclusive na saúde reprodutiva.

TRATAR CERTO FAZ DIFERENÇA

O SUS oferece tratamento com antibióticos prescritos. Não se automedique: a resistência da bactéria pode dificultar a cura. Parceiros e parceiras sexuais devem ser avaliados e tratados conforme orientação.

POR ONDE COMEÇAR?

Procure a UBS para avaliação e tratamento. Camisinha ajuda a reduzir o risco. Veja a rede de cuidado na p. 14.

Fontes: Brasil (2022a) e OMS (2025a). Referências e links na p. 15.

CLAMÍDIA



É causada por bactéria e frequentemente não apresenta sintomas. Pode existir junto com a gonorreia.

TEM CURA

SINAIS POSSÍVEIS

Corrimento, dor no baixo ventre e dor ou sangramento nas relações. Sem tratamento, pode prejudicar a fertilidade.

CUIDADO TAMBÉM SEM SINTOMAS

Complete o tratamento e siga as orientações do profissional de saúde. Os parceiros e parceiras sexuais também devem ser avaliados e tratados conforme indicação, mesmo que não apresentem sintomas.

UM DIAGNÓSTICO NÃO EXCLUI OUTRO

Sintomas parecidos podem ter causas diferentes. A UBS pode avaliar e orientar o cuidado. Evite usar sobras de medicamentos.

Fonte: Brasil (2022a). Referências e links na p. 15.

HPV

Vírus que pode atingir pele e mucosas. Alguns tipos causam verrugas; outros estão associados a cânceres.



TEM VACINA NO SUS

NEM TODA ALTERAÇÃO É VISÍVEL

A maioria das infecções não apresenta sintomas e muitas desaparecem espontaneamente. Verrugas e outras lesões precisam de avaliação.

VACINAR E ACOMPANHAR

Consulte a UBS sobre a vacina e os exames de rastreamento do câncer do colo do útero indicados para você. A vacina previne infecções por tipos de HPV, mas não trata uma infecção já existente. O tratamento cuida das lesões; não elimina diretamente o vírus.

PROTEÇÃO QUE SE COMPLEMENTA

Camisinha reduz o risco, mas não cobre toda a pele que pode transmitir o vírus. A vacina não substitui o rastreamento indicado.

Fonte: Brasil (2022d). Referências e links na p. 15.

HERPES GENITAL

Infecção pelo vírus herpes simples, que permanece no organismo e pode causar novos episódios.



TEM TRATAMENTO E CONTROLE

SINAIS POSSÍVEIS

Bolhas ou feridas dolorosas, ardor e formigamento. Também pode haver transmissão sem lesões aparentes.

COMO CUIDAR

Antivirais ajudam a reduzir a duração e a intensidade das crises. Não há cura definitiva. Procure a UBS para orientação, especialmente se as crises se repetirem ou se estiver gestante.

DURANTE OS SINAIS DE CRISE

Evite relações sexuais durante os sinais de crise, como formigamento ou lesões, e até a cicatrização das feridas. A camisinha reduz o risco, mas não cobre toda a área que pode transmitir o vírus.

Fontes: Brasil (2022g) e OMS (2025b). Referências e links na p. 15.

HEPATITES B E C

Atingem o fígado e podem ficar silenciosas por anos. Cansaço, náusea, urina escura e pele ou olhos amarelados podem ocorrer quando há sintomas.

B



TEM VACINA

Pode ser transmitida por relações sexuais, pelo contato com sangue e por transmissão vertical (da gestante para o bebê). A vacina é a principal prevenção.

Algumas infecções se resolvem; outras se tornam crônicas e precisam de acompanhamento. Medicamentos podem ser indicados para controlar o vírus e proteger o fígado.

C



TEM CURA

A transmissão ocorre principalmente pelo sangue; por via sexual é menos comum. Não há vacina.

Antivirais oferecidos pelo SUS curam a maioria dos casos. A cura não impede uma nova infecção.

TESTAR PERMITE AGIR MAIS CEDO

Procure a UBS para testagem e vacinação contra a hepatite B. Não compartilhe agulhas, lâminas ou objetos que possam ter sangue.

Fontes: Brasil ([2022b]; [2022c]) e NHS (2026). Referências e links na p. 15.

ONDE BUSCAR AJUDA?

Em Jaboatão dos Guararapes, procure a rede SUS para acolhimento e orientação. As informações abaixo ajudam a entender os serviços. A oferta e o encaminhamento dependem da organização local.



UBS / USF . CUIDADO PERTO DE CASA

A Unidade Básica de Saúde (UBS) e a Unidade de Saúde da Família (USF) são locais para avaliação de sintomas, prevenção e orientação sobre exames, vacinas, tratamento e encaminhamentos.



CTA . TESTAGEM E ACONSELHAMENTO

O Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) oferece orientação e testagem, especialmente para HIV, sífilis e hepatites virais. Informe-se sobre a oferta local.

ENDEREÇO
R. Cel. Francisco Galvão, 192 - Piedade, Jaboatão dos Guararapes - PE, 54400-190



SAE . ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO

O Serviço de Atenção Especializada (SAE) realiza acompanhamento especializado de pessoas vivendo com HIV. A equipe orienta sobre tratamento, exames e acesso aos medicamentos conforme o fluxo da rede.

ENDEREÇOS
1. R. Cel. Francisco Galvão, 192 - Piedade, Jaboatão dos Guararapes - PE, 54400-190
2. R. Joaquim Tenório, S/N - Cavaleiro, Jaboatão dos Guararapes - PE, 54250-310

Atendimento e dúvidas pelo WhatsApp: (81) 99975-1648



AMBULATÓRIO LGBTI+ ABBY MOREIRA

Ambulatório LGBTI+ Abby Moreira é referência municipal no atendimento especializado, oferecendo acompanhamento médico, psicológico e de hormonização, além de PrEP e PEP.

ENDEREÇO
R. Domingos Sávio, 199 - Piedade, Jaboatão dos Guararapes - PE, 54420-170

Atendimento e dúvidas pelo WhatsApp: (81) 99937-3535

FONTES E REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diagnóstico. Seção sobre HIV/Aids**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]a. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv/diagnostico. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Gonorreia e clamídia**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022a. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/gonorreia-e-clamidia. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hepatite B**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022b. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/hepatites-virais/hepatite-b. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hepatite C**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022c. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/hepatites-virais/hepatite-c. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **HIV/Aids**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]b. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **HPV**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022d. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/hpv. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PEP – Profilaxia Pós-Exposição ao HIV**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]c. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/pep-profilaxia-pos-exposicao-ao-hiv. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção combinada**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]d. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção combinada/PrEP – Profilaxia Pré-Exposição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022e. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/prep-profilaxia-pre-exposicao/prep-profilaxia-pre-exposicao. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sífilis**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022f. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/sifilis. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tratamento como prevenção**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]e. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv/tratamento-como-prevencao. Acesso em: 21 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Úlceras genitais. Seção sobre herpes genital**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022g. Disponível em: https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/ulceras-genitais. Acesso em: 21 set. 2026.

NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS). **Hepatitis C**. [S. l.]: NHS, 2026. Disponível em: https://www.nhs.uk/conditions/hepatitis-c/. Acesso em: 21 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Gonorrhoea (Neisseria gonorrhoeae infection)**. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde, 2025a. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/gonorrhoea-(neisseria-gonorrhoeae-infection). Acesso em: 21 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Herpes simplex virus**. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde, 2025b. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/herpes-simplex-virus. Acesso em: 21 set. 2026.

CUIDA, TE CUIDA!

PREVENÇÃO ÀS ISTS DE GRAÇA NO SUS

INFORMAÇÃO TAMBÉM É CUIDADO.

Um guia sobre as infecções sexualmente transmissíveis e suas formas de prevenção. HIV, sífilis, HPV... Aqui você encontrará informações sobre prevenção, testagem e tratamento.
Saúde é um direito. E o SUS oferece prevenção e tratamento de forma gratuita.



UNAIDS ARCO SUS

www.ongarco.org | @ong.arco