

Prefeitura Municipal de Arapongas do Estado do Paraná

# ARAPONGAS-PR

Agente Comunitário de Saúde

JN107-N0



Todos os direitos autorais desta obra são protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/12/1998.  
Proibida a reprodução, total ou parcialmente, sem autorização prévia expressa por escrito da editora e do autor. Se você conhece algum caso de "pirataria" de nossos materiais, denuncie pelo [sac@novaconcursos.com.br](mailto:sac@novaconcursos.com.br).

## **OBRA**

Prefeitura Municipal de Arapongas do Estado do Paraná

Agente Comunitário de Saúde

Edital De Concurso Público N.º 087/2019

## **AUTORES**

Língua Portuguesa - Profª Zenaide Auxiliadora Pachegas Branco

Matemática - Bruno Chierigatti e Joao de Sá Brasil

Conhecimentos Gerais - Profª Roberta Amorim

Conhecimentos Específicos - Profª Ana Luisa M. da Costa Lacida

## **PRODUÇÃO EDITORIAL/REVISÃO**

Josiane Sarto

Roberth Kairo

## **DIAGRAMAÇÃO**

Higor Moreira

## **CAPA**

Joel Ferreira dos Santos



[www.novaconcursos.com.br](http://www.novaconcursos.com.br)

[sac@novaconcursos.com.br](mailto:sac@novaconcursos.com.br)

# APRESENTAÇÃO

## PARABÉNS! ESTE É O PASSAPORTE PARA SUA APROVAÇÃO.

A Nova Concursos tem um único propósito: mudar a vida das pessoas.

Vamos ajudar você a alcançar o tão desejado cargo público.

Nossos livros são elaborados por professores que atuam na área de Concursos Públicos. Assim a matéria é organizada de forma que otimize o tempo do candidato. Afinal corremos contra o tempo, por isso a preparação é muito importante.

Aproveitando, convidamos você para conhecer nossa linha de produtos "Cursos online", conteúdos preparatórios e por edital, ministrados pelos melhores professores do mercado.

Estar à frente é nosso objetivo, sempre.

Contamos com índice de aprovação de 87%\*.

O que nos motiva é a busca da excelência. Aumentar este índice é nossa meta.

Acesse **www.novaconcursos.com.br** e conheça todos os nossos produtos.

Oferecemos uma solução completa com foco na sua aprovação, como: apostilas, livros, cursos online, questões comentadas e treinamentos com simulados online.

Desejamos-lhe muito sucesso nesta nova etapa da sua vida!

Obrigado e bons estudos!

\*Índice de aprovação baseado em ferramentas internas de medição.

## CURSO ONLINE



### PASSO 1

Acesse:

[www.novaconcursos.com.br/passaporte](http://www.novaconcursos.com.br/passaporte)



### PASSO 2

Digite o código do produto no campo indicado no site.

O código encontra-se no verso da capa da apostila.

\*Utilize sempre os 8 primeiros dígitos.

**Ex: JN001-19**



### PASSO 3

Pronto!

Você já pode acessar os conteúdos online.

# SUMÁRIO

## LÍNGUA PORTUGUESA

Análise e interpretação de texto (compreensão global; ponto de vista do autor; ideias centrais desenvolvidas em cada parágrafo, inferências).....	01
Gêneros e Tipologias textuais.....	08
Elementos de coesão e coerência textual.....	09
Ortografia Oficial (acentuação gráfica, letra e fonema, sílaba, encontros vocálicos e consonantais, dígrafos).....	14
Emprego das classes de palavras.....	23
Semântica (sinônimos e antônimos, significação das palavras, sentido conotativo e denotativo).....	60
Funções sintáticas.....	63
Concordâncias nominal e verbal.....	74
Pontuação.....	81
Uso dos porquês.....	84

## MATEMÁTICA

Números reais: operações, múltiplos e divisores, resolução de problemas.....	01
Conjunto dos números inteiros: operações e problemas.....	05
Conjunto dos números racionais: operações, representação decimal.....	08
Sistemas de medidas: sistema métrico decimal, unidades de comprimento, área, volume e massa, unidades usuais de tempo.....	16
Geométrica.....	21
Grandezas direta e inversamente proporcionais.....	29
Regra de três simples e composta.....	32
Porcentagem.....	35
Juros simples e compostos.....	38
Cálculos algébricos: expressões algébricas, operações, produtos, notáveis, fatoração, frações, algébricas, cálculos com potências e radicais, expoentes fracionários e negativos.....	41
Equações do primeiro e segundo grau, resolução de problemas.....	48

## CONHECIMENTOS GERAIS

Aspectos culturais, sociais, históricos e geográficos do município de Arapongas e do Estado do Paraná.....	01
Atualidades. Cenários políticos. Movimentos sociais. Trabalho, Previdência e outras questões sociais. Ciência, Tecnologia e Inovação. Meio Ambiente, Sustentabilidade e Aquecimento global. Desastres naturais e humanos. Arte e Cultura. Sociedade e comportamento. Guerras, conflitos e terrorismo.....	12

# SUMÁRIO

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Saúde física, mental e social .....	01
Higiene na prevenção das doenças.....	16
Necessidades nutricionais. Amamentação.....	19
Amamentação .....	23
Principais doenças na comunidade (diarreia, desnutrição, vermes, doenças respiratórias).....	26
Doenças Sexualmente Transmissíveis .....	29
Prevenção de Hipertensão e Diabetes. ....	35
Medidas preventivas em Odontologia.....	37
Planejamento Familiar (métodos contraceptivos).....	38
Programa Saúde da Família (ESF) – objetivos, métodos de trabalho e expectativas .....	39
Sistema Único de Saúde (Lei 8080/90).....	42
Saneamento básico e saúde.....	51
Noções básicas sobre saúde, ética e relações inter-pessoais .....	54

# ÍNDICE

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Saúde física, mental e social .....	01
Higiene na prevenção das doenças.....	16
Necessidades nutricionais. Amamentação.....	19
Amamentação .....	23
Principais doenças na comunidade (diarreia, desnutrição, vermes, doenças respiratórias).....	26
Doenças Sexualmente Transmissíveis .....	29
Prevenção de Hipertensão e Diabetes. ....	35
Medidas preventivas em Odontologia.....	37
Planejamento Familiar (métodos contraceptivos).....	38
Programa Saúde da Família (ESF) – objetivos, métodos de trabalho e expectativas .....	39
Sistema Único de Saúde (Lei 8080/90).....	42
Saneamento básico e saúde.....	51
Noções básicas sobre saúde, ética e relações inter-pessoais. ....	54

## **SAÚDE DO HOMEM**

A baixa procura pelos serviços de saúde é uma característica comum dos homens que, geralmente, enxergam a doença como um sinal de fragilidade e fraqueza.

Esse comportamento contribui com o aumento de mortes que, muitas vezes, poderiam ser evitadas se as doenças fossem diagnosticadas mais cedo.

Diante disso, é importante que o ACS atue em sua comunidade, alertando os homens sobre a importância de prevenir e tratar problemas de saúde, como:

- a) câncer;
- b) doenças sexualmente transmissíveis;
- c) doenças relacionadas ao excesso de peso, maus hábitos alimentares e falta de atividade física, como diabetes e hipertensão arterial;
- d) doenças ligadas ao uso de álcool, tabaco e outras drogas.

Para isso, pode distribuir cartilhas informativas, lançar campanhas voltadas para o público masculino, fazer reuniões na comunidade, entre outras ações que estimulem o cuidado com a saúde a adoção de um estilo de vida mais saudável.

Além disso, ao visitar famílias onde há homens, o ACS deve orientar sobre:

- a) os hábitos alimentares saudáveis;
- b) a prática regular de exercícios;
- c) a importância de manter as vacinas em dia;
- d) os riscos e consequência do uso de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas;
- e) os sinais e sintomas de doenças crônicas;
- f) a necessidade de passar regularmente por avaliações médicas e odontológicas na UBS.

### **Problemas de saúde específicos da saúde do homem**

Dentre os problemas de saúde que afetam, exclusivamente, os homens, estão a disfunção erétil, o câncer de próstata e o câncer de pênis.

- a) Disfunção erétil: embora seja mais frequente entre os homens mais velhos, a disfunção erétil ou impotência sexual também pode ser encontrada em indivíduos mais jovens.

Normalmente relacionada a causas orgânicas e psicológicas, a doença pode acontecer devido a ansiedade, depressão, sentimento de culpa, hipertensão arterial, diabetes, alterações hormonais, tabagismo, consumo de álcool, uso de medicamentos etc.

Faz parte das funções do ACS, orientar sobre as opções de tratamento disponíveis e tentar controlar/evitar os fatores que contribuem para sua ocorrência.

- b) Câncer de próstata: a próstata é um órgão pequeno que se localiza abaixo da bexiga do homem, cuja função é produzir parte do sêmen (líquido que carrega os espermatozoides).

Por razões ainda desconhecidas, suas células podem passar a se multiplicar de forma desordenada, formando um tumor. Em alguns casos, esse tumor cresce rapidamente e se espalha para outros órgãos, causando diversas complicações. Em outros, cresce de forma tão lenta que não chega nem a causar sintomas ou problemas que afetem a saúde do homem.

O câncer de próstata acontece com maior frequência em indivíduos com mais de 50 anos ou que tenham casos da doença na família (pai ou irmão com menos de 60 anos).

Ainda não se conhecem medidas eficazes para prevenir a doença. No entanto, é recomendado que homem adote hábitos saudáveis (pode evitar diversas doenças) e procure o serviço de saúde sempre que perceber sintomas, como: dificuldade ou dor ao urinar, aumento da frequência urinária (inclusive à noite), perda espontânea de urina e urgência para urinar.

- c) Câncer de pênis: o pênis é um órgão sexual de formato cilíndrico que possui, em sua extremidade, uma região volumosa, denominada glândula (ou cabeça do pênis).

A glândula é coberta por uma pele fina e elástica, chamada prepúcio. Em alguns homens, o prepúcio tem seu orifício tão estreito que não permite a exposição da glândula. Essa condição é conhecida como fimose.

A fimose impede que o homem realize a higienização adequada do órgão, favorecendo a ocorrência de infecções e outras doenças, incluindo o câncer.

O câncer de pênis é uma doença rara, frequentemente associada a má higiene íntima, de maior incidência em ho-

mens com mais de 50 anos e não circuncidados.

## SAÚDE DA MULHER

Ginecologia e Obstetrícia: A ginecologia literalmente significa "a ciência da mulher", mas na medicina é a especialidade que trata de doenças do sistema reprodutor feminino, útero, vagina e ovários. Quase todos ginecologistas atuais são também obstetras. A obstetrícia é o ramo da medicina que estuda a reprodução na mulher. Investiga a gestação, o parto e o puerpério nos seus aspectos fisiológicos e patológicos. O obstetra é o médico especialista que cuida do desenvolvimento do feto, além de prestar assistência à mulher no período da gravidez e pós-parto (puerpério). No entanto, existem outros profissionais habilitados no cuidado ao ciclo gravídico puerperal do parto normal: Enfermeiros Obstetras e Obstetrix.

Neonatologia: A Neonatologia (do latim: ne(o) - novo; nat(o) - nascimento e logia - estudo), é o ramo da Pediatria que se ocupa das crianças desde o nascimento até aos 28 dias de idade (quando as crianças deixam de ser recém-nascidos passam a ser lactentes). Na atualidade é muito frequente as crianças nascerem prematuros com peso abaixo do normal, que ao ultrapassarem os 28 dias de vida, continuam sob o cuidado do Neonatologistas, porque ainda necessitam permanecer internados nas Unidades Neonatais. Pierre Budin, obstetra de origem francesa é considerado o pai da Neonatologia, foi o primeiro a escrever um livro (1892) sobre lactentes nascidos de parto prematuro e classificou as crianças em pequenas e grandes para a idade gestacional.

Em 1914, o Dr. Julius Hess e a Dra. Evelyn Lundeen implantaram unidades de cuidados para recém-nascidos prematuros no Michael Reese Hospital em Chicago. Em 1924 o pediatra Albert Peiper interessou-se pela maturação neurológica dos prematuros. Por volta de 1940 foram unificados os critérios para manejo dos recém-nascidos prematuros e foram inventadas as incubadoras para que se pudesse controlar a temperatura dessas crianças.

Nessa altura Budin estudou a influência da temperatura ambiente na mortalidade dos prematuros, tendo sido o primeiro a usar garrafas de vidro com água quente para termorregulação dos bebês durante o transporte neonatal.

Em 1953 a Dra. Virginia Apgar divulgou no meio científico a sua escala para avaliação do grau de asfixia neonatal e de adaptação à vida extrauterina (Escala de Apgar). Em 1957 Ethel Dunham escreveu o livro "O Prematuro". Em 1960 o Dr. Alexander Schaffer usou o termo Neonatologia pela primeira vez no livro "Diseases of the Newborn". Na década de 60 começaram a ser utilizados os monitores eletrônicos, as gasometrias arteriais tornaram-se possíveis e surgiram antibióticos apropriados para tratar a sepsse neonatal.

Em 1967 o Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia reconheceu a necessidade do trabalho conjunto dos Obstetras e Neonatologistas para diminuir a mortalidade perinatal. Iniciou-se assim, em 1973, o primeiro Serviço de Cuidados Perinatais nos EUA.

Na década de 70 houve progressos importantes na nutrição, alimentação por sondas e na alimentação parenteral. Tornou-se rotina o uso de cateteres umbilicais.

Uma das mudanças mais importantes na Neonatologia foi a atenção intensiva para o recém-nascido prematuro e a vigilância dos problemas respiratórios, através do uso da ventilação mecânica. Em 1887 Dwyer utilizou o primeiro ventilador rudimentar de pressão positiva e Egon Braun e Alexander Graham Bell introduziram a pressão negativa em 1888. Em 1953 Donald e Lord introduziram a uso do ventilador com ciclos.

Em 1971 Gregory, Kitterman e Phibbs introduziram a Pressão Positiva Continua nas vias aéreas (CPAP). Pouco depois Bird com a colaboração de Kirby desenvolveram o primeiro ventilador neonatal de pressão positiva, o "Baby Bird". Posteriormente, através de um melhor conhecimento da fisiologia respiratória neonatal, foram melhorados os resultados da assistência respiratória mecânica aos recém-nascidos. É de destacar ainda as contribuições de Downes, Anderson, Silverman, Gregory e Fujiwara com o uso de surfactante exógeno.

A Neonatologia avançou muito nos últimos tempos, conseguindo menores índices de mortalidade e de morbidade graças a uma maior compreensão das particularidades dos recém-nascidos, melhores equipamentos e medicamentos.

### 1. Mulheres e os Ciclos Reprodutivos

Na infância nosso corpo ainda não está totalmente formado. Durante a puberdade, quando a menina está se tornando mulher, ela passa da infância para a fase adulta. Na mulher a puberdade se caracteriza seguinte maneira:

- Diminuição no crescimento dos ossos,
- Surgimento dos seios (peitos),
- Surgimento de pelos no ventre e nas axilas,
- Chegada da menstruação (menarca) e ovulação,
- Aumento do desejo sexual,
- Mudanças emocionais.

A mulher tem um terceiro ciclo, que é o climatério (menopausa), quando a menstruação e a ovulação terminam. Veremos sobre a menopausa mais adiante.

#### 1.1. Menstruação

A menstruação começa na metade da puberdade, geralmente entre 11 e 12 anos, é normal que aconteça até os 16 anos, mas se, aos 14, a jovem ainda não tiver menstruado, vale a pena consultar um médico para avaliar se está tudo bem. A menstruação continua até os 49 ou 50 anos, podendo estender-se até os 55 anos. A menstruação não é doença; é algo totalmente normal na vida da mulher e pode ser encarada sem restrições: pode (e deve) tomar banho, lavar a cabeça, comer o que quiser agir normalmente. O ciclo menstrual varia de 20 a 36 dias, sendo que a maioria das mulheres tem um ciclo de 28 dias. Geralmente dura de 4 a 6 dias, podendo em algumas mulheres variar de 2 a 8 dias.

Cada mulher reage de forma distinta quando está menstruada, podendo ocorrer alguns destes sintomas:

- Aumento do desejo sexual;
- Dores no abdome (cólicas);
- Dores nas pernas;



- Dores de cabeça (enxaqueca);
- Mau humor, irritação ou depressão;
- Dores nos seios.

Esses sintomas são chamados de "síndrome pré-menstrual".

Importante: Se você tem filhas mulheres, perto da puberdade, procure prepará-las para a chegada da menstruação. Explique que é algo normal na vida das mulheres: que não é doença. Fale da importância da higiene pessoal nesse período. E, caso você ou suas filhas apresentarem todos (ou quase todos) dos sintomas listados acima, procure um médico, para se certificar que você ou elas não tenham algum problema maior, como por exemplo, a chamada 'síndrome pré-menstrual'. Lembre-se que esse problema, bem como outros problemas menstruais podem ser tratados, e a mulher pode e deve viver normalmente durante o ciclo menstrual.

## 1.2. Aparelho Reprodutor

Planejamento Familiar: É uma forma que o casal encontra para organizar o crescimento da sua família. Fazendo isto o casal terá condições de ter apenas o número de filhos que poderá criar, sendo possível dar a eles melhores condições de vida. A responsabilidade do planejamento familiar é do casal, para isto eles precisam conhecer os vários métodos que podem ser utilizados para evitar a gravidez indesejada. Existem vários métodos de evitar uma gravidez, todos eles voltados para o planejamento familiar, de maneira que o casal possa ter seus filhos no período que desejar. Cada método de contracepção (evitar a gravidez) tem suas vantagens e desvantagens. Um método é mais seguro quando usado corretamente; em caso de dúvidas, procure o posto de saúde de seu município.

## 1.3. Métodos Anticoncepcionais

Relacionamos a seguir os métodos mais utilizados, com suas propriedades, vantagens e desvantagens.

Métodos considerados muito seguros são:

- Camisinha do Homem;
- Dispositivo Intrauterino (Diu);
- Pílula Anticoncepcional;
- Pílula do dia seguinte;
- Anticoncepcional injetável;
- Camisinha da mulher;
- Vasectomia;
- Ligadura de Trompas.

Métodos considerados pouco seguros:

- Tabela;
  - Diafragma;
  - Geleias espermicidas.

Camisinha Masculina: A camisinha masculina é um método utilizado pelo homem no momento da relação sexual. É uma capinha de borracha fina, porém resistente, que é colocada sobre o pênis. Ela evita a gravidez e Doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), impedindo que os espermatozoides penetrem na vagina da mulher. Use a camisinha apenas uma vez e jogue fora depois de usada.

Vantagens: Não faz mal a saúde; oferece segurança quando usada corretamente e, principalmente, quando combinada com o uso de espermicida; protege contra as doenças venéreas; faz com que o homem divida com a mulher a responsabilidade com o planejamento familiar; contribui para a prevenção de doenças venéreas, tais como a AIDS.

Desvantagem: Alguns homens reclamam de desconforto na relação sexual.

Dispositivo Intrauterino (DIU): É uma pequena peça de plástico flexível com cobre que é colocada por um médico dentro do útero, impedindo a gravidez.

Vantagens: É um método seguro que, com acompanhamento médico, pode ser usado até oito anos. Não interfere no ato sexual, é um método reversível, isto é, pode ser retirado a qualquer momento. É um método altamente eficaz.

Desvantagens: É raro, mas pode haver rejeição por parte do organismo, pode ocasionar efeitos secundários como: maior sangramento e cólicas.

Pílula Anticoncepcional: As pílulas anticoncepcionais são comprimidos feitos com substâncias químicas semelhantes aos hormônios da mulher, que impedem a ovulação, evitando a gravidez. Deve-se tomar um comprimido por dia, na mesma hora, durante um período de 21 dias. A pílula só deve ser tomada com prescrição médica. Só o médico pode avaliar qual o tipo adequado. Uma marca pode servir para uma mulher e não servir para a outra.

A pílula não deve ser tomada por mulheres: grávidas ou com suspeita de gravidez; fumantes; com menos de 16 e mais de 35 anos; que estejam amamentando (pode secar o leite). Também não deve ser usada por mulheres com

pressão alta e outras doenças do coração; que tenham sangramento fora do período menstrual; que possuam varizes; que tenham fortes enxaquecas; convulsões; diabetes; glaucoma; que estão operadas ou vão se operar. Deve-se evitar tomá-la por mais de 5 anos (mesmo não contínuos).

**Vantagens:** Segurança, quando tomada corretamente.

**Desvantagens:** Como é um produto químico, só funciona se a mulher seguir exatamente as instruções do médico, isto é, não pode esquecer-se de tomá-la durante o período prescrito, caso contrário, corre-se o risco de engravidar. Também, nem todas as mulheres sentem-se bem com o seu uso.

**Laqueadura:** A laqueadura é uma operação de esterilização que se realiza na mulher, com a finalidade de evitar definitivamente a possibilidade da gravidez. A laqueadura é a amarração ou ligadura de trompas. Essa operação é irreversível e só deve ser feita em casos de indicação médica, em que haja risco de vida para a mãe ou para a criança.

**Recomendações Importantes:** A Laqueadura deve ser indicada pelo médico para mulheres que tiveram grandes riscos na gravidez e nas seguintes condições:

- Fizeram mais de três cesarianas;
- Doenças graves no coração;
- Diabetes grave;
- Problemas de RH negativo e gestações anteriores sem os devidos cuidados;
- Pressão muito alta;
- Problemas renais;
- Problemas pulmonares.

Em qualquer um destes casos, a decisão final caberá sempre à mulher. O médico deve ajudar dando informações sobre os riscos e as consequências, discutindo a possibilidade de usar outros métodos.

**Vasectomia:** A vasectomia é uma operação que se realiza no homem com a finalidade de evitar a gravidez. É uma operação feita nos órgãos genitais do homem que fecha a passagem da saída dos espermatozoides. Fechando a sua saída, o homem continua expelindo um líquido, o sêmen, que não conterà os espermatozoides e, portanto, não fecundará a mulher. Após a vasectomia o homem continuará, normalmente, a ter desejo sexual, ereção e ejaculação.

**Recomendações Importantes:** Deve-se pensar muito antes de realizar a operação de vasectomia, pois a mesma é irreversível. Após a operação é recomendável o uso da camisinha por dois meses, pois leva algum tempo para que os espermatozoides que estão no canal do pênis sejam eliminados.

**Anticoncepcional Injetável:** É considerado um método simples e seguro. Consiste em uma injeção de hormônios, aplicada na mulher que pode ser tomada uma vez por mês ou de três em três meses, a mulher escolhe junto com o seu médico o que achar melhor. Esse é um método que pode ser usado por mulheres que não se dão bem com o uso da pílula. Alguns médicos não gostam de

recomendar este método porque há suspeitas de que ele diminui o desejo sexual nas mulheres.

**Pílula do dia seguinte:** Esse é considerado um método para casos de emergência. É indicado para mulheres que foram vítimas de estupro ou fizeram sexo sem usar nenhum tipo de método anticoncepcional. Também chamada de Técnica de Intercepção, consiste na ingestão de pílulas com alta dosagem de progesterona na sua formulação. Em dose elevada, o estrogênio impossibilita a nidação do óvulo (que leva quatro a seis dias para descer para a trompa), fazendo com que as condições do útero não sejam favoráveis à gravidez.

Existem dois tipos. Um deles vem em dose única e o outro são dois comprimidos (um ingerido logo após a relação e outro após 12 horas). Seja qual for o tipo, deve ser usado no máximo 72 horas após a relação sexual. Nos dois casos, o princípio ativo é o levonorgestrel, um derivado sintético do hormônio progesterona, em concentração de 1,5 miligramas (na dose única) e 0,75 miligramas (em cada uma das duas doses). Uma diferença em relação às pílulas comuns é que a do dia seguinte não contém o hormônio estrogênio na fórmula.

**Contraindicação:** A dose elevada de estrogênio provoca muitos efeitos colaterais.

**Benefícios:** Legalmente, no Brasil, a gestação só ocorre quando o óvulo adere à parede do útero, portanto, a pílula do dia seguinte pode ser consumida sem problemas nessa área. Para mulheres que foram vítimas de estupro, tiveram relações sexuais sem proteção ou a no caso em que camisinha estourou no dia em que estavam férteis.

**Diafragma:** O diafragma é um método anticoncepcional de barreira, é uma cúpula rasa feita de silicone (ou látex), com bordas firmes e flexíveis. Cobrindo o colo do útero, impede a passagem dos espermatozoides, evitando a fecundação.

Além de prevenir contra a gravidez, não tem efeitos hormonais, seu uso pode ser interrompido a qualquer momento, é relativamente fácil de ser usado, pode ser colocado em até seis horas antes da relação sexual, não é sentido pelo parceiro, e pode durar por até dois anos.

Alguns estudos preliminares afirmam que o diafragma pode diminuir a manifestação de doenças como a gonorreia, doença inflamatória pélvica aguda e câncer de colo de útero, este por evitar uma possível passagem do HPV para esta região. Porém, como a vulva e a parede vaginal não são protegidas, a camisinha se mostra, ainda, o único método anticoncepcional com alta eficácia de prevenção contra DSTs.

Largamente utilizado antes do advento das pílulas anticoncepcionais, este método se mostra seguramente eficaz neste sentido, quando utilizado da forma correta. Quanto a isso, primeiramente a mulher deve se consultar com um médico ginecologista, a fim de verificar se há alguma contraindicação e, caso não exista, receber as orientações de uso e checar o tamanho exato do diafragma que deverá adquirir.

**Como usar:** Escolha uma posição confortável (deitada, de cócoras, etc.) dobre-o ao meio, formando um oito, e introduza-o na vagina, cobrindo o colo do útero. Muitos profissionais aconselham o uso associado com espermicidas com o nonoxinol-9 a 5% como princípio