

INFORMAÇÕES PARA O PESCADOR E SUA FAMÍLIA



GOVERNO DO
Rio de Janeiro

SECRETARIA DE
AGRICULTURA E PECUÁRIA



EMATER-RIO

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Estado do Rio de Janeiro



ELABORAÇÃO:

JOSÉ HENRIQUE CARVALHO MORAES

Médico-Veterinário - CRMV 5/1995

**Gerente Estadual de Pequenos e Médios Animais
da EMATER-RIO**

CAPÍTULO 1

Caixa de ferramentas: Veja o que escolher para quebrar o galho a bordo

Não deixe seu pai ou seu patrão ir para o mar sem levar uma caixa de ferramentas com esses apetrechos, podem ser muito valiosos numa emergência:

Chaves de fenda e Phillips: Escolha um conjunto de vários tamanhos.

Abracadeiras: Tenha várias, tanto de aço inox quanto de plástico, além de abraçadeiras tipo cintas de náilon:

Alicates: Alicates universal, de corte e meia-cana (de bico fino) são importantes para cortar fios, abraçadeiras de náilon e soltar travas

Soquetes e bits: São úteis para alcançar porcas e parafusos em lugares difíceis. Geralmente são comercializados junto com um jogo de chaves de fenda e Phillips

Saca-filtro: O filtro de gasolina pode ser solto sem chaves, mas quase sempre um saca-filtro é essencial. Para facilitar, tenha um cano para prolongar o comprimento do cabo da chave

Chave para a porca do hélice: Se bater numa pedra e for obrigado a trocar a hélice, você precisará desta ferramenta.

Chaves fixas e inglesa: Um jogo de chaves fixas de 6 mm a 22 mm e uma chave inglesa com abertura de até 25 mm dão conta de quase todas as porcas do barco

Fusíveis: Verifique a corrente dos equipamentos elétricos e tenha fusíveis de reserva. Um porta-fusível extra também pode ser útil.

Fitas crepe e isolante: Essenciais para pequenos reparos e até vedações de emergência.

Parafusos, porcas e botões de pressão: Parafusos e porcas podem se soltar com a trepidação do barco. Já botões de pressão

Para finalizar uma dica: “Tenha sempre uma foice a bordo para cortar redes de pesca preso no hélice e uma máscara de mergulho, para uma eventual necessidade de desenroscar algum objeto da quilha”.

IDENTIFIQUE OS OBJETOS ABAIXO:



CAPÍTULO 2

DICAS PARA SE COMPRAR UM BARCO

Estrutura

Um bom barco precisa ser acima de tudo seguro, mas nem sempre é possível ter certeza desse fato na hora da compra. Assim, se possível o cliente deve se informar sobre a estabilidade e sobre a qualidade e instalação das peças.

“Um barco precisa ser submetido a uma inclinação de até 140° e voltar à posição original sem tombar, para ser considerado estável”. Já sobre as peças é importante checar o mastro e os stais de proa, que fazem muita força e podem ser danificados se não forem de boa qualidade. As ferragens também são importantes na estrutura da embarcação e precisam ser resistentes para agüentar fortes ondas. “Ao atracar em locais com ondas, atenção com os **cunhos** (peça de madeira ou ferro fixa no convés, com duas orelhas para nela se dar volta os cabos) que precisam ser fortes”.



Cuidados com manutenção são importantes

Uma dica em relação ao material a ser usado na estrutura da embarcação propriamente dita: deve ser de espuma de PVC rígido, para evitar infiltrações. “Checar também o **guarda mancebo** (corrimão), que nunca pode quebrar para fora do barco e também deve ter **balaustres** largos”.

O Coração do barco - Em relação às partes responsáveis por fazer o barco funcionar, o Pescador precisar ter conhecimentos mínimos de mecânica para fazer pequenos reparos de emergência. Quando a compra for efetuada é preciso adquirir uma embarcação em que o motor propicie um fácil acesso às correias, varetas de olho, filtro de combustível e bomba d’água. “Também é necessário que o compartimento do motor tenha uma boa ventilação; uma entrada para o ar circular e um exaustor”.

Já com relação à parte elétrica, as dicas do especialista são: “Os fios precisam ser de **estanho**, pois dão mais segurança e resistência; a fiação tem que estar bem fixada e as baterias bem presas e com ventilação”. Segundo ele, também é necessário ter um detector de monóxido de carbono, assim é possível dormir tranquilo sem a preocupação de inalar fumaça tóxica do seu barco ou de algum vizinho de porto. Em se tratando da parte hidráulica algumas recomendações importantes podem ajudar o comprador. “Adquira mangueiras específicas para o tipo de combustível a ser usado; a saída das bombas de água deve estar **pelo menos 30 cm do nível do mar e ser em formato de ‘ganso’**. Válvulas não são recomendadas, pois entopem com o sal”.

Perfumaria: A perfumaria de um barco é a parte relacionada ao conforto. Apesar de parecer algo não tão importante, o nível de conforto pode muitas vezes evitar problemas de segurança. Os móveis devem ter uma atenção especial: “Eles não podem ter ‘**cantos vivos**’, devem ser arredondados; a geladeira deve ter uma boa trava e, de preferência ser horizontal. Se o fogão for a gás, use mangueiras residenciais e dispositivo corta chamas para evitar explosão”. Os armários também devem ser uma preocupação, pois devem ser suficientes para guardar os equipamentos de segurança e a bagagem dos ocupantes. “O ideal são armários com porta cabides para as roupas e bem ventilados para os mantimentos”, comenta o especialista.

CAPÍTULO 3

ENJÔOS NA EMBARCAÇÃO

INTRODUÇÃO

Quase todos os pescadores já tiveram esta experiência ou presenciaram um colega tendo problemas com enjôo em alto mar. Você não está sozinho, estatísticas mostram que 4 em 5 pessoas sofrem com este problema. Estudos mostram que o mal não se restringe somente a humanos, que muitas espécies de animais como galinhas, cachorros, gatos, e cavalos também são suscetíveis ao movimento dos barcos. Os sintomas mais comuns são palidez, suor frio, dores de cabeça, tontura, náusea e vômito (nota: a palavra “náusea” é derivado do grego “naus” que significa navio, barco). Quando pessoas continuam no barco por vários dias, normalmente os sintomas desaparecem e o corpo se adapta a nova situação.

O QUE FAZER QUANDO O ENJÔO COMEÇAR

Quando este começar normalmente é muito tarde para medicamento, pois estes devem ser tomados com antecedência. No entanto você pode aliviar sua miséria.

1- Tente estabelecer uma referência visual. Não descer para cabinas, pois você não vai encontrar objetos fixos. Sente-se fixo no centro da popa do barco, (longe da fumaça e cheiro de diesel), onde o movimento é mínimo, tente se concentrar num objeto fixo na costa. Se for necessário ficar numa cabina, certifique-se que esta seja bem ventilada e se possível que tenha um ventilador.

2 - Não beba nada que contenha álcool, isso só vai piorar a situação.

3 - Tente comer biscoito salgado, e beba líquido, principalmente depois de vomitar para evitar desidratação. Beba água ou outra bebida que tenha um certa quantidade de açúcar (isotônicos, etc...), mas que não contenha gás.

4- Algumas pessoas encontram conforto indo para água.

UMA DOSE DE PREVENÇÃO

A melhor forma é evitar o enjoo. Primeiro, evite coisas que certamente causam vômito se você for sair de barco como: bebidas alcólicas, festas na noite anterior, insuficiente descanso e comida gordurosa. Também procure por medicamento vendido nas farmácias sem prescrição médica e também se preferir consulte um médico e peça um medicamento prescrito. Qualquer deles que você escolher, experimente antes em terra firme. Se a droga causa sono ou o deixa desorientado, interfere com a visão, deixa com a boca desconfortavelmente seca e desidratado não use. Mesmo que você não tenha estas contra indicações, você deve levar em consideração que estes medicamentos não funcionam para todos igualmente e até mesmo a droga que funcionou uma vez, pode não funcionar numa próxima. Com isso em mente você encontrará alguns medicamentos a disposição para prevenção de enjôos em alto mar:

1) Transdermal Patch - somente com prescrição médica, este pode durar até 3 dias. Normalmente colado atrás e abaixo da orelha deve ser colocado pelo menos 4 horas antes da partida.

2) Antihistamínicos (sem prescrição médica) - **Bonine, Dramamine, Marezine, e Triptone, Promethazine, e Ephedrine** são drogas que você pode tomar de acordo com a bula (mas normalmente deve-se começar a tomar algumas horas antes de embarcar

3) Antihistamínicos com prescrição médica - **Phernergan, Mepergan, e Antivert** são boas drogas para prevenir e tratar enjôos, porém também causam tonturas.

4) Sea Bands - estas são faixas elásticas para o pulso que através de pressão em determinados pontos podem aliviar o enjoo.

5) Ervas - raiz de gengibre pode prevenir enjoo sem efeitos colaterais. Pode ser tomado em forma de pílulas, chá, biscoito ou refrigerante gingerale.

CAPÍTULO 4

TROCA E UTILIZAÇÃO DO BOTIJÃO DE GÁS A BORDO

COMO REALIZAR UMA COMPRA SEGURA DO BOTIJÃO DE GÁS

- Observe se o entregador está uniformizado e com crachá;
 - Observe se o veículo possui identificação;
 - Confira o lacre do botijão na frente do entregador;
- Confira a marca da distribuidora em auto-relevo no botijão;
 - Solicite sempre a NOTA FISCAL.

SUA SEGURANÇA DE SEU BARCO E SUA TRIPULAÇÃO

• BOTIJÃO DE GÁS

Instalação: Os componentes básicos para instalação com segurança do botijão de gás são:

Mangueira: Deve ser no mínimo de plástico de PVC transparente, com tarja amarela, conforme NBR8613, gravação do código da NBR, do prazo de validade de 5 anos e com comprimentos de 80cm, 1 m e 1,20m;

Braçadeiras: Servem para fixar a mangueira no fogão e no regulador de pressão do botijão. Nunca use arame, esparadrapo ou outro material no lugar de braçadeiras;

Regulador de pressão: É uma peça que regula e bloqueia a passagem do gás do botijão. No regulador deve constar a gravação do código NBR 8473 do INMETRO e data de validade.

Botijão: Contém 13 kg de gás de cozinha. É fabricado segundo norma da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas – 8460;

O QUE É GLP?

O Gás Liquefeito de Petróleo (GLP) é composto de uma mistura basicamente de 2 gases: Propano (C₃H₈) e Butano (C₄H₁₀).



PARA SUA SEGURANÇA

- Nunca compre de clandestinos;
- Verifique sempre o estado do botijão ao recebê-lo. Se houver dúvidas quanto ao seu peso ou qualidade, aproveite a presença do entregador e peça para trocá-lo. O botijão deve estar em boas condições, com lacre intacto e selo de segurança;

- Nunca coloque os botijões em compartimentos fechados e sem ventilação (armários, gabinetes, vão de escadas, **porões**, etc.);
- Nunca instale o botijão próximo a ralos ou grelhas de escoamento de água. Por ser mais pesado que o ar, o gás pode se depositar nestes locais e provocar futuramente o início do incêndio.

ANTES DE TROCAR O BOTIJÃO CERTIFIQUE-SE DE QUE:

- Todos os botões dos queimadores estão desligados.
- O local está bem ventilado e livre de qualquer tipo de fogo (vela, fósforos, isqueiros ou cigarros acesos).
- As instalações elétricas fiquem a uma distância mínima de 1,5 m.

QUANDO O GÁS ACABA

- Quando a alimentação dos queimadores do fogão estiver deficiente é preciso trocar o botijão;
- Não tente forçar a saída de gás;
- Nunca vire ou deite o botijão (se ainda existir algum resíduo de gás ele poderá escoar na fase líquida, o que anula a função do regulador de pressão, podendo provocar graves acidentes);
- Nunca aqueça o botijão;
- Ao comprar o botijão confirme no ato da entrega, e diante do entregador, se o botijão está devidamente lacrado e se confere com a marca da distribuidora em auto-relevo.

TROCANDO O BOTIJÃO

- Jamais efetue a troca do botijão na presença de chamas, brasas, faíscas ou qualquer outra fonte de ignição;
- Evite “rolar” o botijão, transporte-o sempre na posição vertical;
- Retire o lacre do botijão cheio;
- Retire o regulador do botijão vazio;
- Use apenas as mãos. **NÃO** utilize ferramentas como martelo ou alicate;
- Ao trocar o botijão examine as condições da mangueira e do regulador, verificando sempre o prazo de validade.

Observe:

- **MANGUEIRA:** a Mangueira deve ser normatizada, ou seja, transparente com faixa amarela e de PVC transparente. O prazo de validade da mangueira é de 5 anos
- **REGULADOR DE PRESSÃO:** o tipo mais comum de regulador de pressão é semelhante ao da figura abaixo. O prazo de validade é de 5 anos.

Ao comprar o regulador de pressão e a mangueira, verifique se possui a identificação do INMETRO(NBR) gravada e se os mesmos foram produzidos de acordo com as normas indicadas pela ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas)

VAZAMENTOS DO BOIJÃO DENTRO DO BARCO – COMO PROCEDER?

Para verificar se há vazamentos de gás, passe uma esponja com água e sabão sobre a borboleta da válvula. Se houver vazamento, aparecerão bolhas.

• VAZAMENTO DE GÁS SEM FOGO:

- Feche o registro do regulador de gás;
- Afaste as pessoas do local;

- Não acione interruptores de eletricidade e não ligue nem desligue nenhum equipamento eletrônico;
- Desligue a chave geral de eletricidade somente se ela estiver fora da residência;
- Não fume nem acenda fósforos ou isqueiros;
- Se ocorrer em ambiente fechado, abra portas e janelas;
- Retire o botijão para um local aberto, ventilado e longe de fontes de ignição;
- Alerta as pessoas sobre o vazamento;
- Entre em contato com a empresa distribuidora de gás e, em casos mais graves, com o Corpo de Bombeiros.

• **VAZAMENTO DE GÁS COM FOGO**

- Chame o Corpo de Bombeiros;
- Não deite o botijão, pois pode agravar o incêndio;
- Se possível, feche o registro de gás;
- Afaste as pessoas do local;
- Desligue a chave geral de eletricidade;
- Retire do local os materiais combustíveis que puder.

DICAS PARA SEU DIA-A-DIA NO BARCO

• **COMO ACENDER O FOGÃO E O FORNO**

- Abra o registro do regulador de gás;
- Abra a porta do forno se for usá-lo;
- Acenda o fósforo;
- Aproxime o fósforo aceso do queimador que vai ser usado;
- Gire o botão do queimador ou do forno;
- Não deixe que crianças tenham acesso ao fogão e ao botijão;
- Não coloque panos de prato ou outros objetos que possam pegar fogo junto ao botijão, na tampa do fogão ou perto dos queimadores;
- Não acenda o fogo com isqueiro;
- Feche o registro sempre que não estiver usando o gás;
- Nunca instale um botijão com a mangueira passando por trás do fogão;
- Mantenha sempre o cabo das panelas voltado para dentro;
- Nunca utilize fogareiro ou lampião em botijões de 13 Kg;
- Nunca encha as panelas;
- Ao sair de casa, nunca deixe panela no fogo ou forno acesos;

A certeza da procedência do botijão é a sua maior garantia de segurança e qualidade.

CAPÍTULO 5

DICAS PARA UMA BOA VELOCIDADE NO SEU BARCO

Velocidade: Certos truques para garantir alguns nós a mais no seu barco

Alcançar uma boa velocidade sobre a água não depende só da quantidade de cavalos do motor ou de um casco bem desenhado. Muitas vezes, detalhes como **limpar o hélice, tirar futilidades do barco e usar o combustível correto** quebram um galhão e garantem bons nós a mais.

No motor

- Se tiver um motor de popa acima de 75 hp, troque o hélice de alumínio por outros de aço inox, que melhora a aceleração e gasta menos combustível

- Faça uma revisão no motor a cada seis meses. As peças normalmente trocadas são **velas, correias, óleo de motor e da caixa de engrenagens**, além da aplicação de graxa nas articulações
- Nos motores a diesel, limpe o tanque, troque os filtros e verifique os bicos injetores, bombas e o intercooler (trocador de calor)
- Verifique se o curso do cabo da aceleração chega até o seu **ponto máximo**. Pode acontecer de ele não ter sido regulado corretamente
- É sempre bom levar os motores de centro a diesel até a rotação máxima por cerca de um a três minutos, para limpar os bicos injetores. Use também descontaminadores magnéticos no combustível

Na gasolina

- Mesmo que a maioria dos motores não necessite de combustível com mais de 87 octanas, a gasolina Podium, que tem 95 octonas, é a melhor, porque dura o dobro e polui menos
- Nunca deixe gasolina no tanque por mais de um mês. Por causa do álcool, ela estraga
- Aditivos realmente melhoraram o desempenho do barco, além de prolongarem a vida do combustível

Na propulsão

- Veja se os hélices estão trincados ou danificados. Qualquer alteração neles pode baixar a potência
- Se o barco estiver vibrando muito, os eixos que ligam o motor ao hélice podem estar desalinhados. E isso rouba desempenho
- Cheque o leme. Se ele estiver levemente torto, pode estar “freando” o barco

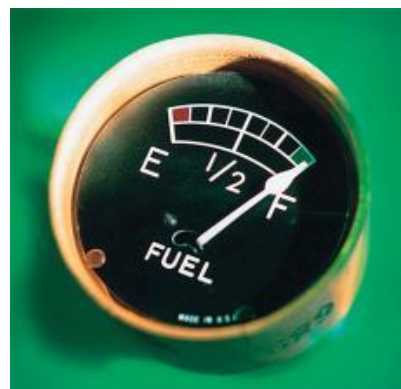
No casco

- Nunca embarque gente além do permitido: é proibido e prejudica a estabilidade
- Distribuir bem o peso a bordo também é fundamental para a estabilidade. E sem ela não há desempenho
- Só leve para dentro do barco o que for realmente necessário. Quanto mais leve, melhor será o seu desempenho
- Se o barco estiver na água há mais de uma semana, mergulhe e **remova as cracas**. Elas criam arrasto, “freando” o barco
- Retire o barco da água e veja o seu peso. Se estiver acima do normal, é possível que tenha água dentro das longarinas ou no laminado, se for do tipo sanduíche de fibra e espuma

CAPÍTULO 6

ECONOMIA NO COMBUSTÍVEL DO BARCO

Existem várias maneiras de economizar combustível num barco, mas tudo depende da sua boa vontade em colocar em prática algumas delas. Nem todas parecem, a princípio, muito eficientes. Mas basta navegar por algumas horas seguindo estas sugestões para sentir a diferença na hora de reabastecer. Uma economia mínima que seja já faz alguma diferença no bolso, pode acreditar. A melhor – e mais indicada – maneira de não gastar combustível a toa é fazendo uma manutenção preventiva dos motores e demais equipamentos mecânicos.



Sim, isso pode tomar um pouco de tempo, mas os resultados serão sempre satisfatórios. E mais: os mesmos fatores que influenciam na economia também ajudam a melhorar o desempenho, diminuir a emissão de poluentes, aumentar a vida útil do motor e reduzir os custos com a própria manutenção. Afinal, evitar sempre custará mais barato do que consertar! Quase sempre, o alto consumo está ligado a aspectos do motor, porque todos eles funcionam através da mistura de ar e combustível. Assim, qualquer inconveniente na combustão influencia diretamente o consumo. Mas há, também, outras causas e elas nem sempre são tão óbvias assim. Veja só algumas delas:

As dicas para poupar combustível

- Só leve para bordo o que for realmente necessário. Quanto mais leve o barco estiver, mais ele andará e, por isso, menos gastará.
- Distribua bem o peso a bordo. Sem estabilidade não há desempenho. E, sem desempenho, o consumo aumenta bastante
- Nunca embarque mais gente que o permitido. Além de proibido, prejudica a estabilidade, aumenta o peso e, também, o consumo
- Só abasteça com a quantidade necessária, além, é claro, da margem de segurança de 1/3 a mais. Combustível demais no tanque aumenta o peso, envelhece logo e se perde
- Evite deixar o motor funcionando à toa. Mas – atenção! – isso não quer dizer que você deva ligar e desligar o motor várias vezes, num curto espaço de tempo, porque pode danificar o motor de arranque
- Verifique periodicamente se os hélices estão trincados, danificados ou sujos. Qualquer alteração neles aumenta diretamente o consumo. O mesmo acontece com os lemes. Se eles estiverem desalinhados, podem “frear” o barco
- Se o barco estiver vibrando muito, os eixos que ligam o motor ao hélice podem estar desalinhados. Isto rouba desempenho e aumenta o consumo
- Periodicamente, retire o barco da água e pese-o. Se estiver muito acima do normal, pode haver água dentro das longarinas, cavernas ou no laminado. E peso a mais, você já sabe...



- Se o barco ficar parado na água por mais de duas semanas, mergulhe para limpá-lo e remover eventuais cracas. Um casco sujo rouba cerca de 10% do desempenho e aumenta o consumo quase na mesma proporção.
- Se tiver motores de popa acima de 75 hp, troque os hélices de alumínio por outros, de aço inox, que melhoram a aceleração e diminui o consumo
- Faça uma boa revisão no motor a cada seis meses. As peças normalmente trocadas serão velas, correias, óleo e óleo da caixa de engrenagens, além de graxa nas articulações
- Nos motores a diesel, troque os filtros, limpe o tanque e verifique os bicos, bombas injetoras e o intercooler
- Nos motores de centro a diesel, periodicamente, acelere até a rotação máxima por cerca de um minuto, para limpar os bicos injetores
- Como nos automóveis, quanto mais força o motor fizer na partida, mais combustível gastará. Por isso, para chegar até a velocidade ideal, acelere suave e progressivamente a sua lancha
- O compartimento do motor precisa ser bem ventilado para que ele não esquente muito e perca o rendimento
- Abuse da velocidade de cruzeiro econômica, que é aquela em que é possível atingir a maior distância com um tanque cheio. Se o fabricante não fornecer este dado, confira nos testes de Náutica. Geralmente, em motores de popa, esta velocidade ocorre a cerca de 3 500 rpm.

Combustível adulterado: Como identificar esta bomba

Quase nunca dá para identificar um combustível adulterado a olho nu. Mas, ao ser abastecido por um combustível de má qualidade, o barco imediatamente passa a apresentar determinadas características que podem indicar que ele foi “batizado”.

Veja aqui algumas delas e volte para reclamar ou, nos casos mais sérios, siga direto para a oficina.

O que ele causa...

Motor engasgando e morrendo nas paradas. Potência e o torque sofrendo grande perda. Marcha lenta irregular e oscilação de rotações. Aumento no consumo de combustível. Maior dificuldade em dar a partida. Aumento considerável da fumaça.

...E o que você deve fazer

Escoe todo o combustível e limpe o tanque. Troque as mangueiras e conexões de alimentação. Veja a válvula que regula a pressão da injeção. Cheque as condições da bomba de gasolina. Limpe os bicos injetores ou carburador. Troque os filtros de combustível.

CAPÍTULO 7

Os dez erros mais comuns de quem sai para navegar

Confira os itens abaixo antes de partir e veja o que fazer em caso de imprevistos

1. **Não se informar sobre o tempo** - Saber a previsão do tempo é fundamental, mas muita gente esquece de checar. E nada pior que ser surpreendido pelo vento forte quando se está navegando. A previsão do tempo é bem confiável e fácil de consultar na internet - em www.nautica.com.br/tempo
2. **Sair com pouco combustível** - O cálculo de combustível deve ser feito em função da distância e não de horas que se irá navegar, porque o consumo em velocidade de cruzeiro é maior que o consumo médio horário. O certo é saber quantos litros seu barco gasta para percorrer uma milha, lembrando que o consumo aumenta com o barco carregado ou se o mar estiver agitado. **Regra do 1/3 (1/3 de combustível para ir, 1/3 para voltar e 1/3 de reserva).**
3. **Usar combustível velho** - Gasolina no tanque há mais de dois meses e diesel há mais de seis se deterioram e ainda têm grandes chances de absorver água - e isso pode estragar o motor! Use sempre combustível novo e preste muita atenção ao período de troca e limpeza dos filtros de combustível. Aditivos ajudam
4. **Não olhar a carta náutica** - Sem uma carta náutica, a probabilidade, de problemas na navegação é bem maior. Angra dos Reis, com suas pedras encobertas pela água é um exemplo típico! Na dúvida, pare o barco, examine bem a área e navegue apenas onde tiver certeza de que há profundidade suficiente para o seu barco passar. Esqueça os atalhos: cortar caminho pode ser fatal para o passeio e o casco do seu barco
5. **Beber umas e outras** - Se vale para dirigir automóvel, também vale para quem pilota barcos. Se bebeu, passe o comando para outra pessoa habilitada e totalmente sóbria. A bebida é uma das causas mais comuns de acidentes náuticos
6. **Desobedecer a navegação** - Todo barco é projetado para navegar dentro de certos limites. Uma lancha de águas abrigadas não pode enfrentar mar aberto, e tampouco um veleiro costeiro pode se aventurar em travessias oceânicas. Um barco fora do limite da sua categoria é muito vulnerável a uma virada de tempo
7. **Levar gente demais a bordo** - Carga demais é sério risco de acidentes. O excesso de peso deixa a borda mais próxima da água e uma marola mais alta pode inundar o barco. Como regra geral, não ultrapasse o limite de uma pessoa para cada metro de comprimento do barco
8. **Esquecer da manutenção** - Além da revisão de motores e geradores, que é sagrada, é preciso inspecionar sempre os filtros, válvulas do casco, anodos, gaiútas, vigias, tanques e instalação elétrica, para eventuais reparos ou limpeza
9. **Ignorar os itens de segurança** - É importante conhecer cada item - começando por saber vestir o colete salva-vida - e onde ficam os coletes, foguetes sinalizadores e extintores. Além disso, é preciso lembrar de trocar o material que estiver com o prazo de validade vencido
10. **Não se proteger contra o sol** - Quem sai de barco deve usar protetor solar para a pele e capota para o barco mesmo no inverno. Além do risco de câncer, há também o perigo da



insolação, que provoca forte mal-estar (dor de cabeça, sede, pele quente, dificuldade de respirar, pulsação rápida) e pode causar até desmaio

Mas, e se... o tempo virar de repente?

Se o barco for pequeno, procure abrigo - é melhor dormir protegido por uma ilha do que arriscar uma viagem com mar grosso. Se não houver nenhum local próximo, procure navegar no mesmo sentido das ondas, porque geralmente é menos perigoso do que tentar ir contra elas.

Se as bombas não derem conta de drenar a água que, eventualmente, entrar no barco, coloque todos a bordo para ajudar a tirá-la, usando o que tiverem à mão, como copos, vasilhas e até máscaras de mergulho. Alivie o peso do barco ao máximo, jogando borda afora tudo o que for supérfluo. Use o rádio para informar sua situação e localização para os barcos que estiverem na região, para um eventual resgate.

... o motor parar de funcionar?

A primeira coisa a fazer é ancorar. Com isto, o barco ficará de proa para as ondas, o que é muito mais seguro do que deixá-lo à deriva, recebendo ondas (e embarcando água) pela popa. Solte bastante cabo de amarra, para garantir que a âncora unhe bem no fundo.

Verifique se o problema não é simples de resolver, como mau contato dos cabos com a bateria ou se o corta-circuito não se soltou. Lembre-se também de que a maioria dos motores não tem partida se os manetes de aceleração estiverem engatados. Se não for nada disso, solicite reboque pelo rádio.

CAPÍTULO 8

Lixo: Veja quanto tempo cada coisa leva para se decompor no fundo dos oceanos

Há anos a Revista Náutica mantém e divulga, com a ajuda do cartunista Ziraldo, a campanha "**Só Jogue no Mar o que o Peixe Pode Comer**". O objetivo é conscientizar as pessoas de que mesmo o que os olhos não vêem fazem, também, muito mal a natureza. Como o lixo no mar, que há anos combatemos, mostrando quanto tempo cada simples coisa leva para desaparecer totalmente nos oceanos. Os números são impressionantes. Veja aqui alguns exemplos e surpreenda-se também.

NÃO JOGUE LIXO NO MAR. É NELE QUE ESTÁ SEU SUSTENTO



CAPÍTULO 9

Água doce: Confira as dicas para calcular bem o uso e nunca desperdiçar a bordo

Não é só para os naufragos que a água doce é uma preciosidade. E o seu valor torna-se ainda maior quando, por descuido ou mau uso, ela acaba. Poucas coisas são mais incômodas do que ficar sem água doce num barco. Por isso, para não ficar na mão, sem poder cozinhar nem usar o banheiro, veja aqui a quantidade certa que você deve ter no barco, seja numa simples pesca ou numa pesca mais longa. Assim, evitam-se apuros, e até sede.

Para beber, só mineral

Nunca beba a água estocada no reservatório do barco. Como ele não é usado frequentemente, ela acaba ficando muito tempo à mercê de bactérias e outros microorganismos nocivos à saúde. Além disso, fica com gosto ruim.

Não se recomenda nem cozinhar com esta água. Para beber e fazer comida, só mesmo a água de garrafa. Esta você pode usar e abusar.



Toda a sujeira vai pro fundo do tanque de água. Com uma bomba, você pode retirar os resíduos sem precisar esvaziar

Na Pesca de um dia (por pessoa)

Água doce 35 litros	Banheiro: 20 l (chuveiro, 10 l; pia, 4 l; vaso, 6 l) Lavar louça: 10 l Limpeza geral: 5 l
Água mineral 4,5 litros	Para beber: 2,5 l Para cozinhar: 2 l
Água salgada À vontade	Para limpar convés e âncora

Nas longas Pescas em alto mar (por dia/por pessoa)

Água doce 14 litros	Banheiro: 11,5 l (banho, 1,5 l; pia, 4 l; vaso, 6 l) Limpeza geral: 2,5 l
Água mineral 4 litros	Para beber: 2 l Para cozinhar: 2 l
Água salgada À vontade	Para tomar banho, lavar louça e limpar convés e âncora

Como usar bem a água que você tem

- Nunca guarde água por mais de três meses a bordo. Ela pode deteriorar
-
- Esvazie o tanque uma vez por ano e limpe-o com um pano úmido
- Se o barco tiver água quente, é fundamental que tenha, também, mangueiras e tubulações apropriadas
- Só pense em dessalinizador se o seu barco for grande, porque ele só funciona com água limpa do alto-mar, onde os pequenos não vão. **E também consome muita energia**
- Para lavar louça e tomar banho, use primeiro água salgada e, depois, se enxágüe com água doce

CAPÍTULO 10

Primeiros socorros: O barco às vezes nos machuca. Veja o que fazer se algo acontecer

Quem navega sabe como são freqüentes os tombos e esbarrões a bordo. E, quando isso acontece, a água no fogão pode virar em cima do seu braço, você pode escorregar e bater na quina da mesa, sair apressado e dar uma topada no convés ou, pior, levar a retranca na testa. Galos, hematomas, feridas e cortes são mesmo comuns num barco em movimento. Por isso, é sempre bom ter à mão um kit de primeiros socorros e saber o que fazer com ele, numa emergência. Aprenda aqui com as dicas do clínico geral Cláudio Zabeu.



Um kit de primeiros-socorros deve conter, ao menos, analgésico, pomada ou pasta para queimaduras (Picrato de Butesin) e antibacterianas (Nebacetin, para ferimentos), água oxigenada, anti-sépticos (Povidine), gase, faixas de crepe, esparadrapo, tesoura e pinça.

Cortes

Podem acontecer de várias formas e em vários graus de gravidade. Em geral, facas, canivetes e material de pesca acabam sendo os vilões dos cortes a bordo de um barco.

Como tratar: Aperte bem o local com uma compressa, para diminuir o sangramento, e o mantenha limpo e protegido até o atendimento médico. Se for um membro (braço, por exemplo), eleve-o para que o sangramento diminua. Se estiver sangrando muito, aperte a área afetada com força e aplique gelo. Depois, para agilizar o processo de cicatrização, ingira bastante vitamina A (presente, por exemplo, na cenoura, ovos e derivados de leite) e passe cremes com D-Pantenol e vitamina E no local.

Hematomas (bolhas com sangue ou marcas na pele com sangue por pancadas)

Tropear em tralhas espalhadas pelo convés ou dentro da cabine dos barcos, já que o espaço a bordo é sempre pequeno, costuma ser comum. Além disso, com o vai-e-vem das águas, tombos e hematomas acontecem aos montes.

Como tratar: A melhor maneira de evitar um roxão ainda maior é passar gelo, na hora, na área afetada pela queda. Depois, use uma pomada de ação antiinflamatória e anticoagulante, como Hirudoid ou à base de arnica.

Queimaduras

Num barco, elas podem acontecer na cozinha ou no contato com os equipamentos. Tanto a água da comida pode virar no seu braço, quanto os cabos em movimento de um veleiro queimar sua pele pelo atrito.

Como tratar: No caso queimaduras por atrito, lave e passe pomada protetora de qualquer tipo (Hipoglós ou para queimaduras), para que a pele não fique manchada. Se o acidente acontecer com água ou óleo quente, mantenha o local em água fria, o que alivia muito a dor. Além disso, tome analgésicos e passe remédios para queimaduras (Picrato de Butesin, por exemplo).

Ferimentos

Podem ter infinitas razões. Alguém mais distraído pode prender o dedo ou um pescador ser fígado pelo próprio anzol.

Como tratar: Se o ferimento for na cabeça, avalie sua extensão (qualquer corte ali sangra muito),

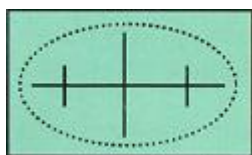
passa gelo e, se necessário, enfaxe. No caso de prender o dedo, retire-o rodando e nunca puxando de uma só vez. Com anzóis, deve-se transpassá-lo ainda mais, até o outro lado da pele, cortando, então, sua farpa com alicate. Assim, ele sairá sem rasgar demais o tecido.

CAPÍTULO 11

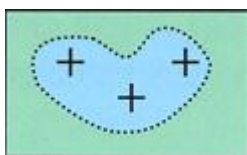
Cartas náuticas são ricas em informações, mas os símbolos podem ser um problema

Que ninguém deve sair para navegar sem levar as cartas náuticas da região, isso todo mundo sabe. O que, porém, nem todos sabem é decifrar os símbolos usados nestas cartas. Elas são ricas em informações fundamentais, como a localização de perigos à navegação, que às vezes são escondidos pela maré. Para decifrar todos os detalhes das cartas náuticas (que são insubstituíveis, mesmo para barcos equipados com GPS e chartplotter) não há nada como um bom curso náutico ou livros, como o *Navegação: A Ciência e a Arte*, de Altineu Pires Miguens, editado pela Diretoria de Hidrografia e Navegação da Marinha. Mas, antes disso, não custa nada aprender alguns já, como estes abaixo.

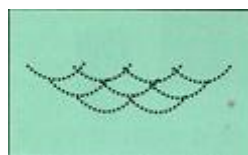
Os perigos mais perigosos que você nem sempre nota nas cartas



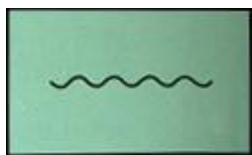
Navio afundado, com risco à navegação. Indica naufrágios a menos de 18 metros de profundidade



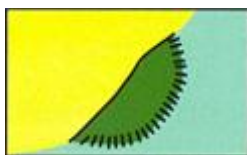
Pedra rasa. Se estiver impressa só a cruz, indica profundidade de menos de 2 metros. Fique atento



Arrebentação. Não, não são redes de pesca e sim ondas quebrando. Então, procure não se aproximar



Cabo submarino telefônico ou de alta tensão. É bom saber, para não jogar a âncora neles ou nos arredores



Banco de areia. Fica, geralmente, próximo de barras e canais. Cuidado, portanto, para não encalhar



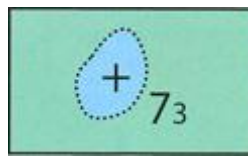
Pedra à flor d'água na baixa-mar. Se não houver arrebentação, você pode não ver. Nunca passe por cima nem por perto.



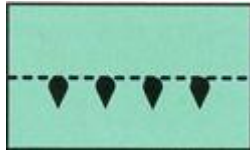
Recife de coral. Muito cuidado quando houver estes símbolos na carta. Há risco de acabar encalhando



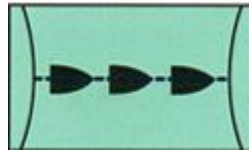
Navio afundado com casco aparente. Mas não espere vê-lo! Com o tempo, o mar pode destruir a parte visível



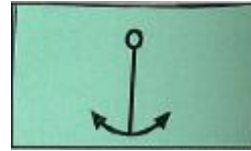
Pedra com parte rasa na profundidade indicada. Em geral, a profundidade é a média da baixa-mar lua cheia /lua nova



Area de operações militares. Indica locais de exercicios militares de tiro, onde a navegação é proibida. Passe longe!



Percurso regular de embarcações. Mostra que há tráfego de balsas e outras embarcações", num canal ou enseada



Fundeadoiro para navios. Fica em locais com mais de 10 metros de profundidade, mas pode não ter proteção contra ondas ou vento

CAPÍTULO 12

(CURIOSIDADE) Superstições náuticas que botam medo em muito marinheiro

Há quem não admita, mas quase todos os que se aventuram pelos oceanos têm as suas crendices: um amuleto da sorte, uma palavra proibida, um dia de azar. As superstições do mar vêm de longa data, de uma época em que as cartas náuticas e os equipamentos eram precários e os marujos conviviam sempre com a desconfortável possibilidade de aquela viagem ser a última. Por isso, até mesmo os corajosos e materialistas tinham lá sua fé. Atualmente, mesmo com os instrumentos sofisticados de auxílio à navegação, tomar algumas precauções continua não fazendo mal a ninguém. O mar ainda reserva surpresas e permanece imprevisível. E o que é pior: hoje, com os barcos de fibra, fica cada vez mais difícil bater três vezes na madeira!



Seis maneiras de espantar o azar a bordo:

- **Não rebatize seu barco**
Ou, então, terá muito azar. Barcos têm alma e, por isso, não gostam de mudar de nome. Imagine trocar o nome da sua filha, você ia gostar?
- **Coloque uma moeda sob o mastro**
Segundo velhos navegantes, isso garante o pagamento de suas almas para o além, caso a embarcação afundasse. Hoje, dizem que dá sorte.
- **Jamais deseje "boa sorte" antes de uma pescaria**
Se você quer que seu amigo volte para casa carregado de peixes. Mas, se ele não for tão amigo assim, você já sabe o que dizer.
- **Albatroz é sinal de mau tempo**
Os marinheiros dizem que se você bater os olhos em uma ave dessa espécie, enfrentará tempestade e vento pela frente. E o mesmo - prepare-se para uma surpresa! - acontece com golfinhos seguindo a embarcação.

CAPÍTULO 13

As cracas aumentam o peso do seu barco e diminuem sua performance

O Barco está devagar e com problema? Calma! O problema pode estar nas cracas no fundo do casco

Craca é o nome genérico de todo tipo de crustáceos que se fixa e prolifera em superfícies duras, como bóias, píeres e, principalmente, barcos! Nestes, elas não apenas grudam na parte submersa do casco como, também, no hélice, eixo, leme e até dentro do sistema de refrigeração do motor — neste caso podendo criar grandes estragos se não forem combatidas a tempo. Por causa das cracas, o barco fica mais pesado e com mais arrasto hidronâmico, perdendo, conseqüentemente, performance e consumindo bem mais combustível. E se o sistema de refrigeração for afetado, pode até superaquecer e fundir o motor! Para não correr todos estes riscos por causa de algo aparentemente tão simples, só há uma saída: pintar freqüentemente o fundo do casco com tinta anti-incrustante e manter vigilância permanente na manutenção do casco limpo. Ao menor sinal de conchinhas grudadas nele, raspe-as. E, de tempos em tempos, pinte o fundo. Seguindo as seguintes dicas.



- As tintas antiincrustantes contêm biocidas, como o cobre, que evitam a aderência das cracas. Mas elas só funcionam e a pintura for muito bem aplicada. A forma correta de fazer isso varia de uma marca para outra e está escrita na embalagem de cada produto. Leia com atenção antes de aplicar.
- A pintura deve ter exatamente a espessura recomendada pelo fabricante. Caso contrário, não surtirá o efeito desejado.
- Também é importante não alterar a composição química da tinta, com solventes ou outras substâncias, como pó de cobre, que deixa a tinta mais pesada e fácil de se soltar.
- Todo barco deve ser tirado da água pelo menos uma vez por ano, para refazer a pintura anti-incrustante. A raspagem deve ser feita com lixa e água, até chegar no primer. Depois, geralmente, aplicam-se três demãos da tinta.
- As cracas não aparecem da noite para o dia. Primeiro, a parte submersa do casco é coberta por um limo. Depois, surgem algas. E, em seguida, pequenas cracas, que se não forem retiradas logo crescem — aí sim! — rapidamente. Nesta fase, a limpeza é altamente recomendável. Se tiverem poucas semanas, basta lavar com jato d'água. Quanto mais crescem, mais difícil é removê-las.
- Se o alarme de superaquecimento do motor acender e você não descobrir logo a causa (como problemas na bomba d'água, por exemplo), abra e verifique o sistema de refrigeração, da válvula de entrada de água até as conexões e filtros. Pode haver cracas impedindo o fluxo! E isto — acredite! — não é tão raro assim.

Que bicho é esse?

Nas primeiras fases de vida, as cracas vagam pelas águas, como parte da massa de microorganismos chamada plâncton, até encontrarem uma superfície para se fixar, o que tanto pode ser uma pedra ou um barco quanto outro animal, como as baleias, por exemplo. Elas prendem-se pela cabeça e seu corpo é protegido por uma carapaça calcária — quando adultas, a aparência é de uma concha de ostra. Para se alimentar, usam pés cheios de cerdas, que esticam para fora da casca. São hermafroditas, mas para se reproduzirem precisam ser fertilizadas por uma craca vizinha. O órgão sexual masculino de uma tem de alcançar a outra sem sair do lugar. Por isso, proporcionalmente, são os seres com o maior pênis do mundo! Após a fertilização, os ovos são chocados pela craca-mãe até se tornarem larvas, que, então, partem em busca de outro lugar para se fixar. Há cerca de 500 espécies de cracas conhecidas e algumas podem chegar a pesar até meio quilo — e sem a carapaça! Já pensou em quanto aumentaria o peso e a turbulência com um monte dessas grudadas no seu barco?



CAPÍTULO 14

DICAS PARA O DIA-A-DIA DO PESCADOR E PESCADORA

1-) REMOÇÃO DE GRAXA: Aplique margarina vegetal sobre o local, deixe de molho um pouco e lave com água e sabão.

2-) RETIRA MANCHAS DE QUASE TUDO: Se a mancha for recente molhe a peça, coloque amido de milho em cima e deixe repousar por 12 horas. Depois escove muito e lave normalmente.

3-) RETIRAR MANCHAS DE SUOR: Lave sempre com água morna e detergente, nas manchas recentes aplique solução de 1 colher de sopa de amoníaco em 1 litro de água e enxagüe bem. Manchas mais antigas devem ser expostas ao vinagre branco e depois lavadas em água. Se ainda estiverem muito amareladas faça uma solução de 1 colher de ácido oxálico (vende em loja de produtos químicos) em 1 litro de água e deixe de molho lavando depois normalmente

4-) RETIRAR MANCHAS DE FERRUGEM: Aplique limão e cubra com sal sobre a mancha. Deixe ao sol forte.

5-) TIRAR MARCAS DE CANETA NA ROUPA: Assim que manchar aplique removedor de esmalte de unhas.

6-) MANCHAS DE GORDURA E ÓLEO DE TOALHAS: Molhe e aplique uma pasta de sapólio com água e gotas de hipoclorito de sódio, depois lave bem.

7-) TIRAR MANCHAS DE DESODORANTE NA ROUPA: Aplicar suco de limão sobre a mancha no tecido ainda seco, deixar de molho por algumas horas e depois lavar.

8-) TIRAR MANCHAS ANTIGAS DE TECIDOS BRANCOS: Aplique glicerina e clara de ovos em partes iguais no local da mancha.

9-) RETIRAR MANCHAS DE TATE DAS ROUPAS: Aplique WD- 40 em spray (produto que auxilia a retirar parafusos enferrujados), deixe algum tempo e lave.

10-) REMOVER MANCHAS AMARELADAS EM CALCINHAS E CUECAS: Faça um mistura de água e bicarbonato de sódio e aplique sobre a mancha amarelada por alguns minutos antes de lavar.

11-) **PARA REMOVER MANTEIGA, GRAXA, CERA E BANHA:** Aplique benzina ou Éter sobre a mancha na roupa. Logo após coloque talco e lave com água quente e sabão.

12-) **RETIRAR COLA DE ROUPAS:** Aplicar acetona sobre a cola.

13-) **PARA TIRAR CHEIRO DE ASOLINA E BENZINA DAS MÃOS:** Esfregue sal grosso ou uma pasta de sal de cozinha em água nas mãos, depois lave com água e sabão.

14-) **PARA DESENTUPIR PIAS DO BARCO:** Aplique no cano uma quantidade de bicarbonato de sódio em pó e em seguida ½ xícara de chá de vinagre. Tampe por 30 minutos.

CAPÍTULO 15

SEUS PAIS VÃO ADORAR TEREM NETOS: MAS NÃO AGORA!!!!

CONHEÇA OS MÉTODOS ANTI-CONCEPCIONAIS E CONHEÇA AS PRINCIPAIS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

1-) Os métodos anti-concepcionais e as suas eficiência:

Muito Eficientes	Eficientes	Pouco Eficientes
<u>Pílula</u> índice de falha 0,1%	<u>Pílula do dia seguinte</u> índice de falha 5 a 20 %	<u>Espermaticida</u> índice de falha 20 %
<u>Injeção</u> <u>Anticoncepcional</u> índice de falha 0,1%	<u>Camisinha</u> índice de falha 8 a 20 %	<u>Método do muco</u> índice de falha 10 a 20 %
<u>Diu</u> índice de falha 0,1%	<u>Diafragma</u> índice de falha 8 a 20 %	<u>Tabelinha</u> índice de falha 10 a 20 %
<u>Vasectomia e Ligadura de trompas</u> índice de falha 1%	<u>Camisinha feminina</u> índice de falha 8 a 20 %	<u>Coito Interrompido</u> índice de falha 15 a 20 %
<u>Não fazer sexo</u> índice de falha 0 %	<u>Anticoncepção de emergência</u> índice de falha 05 a 20 %	<u>Tirar fora na hora H</u> índice de falha 15 a 20 %
<u>Implante</u> índice de falha 0,0%	Esses métodos já têm um maior risco de não dar certo mas são pequenos. O método mais conhecido é a camisinha que, além de evitar a ravidez também protege contra a maioria das doenças sexualmente transmissíveis.	Aqui vira loteria. A chance de engravidar aumenta bem. É melhor você pensar bem antes de utiliza-los. Se você não conhece seu parceiro e não tem um ciclo menstrual regular evite esses métodos. A camisinha ainda é melhor pois além de barata protege contra doenças sexualmente transmissíveis.
Esse métodos raramente falham mas de qualquer forma devem ser utilizados de forma correta com orientação de um profissional de medicina.		

NÃO SE ESQUEÇA

- 1-) Sim, transar na menstruação pode engravidar.
- 2-) Sim, a primeira relação engravida.
- 3-) Sim, transar em pé engravida.
- 4-) Sim, transar dentro da banheira ou da piscina engravida.
- 5-) Sim, é possível uma gravidez se você for virgem mas houver contato com esperma.
- 6-) Sim, o líquido que sai antes da ejaculação pode engravidar.
- 7-) Tabela em adolescente falha muito !!!
- 8-) Adolescente não tem dia fértil, todos os dias podem ser férteis.
- 9-) Camisinha não é só para "ficar". É para namoro também, ou este será seu primeiro e único namorado ?
(Se você acredita em história de fadas é melhor não ter relações sexuais ainda...)
- 10-) Se você é suficientemente madura(o) para transar porque não escolher um método anticoncepcional eficiente ?

Os métodos anticoncepcionais mais eficientes para adolescentes são as pílulas e as injeções.

AS PRINCIPAIS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS SÃO:

SÍFILIS PRIMÁRIA: trata-se de uma lesão não dolorosa ou pouco dolorosa, em geral única, com a base endurecida, lisa, brilhante, com presença de secreção líquida, transparente escassa e que pode ocorrer nos grandes lábios, vagina, clítoris, períneo e colo do útero na mulher e na glande e prepúcio no homem, mas que pode também ser encontrada nos dedos, lábios, mamilos e conjuntivas. É frequente também a íngua na virilha que, em geral passa despercebida. Entre a segunda e quarta semanas do aparecimento do cancro, as reações sorológicas (exames realizados no sangue) para sífilis tornam-se positivas.

Sífilis Secundária: é caracterizada pela disseminação dos treponemas pelo organismo e ocorre de 4 a 8 semanas do aparecimento do cancro. As manifestações nesta fase são essencialmente dermatológicas e as reações sorológicas continuam positivas.

Sinônimos: Cancro duro, cancro sífilítico, Lues.

Agente: Treponema pallidum

Complicações/Conseqüências: Abôrto espontâneo, natimorto, parto prematuro, baixo peso, endometrite pós-parto. Infecções peri e neonatal. Sífilis Congênita. Neurosífilis. Sífilis Cardiovascular.

Transmissão: Relação sexual (vaginal anal e oral), transfusão de sangue contaminado, transplacentária (a partir do quarto mês de gestação). Eventualmente através de fômites.

Período que leva para aparecer depois do sexo: 1 semana à 3 meses. Em geral de 1 a 3 semanas.

Tratamento: Medicamentoso. Com cura completa, se tratada rapidamente e adequadamente.

Prevenção: Camisinha pode proteger da contaminação genital se a lesão estiver na área recoberta. Evitar contato sexual se detectar lesão genital no(a) parceiro(a).

CANCRO MOLE: Ferida dolorosa, com a base mole, avermelhada, com fundo com pus e de forma irregular que compromete principalmente o pênis mas pode comprometer também o ânus e

mais raramente os lábios, a boca, língua e garganta. Estas feridas são muito contagiosas, auto-inoculáveis e portanto, frequentemente múltiplas. Em alguns pacientes, geralmente do sexo masculino, pode ocorrer inchaço na virilha.

Sinônimos: Cancróide, cancro venéreo simples mas muito conhecida com

Agente: Haemophilus ducreyi

Complicações/Conseqüências: Não tem. Tratado **adequadamente**, tem cura completa.

Transmissão: Relação sexual

Período que leva para aparecer depois do sexo: 2 à 5 dias

Tratamento: Antibiótico.

Prevenção: Camisinha. Higienização genital antes e após o relacionamento sexual. Escolha do(a) parceiro(a).

AIDS (ou HIV): É uma infecção crônica do organismo humano pelo vírus HIV (Human Immunodeficiency Virus).

O vírus compromete as defesas do ser humano, impedindo-o de executar sua tarefa adequadamente, que é a de protegê-lo contra as agressões externas (por bactérias, outros vírus, parasitas e mesmo por células cancerígenas). que acabam por levar o doente à morte.

A fase aguda (após 1 a 4 semanas da exposição e contaminação) da infecção manifesta-se em geral como um quadro gripal (febre, mal estar e dores no corpo) que pode estar acompanhada de manchas vermelhas pelo corpo e íngua generalizada em diferentes locais do organismo. A fase aguda dura, em geral, de 1 a 2 semanas e pode ser confundida com outras viroses (gripe, mononucleose etc) bem como pode também passar despercebida.

Os sintomas da fase aguda são comuns a várias doenças, não permitindo por si só o diagnóstico de infecção pelo HIV, o qual somente pode ser confirmado **pelo teste anti-HIV**, o qual deve ser feito **após 90 dias (3 meses)** da data da exposição ou provável contaminação.

Agente: HIV (Human Immunodeficiency Virus), com 2 subtipos conhecidos : HIV-1 e HIV-2.

Conseqüências: Doenças oportunistas, como a tuberculose miliar e determinadas pneumonias, alguns tipos de tumores, como certos linfomas e o Sarcoma de Kaposi. Distúrbios neurológicos.

Transmissão: Sangue e líquidos contaminados por sangue, sêmem da relação sexual, secreções vaginais e leite materno.

Pode ocorrer transmissão no sexo vaginal, oral e anal.

Os beijos sociais (beijo seco, de boca fechada) são seguros (risco zero) quanto a transmissão do vírus, mesmo que uma das pessoas seja portadora do HIV. O mesmo se pode dizer de apertos de mão e abraços. Os beijos de boca aberta são considerados de baixo risco quanto a uma possível transmissão do HIV.

Período que os sintomas levam para aparecer: De 3 a 10 anos entre a contaminação e o aparecimento de sintomas sugestivos de AIDS.

Tratamento: Existem drogas que inibem a replicação do HIV, que devem ser usadas associadas, mas **ainda não se pode falar em cura da AIDS**. As drogas só inibem o vírs mas basa uma " Bobeada " que a doença volta.

Prevenção: Na transmissão sexual se recomenda sexo seguro: relação com um só parceiro comprovadamente HIV negativo e usar camisinha.

É necessário observar que o uso da camisinha, apesar de proporcionar excelente proteção, não proporciona proteção absoluta (ruptura, perfuração, uso inadequado etc). Repito, a maneira mais segura de se evitar o contágio pelo vírus HIV é fazer sexo monogâmico (com 1 só), com parceiro(a) que fez exames e você saiba que não está infectado(a).

GONORRÉIA: Doença infecciosa que se caracteriza pela presença de abundante de pus pela uretra no homem e vagina e/ou uretra na mulher. Este quadro frequentemente é precedido por coceira na uretra e ardência ao urinar. Em alguns casos podem ocorrer febre. Nas mulheres os sintomas são mais brandos ou podem estar ausentes (maioria dos casos).

Sinônimos: Uretrite Gonocócica, Blenorragia, Fogagem

Agente: Neisseria gonorrhoeae

Complicações: Abôrto espontâneo, natimorto, parto prematuro, baixo peso, endometrite pós-parto. Doença Inflamatória Pélvica. Infertilidade. Epididimite. Prostatite. Pielonefrite. Meningite.

Miocardite. Gravidez ectópica. Septicemia, Infecção ocular (ver foto abaixo) , Pneumonia e Otite média do recém-nascido. Artrite aguda etc. Assim como a infecção por clamídia, é uma das principais causas infecciosas de infertilidade feminina.

Transmissão: Relação sexual. O risco de transmissão é muito grande. O fato de não haver sintomas (caso da maioria das mulheres contaminadas), não afeta a transmissibilidade da doença.

Período que aparece depois da relação sexual: 2 a 10 dias

Tratamento: Antibióticos.

Prevenção: Camisinha. Higiene pós-sexo.

HPV – PAPILOMATOSE: Infecção causada por um grupo de vírus (HPV - Human Papilloma Viruses) que determinam lesões papilares com aspecto de couve-flor (verrugas).

Os locais mais comuns do aparecimento destas lesões são a glândula, o prepúcio e a uretra no homem e a vulva, o períneo, a vagina e o colo do útero na mulher.

Em ambos os sexos pode ocorrer no ânus e reto, não necessariamente relacionado com o coito anal. Com alguma frequência a lesão é pequena, de difícil visualização à vista desarmada, mas na grande maioria das vezes a infecção é sem nenhuma manifestação detectável pelo paciente.

Sinônimos: Jacaré, jacaré de crista, crista de galo, verruga genital.

Agente: Papilomavirus Humano (HPV) - DNA vírus. Alguns desses vírus têm um potencial oncogênico (que pode desenvolver câncer). Alguns trabalhos médicos referem-se a possibilidade de que 10-20% da população feminina sexualmente ativa, possa estar infectada pelos HPV.

Complicações: Câncer do colo do útero e vulva e, mais raramente, câncer do pênis e também do ânus.

Transmissão: Contacto sexual íntimo (vaginal, anal e oral). Mesmo que não ocorra penetração vaginal ou anal o vírus pode ser transmitido.

O recém-nascido pode ser infectado pela mãe doente, durante o parto.

Período que leva para aparecer depois do sexo: De semanas a anos.

Tratamento: O tratamento visa a remoção das lesões de forma cirúrgica.(verrugas, condilomas e lesões do colo uterino). Não existe ainda um medicamento que erradique o vírus, mas a cura da infecção pode ocorrer por ação dos mecanismos de defesa do organismo. **Já existem vacinas para proteção contra alguns tipos específicos do HPV**, estando as mesmas indicadas para pessoas não contaminadas.

Prevenção: Camisinha usada adequadamente, do início ao fim da relação, pode proporcionar alguma proteção. Ter parceiro fixo ou reduzir número de parceiros. **Exame ginecológico anual.**

HEPATITE B: Infecção das células do fígado pelo HBV (Hepatitis B Virus) que se exterioriza por um espectro de síndromes que vão desde a infecção até a rapidamente progressiva e fatal. Os sintomas, quando presentes, são : falta de apetite, febre, náuseas, vômitos, cansaço, diarreia, dores articulares, amarelamento da pele e mucosas entre os mais comuns. **Mas muitas vezes não há sintoma** algum. A pessoa só sabe que está doente quando faz um exame de sangue para detectar a Hepatite B (quando doa sangue por exemplo)..

Agente: HBV (Hepatitis B Virus), que é um vírus DNA (hepadnavirus)

Complicações: Hepatite crônica, Cirrose hepática, Câncer do fígado, além de formas agudas severas com coma hepático e óbito.

Transmissão: Através de corte da pele e mucosas. **Relações sexuais.** Materiais ou instrumentos contaminados: Seringas, agulhas, perfuração de orelha, **tatuagens**, procedimentos odontológicos ou cirúrgicos, procedimentos de **manicure ou pedicure** etc. Transfusão de sangue e derivados. A mãe pode passar a doença para o filho dentro do útero

Tratamento: Não há. Deve-se prevenir sempre. O Médico só trata os sintomas da doença.

Prevenção: Vacina e sexo seguro (com parceiro sem a doença e utilização da camisinha).

FONTES CONSULTADAS PARA A ELABORAÇÃO DESSA CARTILHA:

- SITE INTERNET DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS.
- SITE SOBRE MÉTODOS ANTI-CONCEPCIONAIS.
- SITE DA REVISTA NÁUTICA.
- SITE DE DICAS DA Dr^o SHIRLEY.