

# Guia a&m



# Imprint

a&m Guidebook HIV/AIDS, Hepatitis and Harm Reduction  
Information on HIV/AIDS, Hepatitis and Harm Reduction  
A Guidebook for Migrants in Europe

Editor:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany  
ethno@onlinehome.de | [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Design, content and edition:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Editing: Dr. Matthias Wienold, Ahmet Kimil, Ramazan Salman

Design: eindruck, Hannover

This guidebook is intended for widespread public use. However, to ensure accuracy of content, all rights are reserved. Any use other than in a manner allowed by law requires the prior written permission by the editors. Please, write to us. We will be happy to grant you a license.

This guidebook is available in the following languages:

Albanian, Amhari, Arabic, Danish, Estonian, Farsi, French, German, Greek, Italian, Kurmanci, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Somali, Spanish, Turkish, Urdu

This guidebook was produced in collaboration with the following partners of a&m:

European Aids Treatment Group (EATG), Fondet til bekaempelse af aids (Aids-Fondet), Istituto Nazionale per la Promozione della Salute delle Popolazioni Migranti ed il Contrasto delle Malattie della Povertà/National Institute for Health, Migration and Poverty (NIHMP), Yeniden Saglik ve Egitim Dernegi/Yeniden health and education society (Yeniden), MTU Aidsi Tugikeskus (AISC), Naz Project London (NPL)

This guidebook contains text based on leaflets produced by the TAMPEP Project (European Network for HIV/STI Prevention and Health Promotion among Migrant Sex Workers), and published by the TAMPEP International Foundation. The individual leaflets can be downloaded, reproduced and used by other organisations, after an agreement with the TAMPEP International Foundation ([www.tampep.eu](http://www.tampep.eu)).

As of March 2010

## Sumário

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Sobre o VIH e SIDA                | 5  |
| O que é a hepatite viral?         | 8  |
| Doenças venéreas                  | 12 |
| Preservativos                     | 18 |
| Gravidez & anticoncepcionais      | 21 |
| Como usar drogas de forma segura? | 26 |
| Endereços para mais informações   | 30 |

## Prefácio

Caro(a) leitor(a),

É importante que as pessoas que vivem com o VIH/SIDA e Hepatite possam viver sem discriminação.

É necessário saber como ambas as infecções são transmitidas e como nos podemos proteger contra a transmissão dos vírus. Saber é melhor do que ter medo.

Aprender e falar sobre saúde sexual e sobre o uso de drogas intravenosas, ajuda-nos a viver vidas mais seguras.

A Comissão Europeia apoia o projecto aids&mobility (sida e mobilidade) no contacto com jovens e suas famílias. É graças à rede de serviços aids&mobility que este folheto lhe é distribuído. .

O objectivo é fornecer informação actualizada assim como o guiar na direcção de serviços especializados, caso necessite um aconselhamento mais personalizado.

aids&mobility aconselha-o a fazer o teste do VIH e da Hepatite.

Fazer o teste voluntariamente é o primeiro passo para tratamento e cuidados eficazes. Aconselhamos que contacte as organizações elencadas neste guia para mais informação. Não necessita de fornecer o seu nome verdadeiro quando contactar estas organizações pela primeira vez.

Gostaríamos de agradecer aos parceiros e apoiantes da aids&mobility por terem contribuído para a divulgação e produção deste guia.

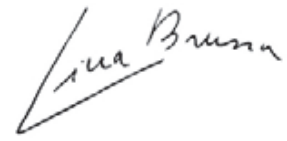
## Os parceiros do aids&mobility 2007 – 2010



Ramazan Salman  
a&m Project Leader



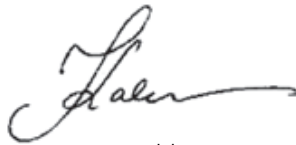
Prof. Dr. Aldo Morrone  
NIHMP



Licia Brussa  
TAMPEP



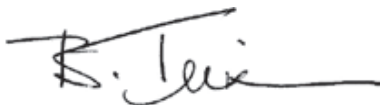
Henriette Laursen  
AIDS-Fondet



Jury Kalikov  
AIDSi-Tukikeskus



Anna Zakowicz  
EATG



Bryan Teixeira  
Naz Project London



Kültegin Ögel  
Yeniden

# Informação sobre VIH/SIDA, Hepatite e Redução de Danos

## Sobre o VIH/SIDA

- A SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) é causada por um vírus chamado VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana).
- Uma pessoa infectada com o vírus da SIDA geralmente não tem sintomas por muitos anos e pode infectar outras pessoas sem o saber.
- O VIH é perigoso porque com o passar do tempo destrói o sistema imunitário (o sistema de autoprotecção ou auto-defesa) da pessoa infectada. O corpo deixa então de conseguir lutar contra o vírus ou defender-se de outras doenças.
- A SIDA desenvolve-se quando o sistema imunitário está enfraquecido e o corpo se torna vulnerável a muitas doenças, infecções, que podem ser fatais.
- Ainda não existe uma vacina contra o vírus do VIH/SIDA.

### VIH e Fluidos Corporais

O vírus encontra-se em todos os fluidos corporais de uma pessoa infectada. Mas encontra-se uma maior concentração de vírus nos seguintes fluidos corporais:

- sangue, esperma, corrimento vaginal e leite materno.

Para uma pessoa ficar infectada, é preciso que o vírus VIH entre na sua corrente sanguínea.

### Como se transmite o VIH:

- Fazendo sexo oral, vaginal e anal SEM preservativo.
- Compartilhando com outra pessoa a mesma agulha ou seringa ao usar drogas injectáveis.
- Engolindo esperma.
- Usando agulhas para tatuagem não esterilizadas.
- Engolindo corrimento vaginal ou sangue de uma mulher menstruada.
- Através de transfusões de sangue.
- Uma mulher grávida infectada, pode passar o vírus ao filho durante a gravidez, parto ou a amamentação. Para reduzir o risco de contaminação deste bebé, será necessário fazer uma cesariana.

Perante o risco da infecção com o VIH, é aconselhável fazer o teste da SIDA.

## **O teste da SIDA**

- Só um exame de sangue pode determinar se uma pessoa foi infectada com o vírus VIH.
- O exame mostra se existem anticorpos contra o vírus VIH no sangue. Os anticorpos só aparecerão caso exista o vírus VIH no sangue.
- Mas atenção! Os anticorpos contra o vírus VIH necessitam de um certo tempo de incubação, que vai de 3 a 12 semanas, de forma a serem detectados pelo exame de sangue. É assim aconselhável que se faça um teste ao VIH/SIDA três semanas depois de ter ocorrido a situação de risco, e repetir esse mesmo teste 12 semanas mais tarde (três meses depois).
- Este período entre a infecção propriamente dita e a formação de anticorpos é chamado o “período de janela”. Durante este período o vírus não pode ser detectado por um teste de VIH mas existe já uma grande quantidade de vírus no sangue, nos fluidos sexuais e no leite materno. A pessoa já pode, portanto, infectar outras.

- Lembre-se! Uma pessoa pode infectar outra com o vírus VIH mesmo antes dos anticorpos se terem desenvolvido.
- Se o resultado do exame for positivo, significa que a pessoa foi infectada com o vírus VIH. Nestes casos, é feito um segundo exame para confirmar o resultado.

### **Um resultado VIH-NEGATIVO**

- Aquele em que no sangue não foram encontrados anticorpos do vírus VIH.
- Mas lembre-se: como o vírus leva três meses a aparecer num exame de sangue, este teste só prova que a pessoa não foi infectada nos três meses anteriores ao teste.

### **Um resultado VIH-POSITIVO**

- Aquele em que no sangue foram encontrados anticorpos do vírus VIH.

- Há pessoas que apresentam sintomas de gripe, logo após uma infecção. Mas outro tipo de sintomas pode levar vários anos até aparecer.
- Só pessoas VIH-POSITIVAS (seropositivas), podem contrair SIDA, se não tomarem medicamentos antiretrovirais.
- Uma pessoa fica seropositiva para sempre.
- Um indivíduo seropositivo sem sintomas pode igualmente transmitir o vírus do VIH.
- Os tratamentos antiretrovirais ajudam bastante, mas não curam!

### **Sintomas**

Os sintomas podem levar anos a aparecer, mas mesmo assim uma pessoa pode infectar outra durante este período. Cada pessoa reage de forma diferente à infecção do VIH. Eis alguns sintomas que podem surgir: constante aparecimento de herpes e fungos infecciosos, fadiga crónica, suores nocturnos, febre, perda de peso exagerada, diarreia persistente, manchas arroxeadas ou escuras no corpo ou na boca.

Estes sintomas são considerados não-específicos, dado que fazem parte das mais diversas situações patológicas; nesse sentido, a sua presença não significa obrigatoriamente uma infecção pelo VIH.

### **Tratamentos**

Não existe cura contra o VIH ou a SIDA. Mas têm sido desenvolvidos tratamentos antivirais que melhoram a qualidade de vida de pessoas portadoras do vírus VIH, aumentando-lhes a expectativa de vida. Os tratamentos antivirais têm como objectivo prevenir a multiplicação do vírus, impedindo maiores danos no sistema imunitário. A medicação tem de ser tomada diariamente, para o resto da vida. Contudo, alguns destes remédios têm efeitos secundários bastante desagradáveis. Nem todas as pessoas reagem bem a um tratamento antiviral e nem todas querem fazer este tratamento. As pessoas portadoras do vírus VIH precisam de fazer exames médicos regulares para controlar o estado do seu sistema imunitário, a fim de se poder decidir qual o melhor tratamento a seguir.

Se você conhece uma pessoa seropositiva, é seguro:

- Partilhar copos, pratos, a mesma cama ou WC.
- Tocar no seu suor ou nas suas lágrimas.
- Apertar mãos
- Tocar na sua pele ou dar-lhe um beijo.
- Ter relações sexuais sem penetração.
- Fazer sexo seguro, isto é, fazer sexo oral, vaginal ou anal usando preservativos e lubrificantes.

## O que é a hepatite viral?

A Hepatite é causada por um vírus que ataca o fígado, fazendo com que este se inflame. Algumas hepatites são fatais e podem causar uma paralisção do fígado. Algumas pessoas têm uma evolução benigna da doença, com poucos ou nenhuns sintomas. Dependendo do tipo do vírus, a hepatite pode ter poucos ou nenhuns sintomas (benigna) e a pessoa recupera por completo; pode causar uma doença com recuperação rápida (aguda), geralmente dentro de algumas semanas; ou pode causar uma doença que dura muito tempo (crónica), possivelmente para o resto da vida. Os tipos mais comuns de hepatite são: A, B, C, D e E.

Como os tipos D e E são transmitidos da mesma forma que os tipos B e C, só apresentamos aqui as hepatites de tipo A, B e C.

## HEPATITE A

### Transmissão

O vírus da hepatite A é transmitido pela comida e água contaminadas, pelo contacto com fezes em ambientes sujos ou através de contacto sexual. A hepatite A existe principalmente em países quentes da África, Ásia, América Latina, Médio Oriente, Sul e Leste Europeu.

- Existe uma vacina para evitar a hepatite A

### Prevenção

Estar vacinado contra a Hepatite A. Evite todo e qualquer contacto com fezes humanas durante a relação sexual. Previna-se, usando sempre preservativos para sexo anal assim como para sexo oral.

Uma boa higiene pessoal, lavar as mãos com frequência e comer uma comida que é feita e guardada em lugar limpo, reduzem o risco de uma infecção. Se viajar para lugares quentes ou onde não existam boas condições higiénicas, evite comer alimentos crus, mariscos e beber água da torneira.

## **Sintomas e Tratamento**

Os sintomas aparecem entre 2 e 6 semanas após a infecção. Algumas pessoas apresentam poucos sintomas, e nem sempre sabem que estão infectadas, mas mesmo assim podem transmitir o vírus a outras. Outras pessoas sentem-se muito mal e precisam de ser tratadas num hospital. Os sintomas mais comuns, muitas vezes confundidos com os de uma gripe, são: cansaço, dores nas articulações, febre e falta de apetite. Náuseas, vômitos, dores de estômago e diarreia também podem acontecer. Estes sintomas podem durar uma a duas semanas. A partir daí pode aparecer icterícia, que se torna visível quando a parte branca dos olhos fica amarela e a urina se torna mais escura (da cor de chá preto). Como na maioria das doenças causadas por vírus, não há um tratamento específico para a hepatite A, apesar de existirem medicamentos que aliviam os sintomas. A maioria das pessoas sente-se muito cansada e precisa de repouso. Deve beber muitos líquidos e comer comida leve, de fácil digestão. Consumo de álcool e drogas é totalmente proibido!

## **HEPATITE B**

### **Transmissão**

A hepatite B é transmitida através de contacto com sangue, esperma, corrimento vaginal, e através da saliva e das fezes. A maioria das infecções ocorre através do contacto sexual, principalmente sexo anal, e partilha da mesma agulha ou seringa através do uso de drogas injectáveis. A hepatite B também pode ser transmitida através do uso de agulhas não esterilizadas nas tatuagens e piercings, através de transfusões de sangue, e de mãe para filho durante a gravidez, durante o parto e amamentação.

- Existe uma vacina para prevenir a hepatite B.

### **Prevenção**

- Vacine-se contra a Hepatite B.
- Evite partilhar agulhas e seringas ao usar drogas injectáveis.
- Evite todo e qualquer contacto com fezes humanas e outras secreções do corpo durante a relação sexual, usando sempre preservativos para sexo vaginal, anal e oral.

Se fizer uma tatuagem ou colocar um piercing, certifique-se SEMPRE que o equipamento foi devidamente esterilizado

## **Sintomas e Tratamento**

Os sintomas aparecem entre o primeiro e o sexto mês depois da infecção. Os sintomas são iguais aos da hepatite A, só que a hepatite B pode acontecer de forma aguda ou tornar-se crónica.

A hepatite B pode ser uma doença aguda ou crónica. A maioria das pessoas com hepatite B não necessita tratamento uma vez que não desenvolvem uma doença crónica no fígado. Essas pessoas talvez se sintam mais cansadas e necessitem de mais repouso que o normal, mas provavelmente vão recuperar.

As pessoas com uma hepatite B crónica geralmente necessitam de tratamento, e precisam de fazer exames regulares com especialistas do aparelho digestivo, para controlar o fígado e decidir qual o melhor tratamento a seguir.

Caso seja necessário tratamento, é dada uma medicação antiviral e imunomoduladores (interferon), para evitar que o vírus cause danos maiores.

Algumas drogas utilizadas contra o VIH são também eficazes contra o vírus da Hepatite B. Mas nem todas as pessoas respondem bem a um tratamento antiviral. Algumas melhoram no início, mas pioram quando há uma interrupção do tratamento.

## **Hepatite C**

### **Transmissão**

A hepatite C é transmitida através do sangue e de outras secreções do corpo. A maioria das infecções acontece quando há contacto com sangue contaminado, principalmente entre utilizadores de drogas injectáveis.

A hepatite C também pode ser transmitida se usar agulhas não esterilizadas para tatuagens e piercings, através de transfusões de sangue, e de mãe para filho durante a gravidez, o parto e a amamentação.

A transmissão através de contacto sexual é rara, mas não é impossível.

- Não existe uma vacina para prevenir a hepatite C.

### **Prevenção**

- Evite partilhar agulhas e seringas ao usar drogas injectáveis.
- Se fizer uma tatuagem ou colocar um piercing, certifique-se SEMPRE que o equipamento foi devidamente esterilizado.
- Se estiver em contacto com sangue utilize sempre luvas e desinfecte a área afectada com um produto adequado.
- Use sempre preservativos para sexo vaginal, anal e oral.

## **Sintomas**

A hepatite C geralmente é crónica, mas muitas pessoas não apresentam nenhum sintoma e por isso não sabem que são portadoras do vírus. Os sintomas, quando aparecem, são imperceptíveis.

Algumas pessoas sentem cansaço ou mal-estar, semelhante aos sintomas da hepatite B. Os sintomas podem ir e vir. Como o fígado é um órgão bastante “independente”, muitas pessoas não sentem que ele está doente até a doença alcançar um estado muito avançado.

Aproximadamente 20% das pessoas infectadas melhoram sem tratamento.

As restantes vivem com um fígado cronicamente inflamado.

Algumas apresentam somente uma leve inflamação, que pode manter-se assim para sempre. Mas em outros casos, a inflamação crónica do fígado pode levar a uma cirrose ou a um cancro do fígado, vinte ou até trinta anos depois da pessoa ter sido infectada.

## **Tratamento**

Actualmente, a hepatite C pode ser tratada com medicação antiviral, com resultados positivos na maioria dos casos. Mas nem todas as pessoas estão preparadas para este tratamento. Algumas necessitam de fazer exames regulares para controlar o desenvolvimento da doença.

Factores como a idade, sexo, tempo de infecção, estado geral da pessoa e indícios de uma cirrose, são decisivos para a escolha do tratamento certo.

## **Como manter o fígado forte?**

Pessoas que tenham uma infecção HCV podem melhorar se:

- Não saltarem refeições ou comerem demais
- Fizerem uma alimentação com menos gordura
- Comerem refeições mais ligeiras regularmente
- Beberem 6 a 8 copos de líquidos (de preferência água) por dia
- Descansarem com regularidade
- Evitarem o stress
- Dormirem tempo suficiente
- Evitarem o álcool – ou se beberem, não tomarem mais do que uma ou duas bebidas por ocasião (e nunca numa base diária).

Consultarem o médico se estiverem a pensar tomar vitaminas ou suplementos alimentares (algumas vitaminas podem ser prejudiciais ao fígado se tomadas em doses elevadas).

## Doenças venéreas

### **Cuide sempre do seu corpo!**

Use **sempre** preservativos porque eles protegem de doenças sexualmente transmissíveis.

Se sentir algum sintoma ou dor, faça imediatamente um exame médico.

Não tome remédios sem prescrição médica. Siga sempre as indicações médicas.

### **Candidíase**

A candidíase nem sempre é transmitida sexualmente. A candidíase pode desenvolver-se na mulher após um tratamento com antibióticos ou em períodos de debilidade física.

Causa: fungos

#### **Sintomas**

- Corrimento vaginal grosso, granulado e esbranquiçado, de odor intenso e desagradável.
- Ardor, comichão e irritação na vagina.
- Inflamação ou comichão no pénis/prepúcio

#### **Exame e tratamento**

A candidíase é fácil de ser diagnosticada através de um exame médico. O tratamento é feito através de cremes ou óvulos antifúngicos. Consulte o médico para receber a medicação correcta e complete o tratamento conforme a prescrição médica.

## **Clamídia**

A Clamídia, quando não tratada, pode causar doenças inflamatórias pélvicas, gestações anormais ou infertilidade.

Causa: bactéria

### **Sintomas**

A maioria dos homens e das mulheres não tem sintomas, mas algumas mulheres podem ter:

- Aumento ou alteração da secreção vaginal
- Dor ou ardor ao urinar
- Sangramento invulgar depois da relação sexual
- Dor durante a relação sexual
- Dor no abdómen

### **Alguns homens podem ter:**

- Dor ou ardor ao urinar

### **Exame e tratamento**

A Clamídia é de fácil diagnóstico através de um exame médico, de urina ou de sangue. O tratamento é feito por meio de antibióticos. Consulte o seu médico o mais rapidamente possível e siga o tratamento indicado.

## **Cistite**

A Cistite nem sempre é transmitida sexualmente. Pode ocorrer devido à falta de higiene pessoal.

Causa: bactéria

### **Sintomas**

- Urinar mais do que o normal
- Dor ou ardor ao urinar
- Inflamação ou comichão na vagina
- Urina com sangue (os rins podem ser afectados)
- Febre, arrepios

### **Exame e tratamento**

A Cistite é fácil de ser diagnosticada através de um exame de urina no consultório médico e pode ser facilmente tratada com antibióticos.

Beber muitos líquidos, principalmente água, pois ajuda a eliminar as bactérias e o ardor.

Consulte o médico para tratamento e controlo depois do tratamento.

## Verrugas genitais

Causa: vírus

### Sintomas

Aparecem algumas semanas depois ou podem aparecer até oito meses depois da infecção.

- Verrugas em redor, ou dentro da vagina, pénis, e ânus: são indolores, mas podem fazer comichão. As verrugas dentro da vagina e colo do útero ou dentro do canal anal são na sua maioria assintomáticas. Verrugas genitais podem aparecer na pele facial ou dentro da boca e garganta dos homens e das mulheres.

Algumas estirpes do vírus de papiloma humano estão associados ao desenvolvimento do cancro do colo do útero e do ânus.

### Exame e tratamento

As verrugas genitais são de diagnóstico fácil durante um exame médico. Ainda não existe cura para verrugas genitais, mas os médicos podem reduzi-las ou fazê-las desaparecer através de cirurgia, cauterização ou aplicação de pomadas. É importante fazer o tratamento correcto o mais cedo possível para que as verrugas não se espalhem pela região contaminada. Quanto mais tarde for feito o tratamento, mais verrugas aparecerão e mais longo será o tratamento. É importante fazer um controle regular porque as verrugas genitais podem reaparecer.

### Prevenção:

Estar vacinado contra a infecção do vírus do Papiloma Humano. Isto reduz o risco de aparecimento de cancro a partir das verrugas genitais. Os preservativos também podem atenuar os níveis de transmissão durante o contacto sexual.

## Gonorreia

A Gonorreia pode causar doenças inflamatórias da pelve e dos ovários, infertilidade e gestações anormais.

Causa: bactérias

### Sintomas

- Muitos homens têm corrimentos da uretra e sentem dor ou ardor quando urinam.
- A maioria das mulheres não tem sintomas, mas algumas mulheres podem ter:
- Corrimento vaginal em maior quantidade, amarelado ou esverdeado
- Dor ou ardor ao urinar
- Dor no baixo ventre

### Exame e tratamento

A Gonorreia é uma doença fácil de ser diagnosticada através de um exame médico. Pode ser tratada com comprimidos ou injeções de antibióticos. Consulte o médico e siga o tratamento indicado.

## Herpes

Causa: Vírus

### Sintomas:

Pequenas bolhas dolorosas na vagina, no ânus ou na boca.

- Sensação de queimadura ou ardor ao urinar
- Gânglios inchados e algumas vezes dolorosos

Os sintomas podem desaparecer em poucos dias, mas o vírus permanecerá no seu corpo e os sintomas reaparecem.

### Exame e tratamento

O Herpes é uma doença fácil de ser diagnosticada através de um exame médico. Não existe cura contra o herpes. O médico indicará um tratamento que controlará ou aliviará os sintomas.

## Sífilis

Causa: Bactérias

### Sintomas

Primeira fase – 2 a 12 semanas após a infecção:

- Uma ou mais pequenas feridas ou lesões sólidas e indolores (cerca de 1 cm) podem aparecer na vagina, pénis, boca, ânus ou qualquer outra região do corpo. Algumas vezes, essas lesões podem ser difíceis de ser reconhecidas por estarem dentro da vagina ou do ânus.
- Aumento do tamanho dos gânglios no pescoço ou nas virilhas.

Segunda fase – 12 semanas após a infecção:

- manchas vermelhas distribuídas pelo corpo, especialmente na palma das mãos e planta dos pés
- sintomas de gripe: dor de cabeça, dor de garganta, cansaço, febre
- perda de cabelo ou pequenas clareiras (calvície) na cabeça
- crescimento de verrugas na zona genital

Terceira fase – vários anos após a infecção (até 10 anos depois):

- Se a sífilis não for tratada correctamente, pode voltar e causar feridas na pele, paralisia dos órgãos internos, perda de sensibilidade nos braços e pernas, perda da visão ou demência.

### Exame e tratamento

A sífilis é diagnosticada através de um exame ao sangue. O resultado do exame pode levar 1 semana, e tal como na SIDA, resultados positivos só aparecem 3 meses após a infecção. A sífilis pode ser facilmente tratada com algumas injeções de antibióticos. Não interrompa o tratamento médico.

Atenção: Deve voltar ao médico para fazer novos exames de sangue, e garantir que a infecção ficou tratada. A Sífilis pode ser transmitida da mãe para filho durante a gravidez, provocando aborto ou anomalias à nascença.

## Tricomoníase

Causa: Um parasita (organismo unicelular)

- Infecta a vagina, o pênis e a bexiga.

### Sintomas:

- As mulheres sentem comichão e ardor na vagina e um corrimento pouco habitual com aspecto leitoso, espuma e cheiro desagradável.
- Os homens ficam com o prepúcio inflamado e têm secreções no pênis.
- Homens e mulheres podem sentir dor ao urinar.
- Por vezes podem não existir quaisquer sintomas

### Exame e tratamento

As Tricomonas são de fácil diagnóstico através de um exame médico e devem ser tratadas com uma dose única do medicamento apropriado. Consulte o seu médico e siga todas as instruções indicadas. Não deve ingerir álcool no dia do tratamento.

## Vaginite

Causa: Bactéria

### Sintomas

- Corrimento vaginal de odor intenso e desagradável, que se intensifica quando associado ao sémen
- Comichão na vagina
- Flatulência vaginal (consequência de gases que se formam na vagina)

### Exame e tratamento

A Vaginite é fácil de ser diagnosticada através de um exame médico e é tratada com comprimidos. Siga o tratamento médico até ao fim e não beba álcool durante o tratamento.

## Preservativos e lubrificantes para cada ocasião

### Lubrificantes

O uso de lubrificantes à base de água evita que os preservativos se rompam, sobretudo se a vagina ou o ânus se encontram secos.

Durante o sexo anal, use sempre muito lubrificante para evitar que o preservativo rebente ou faça danos no seu corpo. Alguns lubrificantes contêm espermicidas e/ou substâncias antivirais. A maioria dos espermicidas são ao mesmo tempo antivirais. Os espermicidas evitam a gravidez. Os antivirais podem prevenir algumas doenças sexualmente transmissíveis. No entanto nonoxynol, uma dessas substâncias, pode causar um risco maior de infecção pelo VIH. Por isso evite usar preservativos lubrificadas com nonoxynol.

### Preservativos

Para os jovens, o preservativo pode salvar vidas sendo também um contraceptivo – podendo protegê-lo de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o VIH. O preservativo é um tubo fino de látex (ou poliuretano) que é colocado no pénis e evita que o esperma entre na vagina, na uretra ou no canal anal. O esperma mantém-se dentro do preservativo. O uso correcto do preservativo evita a fecundação dos óvulos nas mulheres.

Existem preservativos de diferente grossura, tamanho, formato, cor e sabor, próprios para os mais diferentes pénis e ocasiões.

- Para uma protecção eficaz, use preservativos extra fortes, tanto para sexo vaginal como para sexo anal.
- Nunca use dois preservativos um sobre o outro pois a fricção de um no outro faz com que rebentem muito facilmente.
- Durante o sexo oral use preservativos com sabor (para evitar o gosto do látex), e não use lubrificante.
- Para um pénis pequeno, use um preservativo mais estreito, para que não escorregue.
- Para um pénis grande, use um preservativo mais largo, para que não rebente.

Os preservativos podem rebentar, transbordar ou escorregar do pénis, por isso, se não quiser engravidar, use sempre um segundo método contraceptivo de segurança.

Use sempre um lubrificante (gel) para reduzir os riscos do preservativo rebentar.

Se usados convenientemente, os preservativos são eficazes na prevenção da gravidez e protegem-no a si e ao seu parceiro de uma infecção pelo vírus VIH ou outras infecções sexualmente transmissíveis.

Para saber qual o preservativo ou lubrificante que deve utilizar, contacte a organização indicada no verso deste guia.

Estas organizações também poderão dizer-lhe onde obter preservativos e lubrificantes de boa qualidade.

## **Conselhos**

### **Atenção ao comprar!**

- Compre sempre preservativos de boa qualidade porque eles podem salvar-lhe a vida!
- Certifique-se de que são feitos de látex ou poliuretano. Estes são os melhores e os mais seguros.
- Certifique-se de que o invólucro não está danificado.
- Confira a data de validade. Se o preservativo estiver fora do prazo de validade, pode rebentar mais facilmente.

### **O que fazer**

- Mantenha os preservativos num lugar seguro onde não poderão ser danificados, e onde não faça calor nem bata o sol.
- Nunca use o mesmo preservativo duas vezes. Utilize um preservativo novo para cada novo contacto sexual.
- Use sempre preservativos lubrificados para sexo vaginal e sexo anal.
- Use somente lubrificantes à base de água.
- Abra o invólucro sempre com as mãos, mas cuidado com unhas afiadas!

### **O que NÃO fazer**

- Nunca use óleo de bebé, vaselina, sabonete, creme ou qualquer outro produto oleoso, porque eles fazem com que o preservativo rebente.
- Nunca abra o invólucro com os dentes ou uma tesoura, porque pode danificar o preservativo.
- Nunca desenrole o preservativo antes de colocá-lo sobre o pénis, para evitar bolhas de ar, fazendo com que o preservativo rebente.

## Como usar

### Quando colocar o preservativo

- O pénis tem que estar erecto antes de colocar o preservativo.
- O preservativo deve ser colocado antes de todo e qualquer contacto sexual.

### Como colocar o preservativo

- Aperte a ponta do preservativo entre o polegar e o dedo indicador. Certifique-se que não tenha ar dentro do preservativo.
- Coloque o preservativo na ponta do pénis erecto e desenrole-o até à base. Atenção! Tenha o cuidado de manter a ponta do preservativo apertada, e só soltá-la quando terminar de desenrolar. Certifique-se de que não existe ar entre o pénis e o preservativo e só então largue a ponta. Isto impedirá que o ar retido rebente o preservativo durante a relação sexual ou a ejaculação.
- Certifique-se que desenrolou o preservativo até a base do pénis, para não correr o risco dele sair.

### Durante o sexo

Algumas pessoas seguram a borda do preservativo na base do pénis durante a relação para evitar que ele saia ou que o parceiro interfira.

## Depois do sexo.

- O pénis deve ser retirado da vagina ou do ânus ainda em erecção.
- Ao retirar o pénis, segure o preservativo pela borda para evitar que o esperma caia ou que o preservativo fique preso na vagina ou no ânus.
- O preservativo deve ser removido, embrulhado em papel e deitado no lixo.

Não deixe preservativos usados em qualquer lugar nem os deite no chão.

## Gravidez & anticoncepcionais

Se o seu anticoncepcional falhou...

Se não usou um anticoncepcional ou se alguma coisa falhou, e não quer ter um filho nessa altura, o melhor é agir o mais rápido possível. Até 3 dias depois da relação, poderá tomar a pílula-do-dia-seguinte, obtendo a receita no seu médico ou num centro de planeamento familiar.

### **Uma gravidez não desejada**

Se a sua menstruação atrasar, faça um teste de gravidez. Pode comprá-lo numa farmácia ou obtê-la num centro de planeamento familiar. O importante é decidir rapidamente se quer ter o bebé ou não. Se decidir fazer um aborto, geralmente só poderá fazê-lo até à 12<sup>a</sup> semana de gravidez.

Se está grávida e quer fazer um aborto, informe-se junto da organização indicada no verso deste folheto sobre os seus direitos no país onde se encontra.

### **E se quiser ter o bebé**

Proteja-se a si e ao seu bebé. Se está grávida e quer ter o bebé neste país, informe-se junto da organização indicada no verso deste folheto sobre os seus direitos, apoios e cuidados médicos, assim como sobre os seus direitos e os do seu bebé depois do nascimento.

## Tudo depende de si!

A escolha de um contraceptivo seguro, é importante quando se quer evitar uma gravidez ou adiá-la. Mas use sempre um preservativo para se proteger do VIH ou de outras infecções sexualmente transmissíveis.

Métodos contraceptivos seguros (para além do preservativo)

Converse com um médico de sua confiança antes de decidir qual o melhor anticontraceptivo. Nem todas as mulheres podem usar todos os métodos mencionados aqui, por isso é importante fazer um acompanhamento médico para ver qual deles é o mais indicado para si.

## Injecções e implantes

Injecções hormonais e implantes alteram o seu equilíbrio hormonal e impedem que os óvulos sejam fecundados por espermatozóides, evitando assim uma gravidez. Existem diversos tipos de injecções e implantes, estando a maioria acessível através de uma receita médica em centros de planeamento familiar. Consulte o seu médico para saber qual destes métodos é o mais indicado para si.

- As injecções e implantes não o protegem de doenças venéreas, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.
- As injecções impedem a gravidez durante cerca de 3 meses.
- Os implantes impedem a gravidez durante cerca de 5 anos.
- Algumas mulheres podem sofrer efeitos secundários devido às injecções e implantes. Caso isto aconteça, consulte o seu médico para uma possível mudança de anticontraceptivo.
- Algumas mulheres sentem que a sua menstruação é mais regular, curta, com menos fluxo e menos dolorosa quando usam contraceptivos hormonais.

Se usados correctamente, as injecções e implantes são eficazes em 99% dos casos, prevenindo a gravidez. (As Injecções e os implantes não o protegem de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.)

## A pílula

A pílula altera o seu equilíbrio hormonal e impede que os óvulos sejam fecundados pelos espermatozóides. Existem diversos tipos de pílulas hormonais, estando a maioria acessível através de uma receita médica em serviços de planeamento familiar. Consulte o seu médico previamente, para saber qual a pílula mais indicada para si.

- A pílula não a protege de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.
- A pílula tem de ser tomada todos os dias, de preferência à mesma hora.
- Se esquecer a tomada da pílula por um ou mais dias, se tiver vomitado ou tido uma diarreia forte, a pílula não irá protegê-la contra uma gravidez neste período. Nessa altura é importante usar anticoncepcionais alternativos até o final do mês, para evitar uma gravidez. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.
- Algumas mulheres sofrem efeitos secundários com a pílula. Informe o seu médico sobre algum efeito secundário, para que este lhe indique uma pílula diferente.
- Algumas mulheres sentem que a sua menstruação é mais regular, curta, com menos fluxo e menos dolorosa quando usam contraceptivos hormonais.

Se usada correctamente, a pílula é um anticoncepcional 97% eficaz. (A pílula não a protege de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.)

## O DIU

O DIU (Dispositivo Intra Uterino) é um pequeno instrumento, flexível, em forma de T, colocado no útero para prevenir que os óvulos fecundados se implantem na parede do útero. Existem diversos tipos de DIUs, estando a maioria acessível através de uma receita médica em serviços de planeamento familiar. Consulte antes o seu médico para saber qual deles é o mais indicado para si.

O DIU não a protege de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.

- O DIU aumenta o risco de infecções uterinas e doenças sexualmente transmissíveis se não for usado SEMPRE com um preservativo.
- O DIU deve ser sempre colocado por um médico e ser substituído de 2 em 2 anos.
- O DIU pode fazer com que sua menstruação fique mais dolorosa e com mais fluxo.

Se usado correctamente, o DIU é um anticoncepcional 98% eficaz. (O DIU não a protege de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.)

## O diafragma

O diafragma é uma espécie de “chapéu” de borracha fina colocado na entrada do útero juntamente com um espermicida, para prevenir e matar espermatozóides que penetrem no útero.

- O diafragma deve ser sempre usado com um espermicida, e deve ser colocado antes do contacto sexual. O diafragma deve permanecer pelo menos 8 horas dentro da vagina, após o sémen ter tido contacto com a vagina.
- O diafragma deve ser medido por um médico de um serviço de planeamento familiar, para que possa ajustá-lo e explicar como deve ser colocado.
- O diafragma pode permanecer dentro da vagina durante múltiplas relações sexuais, até 8 horas depois do último contacto de sémen com a vagina.
- O diafragma pode ser usado durante a menstruação para evitar o sangramento durante a relação sexual.
- O diafragma e o anel vaginal são eficazes na protecção contra a Clamídea ou a Gonorreia, mas não contra o vírus VIH.

Se usado correctamente, o diafragma é um anticontraceptivo 82% eficaz. (O diafragma não a protege de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus VIH que causa a SIDA.)

## Espermicidas

Os espermicidas, por si só, não são anticonceptivos fiáveis. O espermicida mata ou enfraquece os espermatozóides, evitando a gravidez, mas nem sempre consegue matá-los todos. Por esta razão, os espermicidas só funcionam se usados juntamente com um diafragma.

- Não use um espermicida que contenha nonoxynol porque este produto aumenta o risco de uma infecção de VIH, o vírus da SIDA.

Os Espermicidas podem causar irritações na vagina, por isso fique atenta a qualquer sinal de comichão ou ardor.

## **Proteja-se!**

### **Use sempre preservativos!**

- Se usar preservativos para o sexo vaginal, estará sempre protegida da SIDA, de outras doenças sexualmente transmissíveis, ao mesmo tempo que evita uma gravidez indesejada.
- Se usar preservativos para sexo anal, estará protegido da SIDA, da hepatite, assim como de outras doenças sexualmente transmissíveis.
- Se usar preservativos para sexo oral, estará protegido(a) da SIDA e de diferentes doenças sexualmente transmissíveis através da boca.

### **Cuide do seu corpo**

- Se tiver corrimento vaginal anormal, dor no ventre, no baixo-ventre ou outros sintomas, consulte um médico.
- Não tome remédios sem indicação médica.
- Consulte um médico para receber o tratamento correcto.
- Não interrompa os tratamentos, caso contrário a infecção poderá voltar.
- Faça controles médicos regularmente.

## Como consumir drogas de forma segura

O mais seguro é não consumir drogas, mas se o fizer, existem formas de reduzir os riscos.

Por isso, se consumir drogas, informe-se sobre como usá-las de forma mais segura.

Existem diferentes riscos associados ao uso de drogas, dependendo:

- da droga que consumir,
- da forma como consome a droga
- do tipo de ambiente em que a consome

Este folheto contém informações sobre como reduzir os riscos relacionados com o consumo de drogas.

As drogas injectáveis são as mais perigosas.

Engolir, cheirar, fumar ou inalar drogas é mais seguro do que injectar, apesar de também ser arriscado. Eis uma escala das formas mais seguras de utilizar droga por ordem crescente de risco:

1. Não usar drogas
2. Engolir
3. Fumar
4. Inalar
5. Cheirar
6. Injectar

## Engolir, fumar ou inalar

Se engoliu, fumou ou inalou uma droga, os efeitos podem durar de uma a duas horas e podem ser mais fortes do que esperado.

## Cheirar

- Os riscos de uma overdose são maiores do que quando se ingere ou se fuma uma droga.
- Existe o risco de contrair Hepatite B, C e VIH ao partilhar o material usado para cheirar.

## Como cheirar de forma segura

- Usando duas colheres limpas, triture os cristais até formar um pó muito fino. Isto vai permitir que tenha um maior controle sobre a quantidade aspirada.
- Não partilhe tubos ou canudos, porque corre o risco de contaminação por Hepatite C. Pequenas quantidades de sangue podem passar de uma pessoa para outra através destes utensílios.
- Notas de dinheiro também não são recomendáveis porque são sujas, e também podem conter sangue, como tubos e canudos.

## Injectar

É a forma mais perigosa de consumo de drogas porque existe uma maior possibilidade de:

- Overdose (sobredosagem)
- infecções de VIH/SIDA, Hepatite B e C e outras doenças através da partilha dos utensílios usados;
- abscessos cutâneos;
- coágulos sanguíneos (trombose), infecções sanguíneas (septicemia), e gangrena.

## Como injectar de forma segura

Evitar uma overdose

- Tenha a certeza de qual a droga que está a injectar.
- Certifique-se da potência desta droga. Teste-a primeiro. Se não injectou drogas durante algum tempo (duas semanas já fazem diferença!), ou tem um fornecedor novo, tome primeiro só uma pequena quantidade.
- Nunca injecte a droga quando estiver sozinho/o, ou num lugar em que não possa ser encontrada/o. Deve ter conhecimentos de primeiros socorros e saber o que fazer quando uma pessoa entra em overdose.

## **Sintomas de overdose (sobredosagem)**

- Os lábios e unhas ficam azulados
- Falta de reacção súbita
- A respiração torna-se muito lenta e, por vezes, a pessoa deixa de respirar

## **O que se faz no caso de uma overdose provocada por opiáceo?**

Se a pessoa estiver acordada:

- Fale com ela
- Mantenha-a acordada

Se a pessoa tiver desmaiado mas estiver a respirar:

- Tente acordá-la com palmadas na cara
- Aperte o músculo por cima da clavícula
- Com o polegar carregue numa unha
- Atire água fria para a cara

Se a pessoa continuar inconsciente e não respirar

- Ligue para o serviço de emergência
- Fique com a pessoa que está desmaiada
- Utilize medidas de primeiros socorros (se estiver treinada para isso)

Qualquer pessoa pode aprender a usar medidas de primeiros socorros com pessoas que estão desmaiadas. Consulte o endereço na contracapa deste guia para ter mais informações sobre cursos de primeiros socorros. Em muitos casos os primeiros socorros não são suficientes. É muito importante telefonar de imediato para os serviços de emergência. A equipa de emergência pode muitas vezes travar a overdose dando um antídoto médico.

## **Como prevenir infecções**

### **1. Os utensílios devem estar sempre limpos!**

- Use apenas agulhas e seringas esterilizadas.
- Use apenas a sua colher, filtro e água (água mineral ou água que tenha sido fervida pelo menos durante 5 minutos).
- Não partilhe os seus utensílios!

### **2. O que fazer antes de se injectar**

- Lave as mãos.
- Decida em que parte do corpo se vai injectar.
- É importante ir mudando de sítio no corpo, porque o uso excessivo de uma mesma veia pode danificá-la para sempre.

Limpe o local onde se vai picar com um algodão embebido em álcool, ou com água e sabão.

### 3. Quando se for injectar

- Encontre uma posição confortável. É sempre mais seguro estar em companhia de amigos, para evitar estar sozinha/o em caso de uma overdose.
- Amarre um torniquete para apertar a veia. Isto serve para facilitar o acesso à veia e reduzir os estragos que porventura a agulha possa fazer.
- Limpe o local onde se vai picar com álcool.
- Para proteger a pele, coloque a seringa numa inclinação de 45 graus. Aponte a agulha na direcção do fluxo sanguíneo, isto, é, na direcção do coração.
- Puxe o êmbolo da seringa para trás até que entre sangue, para você estar segura/o que a agulha está realmente na veia.
- Desaperte o torniquete.
- Injecte lentamente.

### 4. O que fazer depois de se injectar

- Após retirar a agulha da veia, aperte com um algodão ou um lenço de papel, seco e limpo, sobre a picada. Isto evitará os derrames. Não use o dedo porque pode estar sujo, ter micróbios e provocar feridas ou infecções.
- Não limpe o lugar da picada com álcool, porque o álcool evita a coagulação do sangue. Um sangramento prolongado pode significar feridas, infecções e uma cicatrização mais demorada.
- Não limpe o lugar da picada com a língua, porque a saliva também pode causar infecções.
- Assim que parar de sangrar, passe um creme de Aloe Vera ou vitamina E, para reduzir o inchaço e ajudar a cicatrização.
- E não se esqueça! É necessário variar sempre o lugar da picada, e por vezes, dar um descanso às suas veias. Enquanto isso, fume, cheire ou engula drogas em vez de injectar.

## Endereços para mais informação

### **AIDS-Clearinghouse**

Internet: [www.aidsactioneurope.org](http://www.aidsactioneurope.org)

### **Correlation II Network**

Stadhouderskade 159

1074BC Amsterdam

The Netherlands

Tel.: +31 20 6721192

Fax.: +31 20 6719694

Internet: [www.correlation-net.org](http://www.correlation-net.org)

### **TAMPEP International Foundation**

Obiplein 4

1094 RB Amsterdam

Tel: + 31 20 692 69 12

Fax: + 31 20 608 00 83

Internet: [www.tampep.eu](http://www.tampep.eu)

E-mail: [info@tampep.eu](mailto:info@tampep.eu)

### **Os parceiros do a&m**

#### **Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.**

Königstraße 6

30175 Hannover

Tel.: +49 511 16841020

Fax: +49 511 457215

E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de)

#### **European Aids Treatment Group (EATG)**

Place Raymond Blyckaerts, 13

B-1050 Ixelles

Belgique

tel: +32 2 626 96 40

fax: + 32 2 644 33 07

internet: <http://www.eatg.org/>

e-mail: [office@eatg.org](mailto:office@eatg.org)

#### **Fondet til bekaempelse af aids (Aids-Fondet)**

Carl Nielsens Allé 15A

2100 København Ø

Danemark

tel: +39 27 14 40

fax: +39 27 13 40

internet: [www.aidsfondet.dk](http://www.aidsfondet.dk)

**International Organization for Migration  
Europe (IOM)**

40 rue Montoyer  
1000 Brussels, Belgium  
Internet: [www.iom.int](http://www.iom.int)  
E-mail: [info@iom.int](mailto:info@iom.int)

**Istituto Nazionale per la Promozione  
della Salute delle Popolazioni Migranti  
ed il Contrasto delle Malattie della  
Poverta**

**National Institute for Health, Migration and  
Poverty (NIHMP)**

25/a, Via di S. Gallicano – 00153 Rome, Italie  
Tel: +39 (0)6 5854 3739  
Fax: +39 (0)6 5854 3686 or +39 (0)6 4550  
3114  
internet: [www.inmp.it](http://www.inmp.it)  
e-mail: [info@inmp.it](mailto:info@inmp.it)

**MTU Aidsi Tugikeskus (AISC)  
AIDS INFORMATION & SUPPORT CENTER**

Kopli 32  
10412 Tallinn, ESTONIE  
tel/fax: +372 6413165  
internet: [www.tugikeskus.ee](http://www.tugikeskus.ee)  
e-mail: [aids@tugikeskus.ee](mailto:aids@tugikeskus.ee)

**Naz Project London (NPL)**

30 Blacks Road  
Londres W6 9DT  
tel: +44 020 8741 1879  
internet: [www.naz.org.uk](http://www.naz.org.uk)  
email: [npl@naz.org.uk](mailto:npl@naz.org.uk)

**Yeniden Saglik ve Egitim Dernegi  
Yeniden Health and Education Society  
(Yeniden)**

HALASKARGAZI CADDESİ KÜÇÜKBAHÇE  
SOKAK YUVAM APARTMANI NO:35/1  
SISLI ISTANBUL  
tel: +90 212 219 03 03  
fax: +90 212 219 43 51  
internet: [www.yeniden.org.tr](http://www.yeniden.org.tr)  
e-mail: [yeniden@yeniden.org.tr](mailto:yeniden@yeniden.org.tr)

# Notas

## Agradecemos às seguintes pessoas pela sua contribuição para o guia a&m:

Vittorio Agnoletto (NIHMP, IT) | Christian Andreo (AIDES, FR) | Roumyana Benedict (IOM Europe, BE) | Ana Lúcia Cardoso (EATG, BE) | Sameer Ghai (NPL, UK) | David Hines (THT, UK) | Sigrid Jandel (EMZ, DE) | Jaroslav Jedlicka (SZU, CZ) | Ahmet Kimil (EMZ, DE) | Kirsten Madsen (Aids Fondet, DK) | Annalisa Marini (NIHMP, IT) | Veronica Munk (Amnesty for Women, DE) | Martin Müller (EMZ, DE) | Javier Arola Navarro (EMZ, DE) | Henrik Overballe (Aids Fondet, DK) | Raffaele di Palma (NIHMP, IT) | María José Peiro (IOM Europe, BE) | Fletcher Phiri (NPL, UK) | Annalisa Rosso (NIHMP, IT) | Magdalena Ruskowska-Cieslak (National AIDS Centre, PL) | Eberhart Schatz (Correlation Network, NL) | Nathalie Simonet (MDM, BE) | Carolin Sobiech (EMZ, DE) | Ilaria Uccella (NIHMP, IT) | Mille Urban (Aids Fondet, DK) | Elizabeth Verhetsel (EATG, BE) | Paulo Vieira (GAT, P) | Romina Yorohan (Yeniden, TR)

A prevenção do VIH é um passo importante para todos. Este guia tem como objectivo incentivar os jovens e suas famílias a se protegerem melhor. Este guia destina-se também a tranquilizar, a facilitar o diálogo e ajudar na luta contra o estigma e a discriminação associados à SIDA.

O projecto aids&mobility reúne pessoas de diferentes culturas. A experiência de diversos países está reflectida neste texto.

Esperamos que este guia seja bem recebido e amplamente divulgado pois é um componente importante da educação em saúde e merece atenção.

Este documento é dedicado a prestadores de saúde. Este guia está disponível gratuitamente. Entre em contacto com as organizações mencionadas neste guia para encontrar ainda mais informação.



## Renúncia

"Este guia reflecte apenas as opiniões do autor. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo uso que possa ser feito das informações contidas neste guia "



Co-financiado pela União Europeia sob a égide do Programa de Acção  
Comunitária no âmbito da Saúde Pública 2003 – 2008

