

ONDE PROCURAR AJUDA:

- Nos Centros de Saúde, junto de profissionais de Saúde Sexual e Reprodutiva
- Nas Consultas e aconselhamento da VERDEFAM
- Nos Hospitais e Clínicas privadas

MAIS INFORMAÇÕES EM:

- <https://podesenvolvimento.org>
- [https:// www.afro.who.int/](https://www.afro.who.int/)
- <https://minsauade.gov.cv>
- [https:// www.unfpa.org/](https://www.unfpa.org/)

ACLCVBG- Ass. Caboverdiana de Luta Contra a Violência Baseada no Género

Rua Cidade de Funchal, Nº 2, 4º andar Dto - Achada Santo António, Praia
Contactos: Tel. (+ 238) 3561609
Email: assvbg15@gmail.com

P&D Factor - Ass. para a Cooperação sobre População e Desenvolvimento

Site: <https://popdesenvolvimento.org/>
Email: info@popdesenvolvimento.org

FEM - Associação Feministas em Movimento

Site: <https://fem.org.pt/>
Email: fem@fem.org.pt



Transmitem-se:

- por contão sexual (oral, vaginal, anal), com uma pessoa infetada, sem o uso de preservativo,
- da mãe para a criança durante a gravidez, o parto ou amamentação,
- por contacto não sexual (sem penetração) através de mucosas ou pele em contacto com secreções corporais de pessoa infetada,
- se partilhar objetos pessoais, como por exemplo, agulhas durante o uso de drogas intravenosas (uso de substâncias psicoativas), lâminas de barbear, toalhas, entre outros,
- quando se fazem tatuagens e/ou Piercings sem o uso de materiais descartáveis ou esterilizados.

Quais os sintomas mais comuns das IST?

- um comentário invulgar da vagina, vulva, pênis ou ânus
- dor ou ardor ao urinar,
- nódulos ou alterações da pele à volta dos genitais ou ânus,
- uma erupção cutânea,
- hemorragia vaginal invulgar,
- comichão nos genitais e/ou ânus,
- bolhas, feridas ou verrugas à volta dos seus genitais e/ou ânus,
- verrugas na boca ou garganta (muito raro).

QUAIS AS CAUSAS E COMO SE TRANSMITEM AS IST?

COMO PREVENIR UMA IST?

Evite o risco: Use um preservativo de látex sempre que tiver qualquer tipo de sexo, converse com o /a parceiro/a, faça teste de IST.

A falta de informação por estigma ou vergonha de ter uma IST, incluindo o VIH, pode significar maior risco de disseminar a infeção.

Antes de ter relações sexuais, faça as seguintes perguntas:

- Tenho uma IST?
- Estou atualmente a ser tratado/a para IST?
- Quando é que fiz o último teste a IST?
- Faço sempre sexo seguro?

LEMBRE-SE: Estas perguntas ajudam a proteger-se e a proteger a pessoa de quem gosta e/ou com que se relaciona.

Faça prevenção. Saiba mais sobre IST. **Quanto mais souber, melhor poderá proteger-se a si e à pessoa com quem está.** A pessoa sob a influência de álcool e/ou drogas pode envolver-se em atividades sexuais sem ter precauções de segurança, ou seja, sem ter sexo seguro.

Muitas IST não apresentam sintomas, mesmo durante anos. Isto significa que pode ter uma IST e infeir o/a seu/sua parceiro/a durante as relações sexuais e intimidade. As IST podem manifestar-se por feridas, comichões ou verrugas, principalmente na vagina, vulva, pênis e/ou ânus, mas nem todas têm sintomas.

Feridas - Aparecem nos órgãos genitais e/ou noutras partes do corpo, com ou sem dor. Podem ser resultado de sífilis, herpes genital ou outras IST.

Comichões - Esbranquiçados, esverdeados ou amarelados, dependendo da IST. Cheiro forte e/ou causar comichão e ardor. Dor ao urinar ou durante a relação sexual. Resultado de gonorreia, clamidia ou tricomoníase.

Verrugas - São causadas pelo Papiloma Virus Humano (HPV) e podem aparecer em forma de "couve-flor", quando a infeção está avançada. Geralmente, não doem, mas pode acontecer irritação, ardor ou comichão. Nas mulheres só é identificado, por profissional de saúde, em exame ginecológico.

O HPV é uma IST viral muito comum. A pessoa com HPV pode não ter sintomas, ou pode desenvolver verrugas ou inchaços ao redor dos genitais.

O HPV quando não tratado é de alto risco e pode causar cancro do colo do útero.

Existem vacinas para prevenir o HPV e as verrugas genitais. É aconselhada a vacinação as crianças entre os 11 e os 12 anos porque é mais eficaz antes do início da vida sexual/intimidade, mas pode ser recomendada até aos 26 anos; as informações mais recentes referem benefício em pessoas até aos 45 anos.

QUAIS AS CAUSAS E COMO SE TRANSMITEM AS IST?

O QUE SÃO INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

O termo Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), antes conhecidas por Doenças Sexualmente Transmissíveis ou Doenças Venéreas, abrange patologias de transmissão predominantemente sexual, com a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir a IST, mesmo sem sinais ousintomas.

As Infecções Sexualmente Transmissíveis, incluindo o VIH, transmitem-se através de sexo não seguro. Sexo inseguro é qualquer tipo de prática sexual que coloca uma pessoa e/ou parceiros/as sexuais em risco de contrair uma IST ou uma gravidez inesperada.

As IST existem em todo o mundo e cerca de metade ocorrem em pessoas com idades entre os 15 e os 24 anos.

Quais são as IST mais comuns?

- Clamídia.
- Gonorreia
- Hepatite B.
- Herpes genital.
- Papiloma Vírus Humano (HPV)/Verrugas genitais.
- Pediculose púbica / chatos.
- Sífilis.
- Tricomoníase.
- VIH.

Dirija-se a um centro de saúde ou fale com o seu/sua médico assistente se:

- Pensa que pode ter contraido uma IST.
- Um/a parceiro/a sexual tem sintomas de uma IST.
- Tem relações sexuais sem preservativo.
- Está grávida e tem sintomas de uma IST.

LEMBRE-SE: Não tenha relações sexuais, incluindo sexo oral ou contactos íntimos sem preservativo, até ter uma consulta médica ou/ter sido testado/a para IST.

Em caso de novos/as parceiros/as sexuais, e existência de relações sexuais sem preservativo, pode estar em risco de contrair uma IST, incluindo o VIH.

A única forma de consultar um/a profissional de saúde para observar e realizar teste ou análises de diagnóstico. Após um diagnóstico positivo de IST deve informar os/as parceiros/as sexuais para também fazerem o teste. Dar esta informação pode ajudar a obter os cuidados necessários, evitar a propagação da infeção e outras pessoas e travar o avanço da infeção naquela pessoa.

E se tiver sintomas de IST. O que fazer?

Um diagnóstico de IST, incluindo o VIH, pode resultar num turbilhão de emoções e sentimentos. Pode querer evitar contar ao/a seu/sua parceiro/a sexual por sentimentos de vergonha ou medo de rejeição. Uma comunicação aberta e honesta ajuda a construir confiança e compreensão. Falar sobre a situação com a pessoa de confiança é essencial para reduzir o risco de disseminação, agravamento da infeção ou reinfeção.

COMO SABER SE TEM UMA IST?



QUANTO TEMPO, APÓS O "CONTÁGIO", APARECEM OS SINTOMAS DA INFECÇÃO?

A rapidez com que os sintomas aparecem depende do tipo de IST.

Temos de ter em atenção que cada IST, pode ter um "período de janela" diferente. Período de janela - tempo entre o contágio e surgimento de sintomas e/ou resultado positivo em análise ao sangue).

Após relações sexuais desprotegidas, pode demorar até 7 semanas para ser possível a identificação num teste. Se tem dúvidas sobre o risco de IST e na ausência de sintomas consulte um/a profissional de saúde.

Que perguntas fazer ao médico/a?

Se é sexualmente ativo ou teve uma IST, pergunte:

- Como posso prevenir as IST?
- A IST vai ter alguma complicação ou problema no futuro?
- Devo ser examinado/a regularmente para IST?
- Os/as parceiros/as devem ser observados/as?
- Que tipo de tratamento necessário?
- Quando é que a IST vai desaparecer?
- Existem efeitos secundários do tratamento?

O TRATAMENTO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)

Todas as IST precisam de tratamento e frequentemente são tratadas com antibióticos específicos e para ambos os/as parceiros/as. O tratamento pode incluir a toma e/ou aplicação de medicamentos como:

- Antibióticos
- Antivirais

Pode tomar estes medicamentos por via oral, ou por via injetável. Termine sempre o tratamento prescrito, pois se for interrompido pode não funcionar corretamente. Não tenha relações sexuais (incluindo sexo oral) ou outros contactos íntimos até ao fim do tratamento. O tratamento pretende:

- Curar a maioria das IST.
- Diminuir os sintomas.
- Reduzir a probabilidade de disseminação da infeção.
- Ajudar a ficar e manter-se saudável.

Quanto tempo após o tratamento vai sentir-se melhor?
Após o início da toma de antibióticos ou antivirais para tratar uma IST deve começar a sentir-se melhor dentro de alguns dias. Deve completar todo o medicamento conforme indicado, mesmo que se sinta melhor. Nunca partilhe medicamentos com outras pessoas e não tome a medicação de outra pessoa para tratar os seus sintomas.

A maioria das IST desaparece após o tratamento. Algumas podem necessitar de tratamento ao longo da vida com medicamentos (VIH).

LEMBRE-SE: Uma pessoa pode desenvolver a mesma IST após tratamento, desde que exista um contacto sexual com uma pessoa infetada.

COMO PREVENIR A INFEÇÃO PELO VIH?

Quando utilizados corretamente e de forma consistente, o preservativo masculino e feminino, são muito eficazes na prevenção da transmissão do VIH.

Recomenda-se a utilização de gel lubrificante à base de água durante a prática de sexo anal, para evitar lesões na mucosa anal, que podem aumentar o risco de transmissão do vírus e de outras ITS.

UMA GRÁVIDA COM VIH (SEROPositiva) PODE EVITAR TRANSMITIR O VÍRUS AO BEBÉ?

A transmissão pode ser evitada se durante a gravidez caso seja feita terapêutica adequada e não existir amamentação após o parto.

Com o tratamento adequado, o risco de transmissão do HIV da mãe para o bebê pode ser reduzido para menos de 1%.

A profilaxia pós-exposição (PEP) pode ser utilizada em situações de exposição recente ao HIV.

O QUE É A TERAPIA DE PARCERIA ACELERADA?

Quando uma pessoa é diagnosticada, por exemplo, com Gonorreia ou Clamídia e o médico/a prescreve tratamento para o/a parceiro/a sem o examinar. Regra geral existe uma observação antes da prescrição médica, mas **uma vez que a pessoa tem uma IST, então o/a parceiro/a provavelmente também tem**. Isso evita a reinfeção e interrompe a transmissão o mais rápido possível.

Quais são as complicações das IST?

Se não forem tratadas todas as IST podem causar complicações ao longo da vida e incluem:

- A Sífilis pode danificar seus órgãos, sistema nervoso e infetar o feto durante a gravidez;
- risco de propagação de IST aos/às seus/suas parceiros/as sexuais;
- doença inflamatória pélvica (DIP), que pode danificar o útero e causar infertilidade;
- gravidez ectópica;
- infertilidade (masculina e feminina);
- dor pélvica crónica;
- infeções na uretra e próstata;
- testículos inchados e doloridos;
- a infeção por VIH pode levar à SIDA.

E se tiver uma IST e estiver grávida?

Se está grávida e tem uma IST, fale com o/a seu/sua médico/a imediatamente, para fazer tratamento.

PROFILAXIAS PRÉ-EXPOSIÇÃO E PÓS-EXPOSIÇÃO

PrEP significa **profilaxia pré-exposição** a um microrganismo. O termo "Profilaxia" significa prevenção de infeção. Pré-exposição é quando a prevenção (toma de comprimidos) acontece antes de existir um comportamento de risco. Regra geral é utilizada por pessoas que não estão infetadas com o VIH. A PrEP só protege face ao VIH, e não a outras IST. A toma destes medicamentos pode ter efeitos secundários como náuseas, cansaço, sintomas gastro-intestinais e dor de cabeça, podendo existir efeitos na função renal e densidade óssea.

LEMBRE-SE: A utilização correta do preservativo feminino ou masculino em todas as práticas sexuais continua a ser o modo mais eficaz de prevenir o VIH, por isso deve ser sempre utilizado.

A profilaxia pós-exposição (PPE)

PPE, profilaxia pós-exposição (PEP do inglês Post-Exposure Prophylaxis) é um tratamento preventivo usado após a exposição potencial ao vírus HIV para reduzir o risco de infeção. Este tratamento deve ser iniciado o mais rápido possível após a exposição (de 2 horas a 72 horas) e consiste na administração de medicamentos antiretrovirais por um período de 28 dias.

A quem se dirige?

A PPE/PEP é indicada para pessoas que tiveram uma possível exposição ao VIH, como em casos de relações sexuais desprotegidas, partilha de seringas ou acidentes com objetos cortantes em ambientes de saúde. A eficácia depende da rapidez com que o tratamento é iniciado e da adesão ao regime de tratamento.

LEMBRE-SE: A PEP/PPE não substitui a utilização do preservativo ou a profilaxia pré-exposição (PrEP) mas é uma medida importante para situações de risco.

O QUE É O VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA (VIH)?

O VIH é o vírus da imunodeficiência humana que ataca e destrói o sistema imunitário do organismo, sistema que nos protege de doenças. Existem dois tipos de VIH:

- VIH-1 – mais frequente a nível mundial.
- VIH-2 – mais frequente em alguns países da África Ocidental.

O que é a SIDA?

Estar infetado/a com o vírus VIH não é o mesmo que ter SIDA.

SIDA significa Síndrome de Imunodeficiência Adquirida. É um conjunto de sinais e de sintomas que surgem porque o sistema de proteção do organismo fica com menor capacidade de resposta a infeções quando a doença começa a evoluir. Pode surgir após a infeção por VIH. As pessoas que estão infetadas com VIH são seropositivas, e podem ou não desenvolver SIDA.

Quais são os sintomas?

A pessoa portadora do VIH, inicialmente não apresenta sintomas específicos. Podem surgir sintomas parecidos com os da gripe, como por exemplo: febre, cansaço, dor de cabeça, inflamação de gânglios (virilhas e pescoço), mais tarde pode surgir uma perda rápida de peso, infeções, diarreias, lesões na boca, genitais e/ou ânus.

GRAVIDEZ E IST

As IST podem ter impactos significativos na saúde da mãe e do bebé.

Risco para a grávida - Algumas IST podem causar complicações graves para a saúde da grávida, incluindo infeções genitais, doenças inflamatórias pélvicas e complicações durante o parto. A grávida com IST pode ter maior risco de infeções recorrentes.

Riscos para bebé/feto

- **Transmissão Vertical:** muitas IST podem ser transmitidas da mãe para o bebé durante a gravidez, parto ou amamentação. Exemplos incluem sífilis, VIH, herpes genital, clamídia, gonorreia e hepatite B.
- **Complicações Neonatais:** bebés podem nascer com infeções, desenvolver complicações graves ou até enfrentar risco de morte. Isso inclui baixo peso ao nascer, parto prematuro, cegueira, pneumonia, malformações congénitas e doenças sistémicas.

Exames e Diagnóstico

- Triagem: grávidas devem ser testadas para várias IST durante a consulta pré-natal, incluindo VIH, sífilis, clamídia, gonorreia e hepatite B.
- Monitorização regular: Pode ser necessário em certas fases da gravidez ou em situações de risco repetir os testes.

QUAIS AS VIAS DE TRANSMISSÃO DO VIH?

- **VIA SEXUAL** - Práticas sexuais desprotegidas (sem preservativo) com pessoas infetadas por VIH. As práticas sexuais com uma pessoa com VIH acarretam risco de transmissão, no entanto:
 - Sexo oral desprotegido pode transmitir VIH, apesar do risco ser mais pequeno comparativamente à prática de sexo anal ou vaginal.
 - Existência de vários parceiros ou de outras ITS pode aumentar o risco de infeção do VIH.

- **SANGUE** - Partilha de agulhas e seringas (bem como todo o material envolvido na preparação da injeção), lâminas de barbear, escovas de dentes.

- **MÃE PARA FILHO/A:** o VIH pode ser transmitido durante a gravidez, parto ou através do leite materno.

LEMBRE-SE: O VIH não se transmite através de: tosse ou espirros; suor ou saliva; picada de insetos; uso de casas de banho; roupa, aperto de mão, abraços e beijos; partilha de pratos, talheres ou copos; conversa ou contactos sociais.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Antibióticos: muitas IST bacterianas (como sífilis, clamídia e gonorreia) podem ser tratadas com antibióticos seguros durante a gravidez.

Antirretrovirais: para grávidas VIH positivas, a terapia antirretroviral (TAR) é crucial para reduzir a carga viral e minimizar o risco de transmissão vertical.
Tratamentos Antivirais: IST virais (como herpes genital) para reduzir os sintomas e a transmissão podem ser utilizados medicamentos antivirais.

PREVENÇÃO

Uso de Preservativo: A utilização consistente e correta de preservativo reduz significativamente o risco de transmissão de IST.

Cuidado Pré-natal: Participar de todas as consultas e cuidados pré-natal ajuda a detetar e tratar as IST mais precocemente.
Educação e informação: ter informação sobre as formas de prevenção de IST, a importância do teste e tratamento precoce é fundamental.

Sífilis e Gravidez: quando não tratada pode causar aborto espontâneo, nascituro morto ou morte neonatal. O tratamento com penicilina durante a gravidez é altamente eficaz.
Hepatite B: A vacinação neonatal e a administração de imunoglobulina contra hepatite B podem prevenir a infeção em bebés nascidos de mães portadoras do vírus.

LEMBRE-SE:

A deteção e o tratamento precoce de IST durante a gravidez são essenciais para proteger a saúde da mãe e do bebé. As grávidas devem seguir rigorosamente os cuidados de saúde, realizar todos os exames recomendados e seguir as orientações médicas para prevenir e tratar IST.