

GUIA SOBRE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



SENHORAS DE SI

PARCERIA DE:



APOIO DE:





GUIA SOBRE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

FICHA TÉCNICA

TEXTOS DE:

Antonieta Martins, UNI-CV
Yasmine Gonçalves, P&D Factor

COM:

Alice Frade, P&D Factor

©:Projecto Pilon Di Mudjer /Senhoras de Si

Junho de 2024

PARCERIA DE:



APOIO DE:



Índice

- Pg 04 - Introdução
- Pg 05 - O que são Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)?
- Pg 05 - Quais são as IST mais comuns?
- Pg 05 - Quais as causas e como se transmitem as IST?
- Pg 06 - Quais os sintomas mais comuns das IST?
- Pg 08 - Quanto tempo, após o “contágio”, aparecem os sintomas da infecção?
- Pg 08 - Como saber se tem uma IST? E se tiver sintomas de IST, o que fazer?
- Pg 09 - Que perguntas pode fazer ao médico/a?
- Pg 09 - O tratamento de IST. Quanto tempo após o tratamento se vai sentir melhor?
- Pg 10 - O que é a terapia acelerada do parceiro?
- Pg 10 - Quais são as complicações das IST? Como prevenir uma IST?
- Pg 11 - Se tiver uma IST e estiver grávida?
- Pg 11 - O que é o Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH)?
- Pg 11 - O que é a SIDA? Quais são os sintomas?
- Pg 12 - Quais as vias de transmissão do VIH? Como Prevenir a Infeção pelo VIH?
- Pg 12 - Uma grávida com VIH (seropositiva) pode evitar transmitir o vírus ao bebé?
- Pg 13 - A profilaxia pré-exposição (PrEP)
- Pg 13 - A profilaxia pós-exposição (PPE)
- Pg 14 - Gravidez e IST. Riscos para a grávida. Riscos para o bebé/feto.
- Pg 14 - Exames e Diagnóstico. Tratamento
- Pg 15- Prevenção
- Pg 16 - Onde procurar ajuda. Mais informações

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, mais de 1 milhão de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são a cada dia transmitidas por contactos sexuais. Frequentemente não apresentam sintomas e o seu contágio pode ser através de:

- relações sexuais,
- de mãe para filho durante a gravidez, parto ou amamentação
- através de transfusões de sangue não testado
- partilha de agulhas e outro material de injeção.

As IST constituem um grave problema de saúde pública e saúde sexual e reprodutiva, responsáveis por diferentes situações de morbilidade e incapacidades.

A prevenção é essencial: testagem, uso de preservativo e tratamento em casal em presença de uma IST.

Neste Guia Pilon Di Mudjer / Senhoras de Si procuramos responder a muitas das perguntas que surgem quando falamos de Infecções Sexualmente Transmissíveis e dar algumas orientações para que possa saber mais e atuar melhor na sua vida pessoal e profissional.

Não se esqueça, a promoção da saúde é uma responsabilidade coletiva...que começa em si.

Cuide-se e cuide das outras pessoas.

O que são infeções sexualmente transmissíveis (IST)?

O termo Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST), anteriormente 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 ou sintomas.

As Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST), 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 uma IST ou uma gravidez inesperada.

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

Quais são as infeções sexualmente transmissíveis (IST) mais comuns?

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

Quais as causas e como se transmitem as IST?

As Infeções Sexualmente Transmissíveis são causadas por vírus, bactérias, fungos, protozoários ou outros micro-organismos, que se encontram nos fluídos corporais, como sangue, esperma e secreções vaginais.

As IST transmitem-se:

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

Quais os sintomas mais comuns das IST?

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

Muitas Infecções Sexualmente Transmissíveis não apresentam sintomas, mesmo durante anos. Isto significa que pode ter uma IST e infectar o/a seu/sua parceiro/a durante as relações sexuais e intimidade.

As IST podem manifestar-se por feridas, corrimentos 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.

Corrimentos - 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, clamídia ou tricomoníase.

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

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, do ânus e/ou do pênis.

Existe uma vacina para prevenir o HPV e as verrugas genitais. Os/as profissionais de saúde aconselham a vacinação às 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, sendo que as informações mais recentes referem benefício em pessoas até aos 45 anos.

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 o 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.

Como saber se tem uma IST?

A única forma é consultar um/a profissional de saúde para observação 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 a 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/à 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 com quem está antes de qualquer envolvimento sexual ou íntimo é essencial para reduzir o risco de disseminação, agravamento da infeção ou reinfeção.

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

- Pensa que pode ter contraído uma IST
- Um/a parceiro/a sexual tem sintomas de uma IST
- Teve 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 e/ou ter sido testado/a para IST.

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

Que perguntas pode fazer ao/à médico/a?

Se é sexualmente ativo/a ou teve uma IST, pergunte:

- Como posso prevenir as IST?
- A IST vai provocar alguma complicação ou problemas futuros?
- Devo ser examinado/a regularmente para IST?
- Os/as meus/ minhas parceiros/as devem ser observados/as?
- Que tipo de tratamento necessito?
- Quando é que a IST vai desaparecer?
- Existem efeitos secundários do tratamento?

O tratamento de 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 correctamente. 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 infecção,
- Ajudar a ficar e manter-se saudável.

Quanto tempo após o tratamento se vai sentir 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. No entanto, algumas como o VIH, podem necessitar tratamento ao longo da vida.

LEMBRE-SE

Uma pessoa pode desenvolver a mesma IST após tratamento, desde que exista um contacto sexual com uma pessoa infectada.

O que é a terapia de acelerada do parceiro?

Situação que acontece quando uma pessoa é diagnosticada com por exemplo Gonorreia ou Clamídia e o médico/a prescreve tratamento para o/a parceiro/a sem o/a 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. O tratamento do/a parceiro/a evita a reinfeção e interrompe a transmissão o mais rápido possível.

Quais são as complicações das infecções sexualmente transmissíveis?

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

- a Sífilis pode danificar seus órgãos, sistema nervoso e infectar 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 ao VIH pode levar à SIDA.

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 pode significar maior risco de disseminar a infeção, incluindo o VIH.

Antes de ter relações sexuais, faça as seguintes perguntas:

- Tenho uma IST?
- Estou actualmente 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.

Sob a influência de álcool e/ou drogas há maior probabilidade de existirem práticas sexuais não seguras, ou seja, sem preservativo.

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.

O que é o 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 protecção do organismo fica com menor capacidade de resposta a infecções quando a doença começa a evoluir. Pode surgir após a infecção por VIH.

As pessoas que estão infectadas 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 semelhantes aos da gripe, como por exemplo: febre, cansaço, dor de cabeça, inflamação de gânglios (virilhas e pescoço); mais tarde pode existir uma perda rápida de peso, infecções, diarreias, lesões na boca, genitais e/ou ânus.

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:
 - 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 infecção 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 insectos; uso de casas de banho; roupa, aperto de mão, abraços e beijos; partilha de pratos, talheres ou copos; conversa ou contactos sociais.

Como Prevenir a Infecção pelo VIH?

Quando utilizados correctamente 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 IST.

Uma grávida com VIH (seropositiva) pode evitar transmitir o vírus ao bebé?

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

Com o tratamento adequado, o risco de transmissão do VIH da mãe para o bebé pode ser reduzido para menos de 1%. A profilaxia pós-exposição (PPE) pode ser utilizada em situações de exposição recente ao VIH.

A profilaxia pré-exposição (PrEP)

PrEP significa profilaxia pré-exposição a um microrganismo.

O termo “Profilaxia” significa prevenção de infecção. 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 infectadas 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 correcta 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 (também pode surgir como PEP, do inglês Post-Exposure Prophylaxis), é um tratamento preventivo usado após a exposição potencial ao vírus VIH para reduzir o risco de infecção.

Este tratamento deve ser iniciado o mais rápido possível após a exposição (de 2 a 72 horas) e consiste na administração de medicamentos antirretrovirais por um período de 28 dias.

A quem se dirige?

A PPE é indicada para pessoas que tiveram uma possível exposição ao VIH, como em casos de relações sexuais desprotegidas, partilha de seringas ou acidentes com objectos cortantes em ambiente de saúde.

A eficácia da PPE depende da rapidez com que o tratamento é iniciado e da adesão ao regime de tratamento.

LEMBRE-SE

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

GRAVIDEZ E IST

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

Risco para a grávida

- Algumas IST podem causar complicações graves para a saúde da grávida, incluindo infecções genitais, doença inflamatória pélvica e complicações durante o parto.
- A grávida com IST pode ter maior risco de infecções recorrentes.

Riscos para Bebê/feto

- Transmissão Vertical: muitas IST podem ser transmitidas da mãe para o bebê durante a gravidez, parto ou amamentação. Exemplos incluem sífilis, VIH, herpes genital, clamídia, gonorreia e hepatite B.
- Complicações Neonatais: bebês podem nascer com infecções, 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.

Tratamento

- **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) podem ser tratadas com medicamentos antivirais para reduzir os sintomas e a transmissão.

Prevenção

Uso de Preservativo: a utilização consistente e correcta de preservativo reduz significativamente o risco de IST.

Cuidado Pré-natal: participar de todas as consultas e cuidados pré-natal ajuda a detectar e tratar mais precocemente as IST.

Educação e informação: informação sobre as formas de prevenção de IST e 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 a hepatite B podem prevenir a infecção em bebés de mães portadoras do vírus.

LEMBRE-SE

A detecção 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.

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://popdesenvolvimento.org>

<https://www.afro.who.int/>

<https://minsaude.gov.cv>

<https://www.unfpa.org/>

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

Rua Cidade de Funchal, N° 2, 4º andar Dto - Achada Santo António, Praia

Contactos: Tel. (+ 238) 3561609

Email: assvbg15@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/ACLCVBG>

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

Site: <https://popdesenvolvimento.org/>

Redes sociais: <https://www.facebook.com/PopDesenvolvimento/>

<https://www.instagram.com/pdfactor/>

Email: info@popdesenvolvimento.org

FEM - Feministas em Movimento, Associação

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

Redes Sociais: <https://www.facebook.com/FeministasEmMovimento/>

<https://www.instagram.com/feministasemmovimento/>

Email: fem@fem.org.pt