

- › Não tocar no sangue de outras pessoas.

Quando não se está seguro de que o material que está a ser usado está desinfectado ou esterilizado:

- › Não se devem furar as orelhas, pôr qualquer tipo de *piercing* ou fazer qualquer tipo de corte;
- › Não se deve ser tatuado;
- › Não se deve fazer acupunctura.

Do contágio perinatal

Qualquer mulher que queira engravidar deve consultar o médico e fazer exames para saber qual o seu estado de saúde.

Se for portadora do vírus pode transmiti-lo ao bebé, e se só o souber quando estiver

já grávida deve aconselhar-se com o médico para saber quais os **tratamentos que diminuem a possibilidade de transmissão**.

Se for saudável e o parceiro for seropositivo, poderá engravidar através de inseminação artificial. Já há técnicas de laboratório que permitem a "lavagem de esperma" para não haver riscos de contaminação para a mulher e para o bebé que venha a nascer.

Com estes cuidados muito simples, este vírus é muito menos infectante do que muitos outros que se conhecem, porque se destrói fora do corpo humano e é preciso que uma dose forte entre em contacto com as mucosas ou directamente com o sangue para que se seja infectado.

Quem é que deve fazer o teste para saber se está infectado?

- › Pessoas que já tiveram relações sexuais não protegidas ou que têm dúvidas sobre o seu estado de saúde;
- › Pessoas que tenham tido comportamentos de risco envolvendo sangue: práticas com instrumentos ou objectos cortantes não esterilizados, injeção de drogas, partilha de objectos pessoais;
- › Pessoas divorciadas ou viúvas que pretendam voltar a casar;
- › Mulheres que queiram engravidar.

- › Pessoas que têm ou tiveram vários parceiros.

Iniciar o mais cedo possível um tratamento e ter o cuidado de não se reinfectar atrasa o desenvolvimento da doença.

Há muitas coisas que não é **perigoso** fazer

A convivência normal e diária em casa, no trabalho, na escola ou em qualquer outro local não tem qualquer perigo. Podemos estar com uma pessoa infectada e:

estar sentado ao seu lado,
dar a mão,
beijar,
conversar,
acariciar,
abraçar,
massajar,
dançar,
partilhar brinquedos, jogos, lápis,

sem corrermos riscos.



Não se transmite pelo aperto de mão, através das maçanetas das portas, dos varões dos transportes públicos ou dos telefones, nem através de espirros, tosse, suor, lágrimas, picadas de insectos, roupas, toalhas, louças, talheres, restos de comida, etc. Utilizando piscinas ou as mesmas casas de banho, também não existe risco de contágio.

Instrumentos utilizados na prática clínica, em intervenções cirúrgicas, dentárias, acupunctura, administração de injeções, vacinas, etc., não oferecem qualquer risco, se forem inutilizados ou esterilizados para posterior reutilização.



A lixívia diluída é um bom desinfectante para qualquer superfície suja com sangue ou vômito (9 partes de água e 1 de lixívia). Para desinfectar algum coisa que possa ter restos de sangue, mergulhe-a durante 20 minutos e por 2 vezes em álcool a 70° ou em lixívia. Em seguida passe-a bem por água.

O preservativo na linha da frente do combate à **SIDA**

Demonstrar que se gosta de alguém não significa só ter relações sexuais. Gostar de alguém significa:

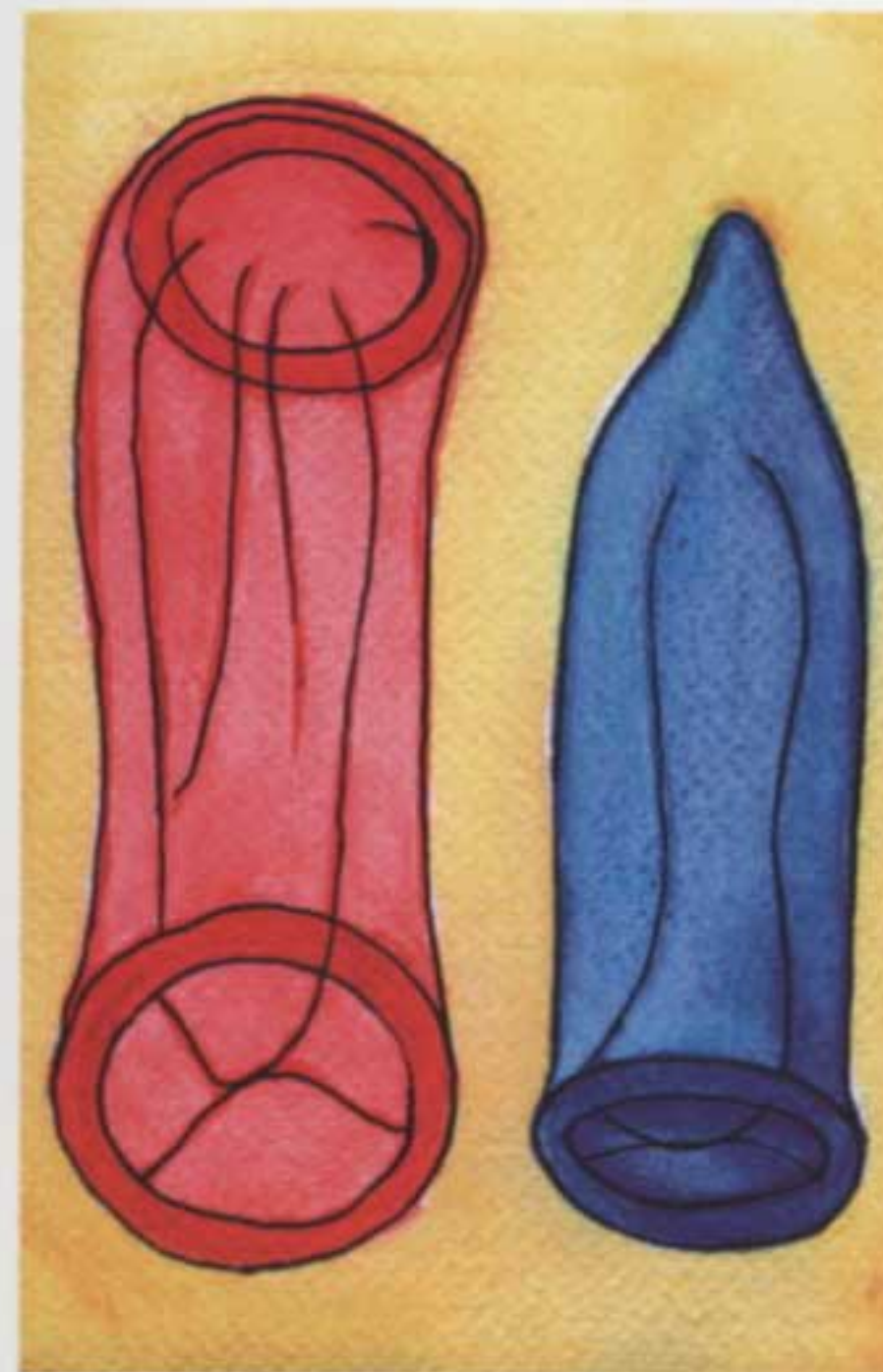
- › gostar para além do corpo;
- › partilhar sentimentos, ideias e pensamentos;
- › fazer coisas em conjunto;
- › ter respeito pelo outro;
- › ter preocupação pelo seu bem-estar;
- › ser amigo nos bons e nos maus momentos.

Mas mesmo entre os jovens, depois de uma fase de ternura – beijos, carícias, namoro – pode acontecer a primeira vez,

espontaneamente, sem ser planeado. E nem sempre é o primeiro ou a primeira namorada que vão ser os nossos parceiros para a vida. Cada pessoa tem o seu passado. Falar dele não é sinal de desconfiança ou desrespeito: é uma **forma responsável e segura de viver uma relação de amor.**

Quando acontece uma relação sexual, tanto o homem como a mulher têm o direito e o dever de falar ao outro sobre o uso do preservativo.

Conversar sobre a necessidade de usar o preservativo não é uma vergonha, nem quer dizer que se desconfia do outro; significa respeito pela saúde e bem-estar de si próprio e do parceiro,



para que possam continuar os dois a viver o seu relacionamento e outros que possam vir a ter, com prazer, alegria e entusiasmo.

Um acto tão simples como usar um preservativo faz a diferença entre uma relação segura e uma relação não segura

O preservativo é uma membrana de protecção extremamente fina que é colocada no órgão sexual antes da penetração, impedindo que haja contacto entre os fluidos sexuais (esperma, líquidos vaginais) e os órgãos em que a penetração ocorre (vagina, boca, ânus).

Como é que se utiliza o preservativo?

Embora o preservativo masculino esteja mais vulgarizado, há muitos países em que também existe o feminino. Tanto um como outro são seguros na protecção da infecção pelo vírus HIV. O que interessa é que um dos parceiros o utilize: **um simples preservativo permite ao mesmo tempo a protecção dos dois.**

O preservativo só é uma boa protecção se for usado sempre, desde o início, e de forma correcta.

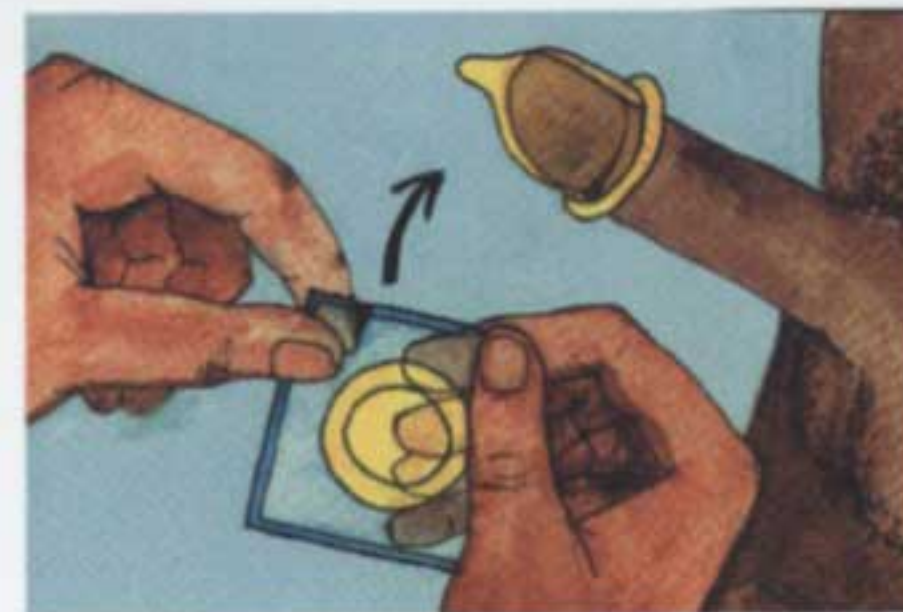
- › Verificar o prazo de validade. Os preservativos que não estão dentro da validade não são seguros. Não utilizar também preservativos

cuja embalagem tenha um aspecto amachucado, vincado ou que já esteja aberta.

- › Antes de abrir, ver se a embalagem tem ar, apertando-a entre os dedos. Se não tiver ar, pode estar furada e o preservativo também.
- › Abrir a embalagem com cuidado, sem utilizar os dentes ou objectos cortantes. Ter cuidado com as unhas.
- › Colocar sempre o preservativo antes de a relação sexual começar (antes do contacto entre os órgãos sexuais).
- › Ao tirar o preservativo da embalagem, pegar-lhe pela ponta, mantendo-a apertada entre os dedos.



- › Colocar sobre o pénis erecto e continuando a apertar a ponta do preservativo entre os dedos, fazê-lo desenrolar até cobrir todo o pénis. Desta forma, a ponta do preservativo ficará sem ar.
- › Depois da ejaculação, retirar o pénis segurando bem o preservativo, para que este não se desloque ou deixe o esperma escorrer para fora. Só depois é que se deve retirar o preservativo,



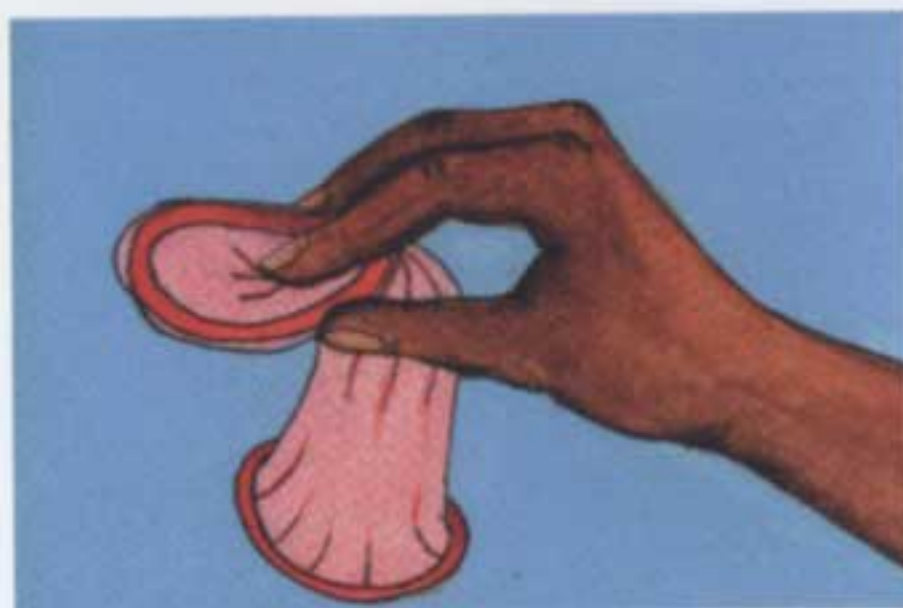
- dando-lhe um nó na parte aberta e embrulhando-o em papel higiénico. Deitar no lixo e nunca no chão ou na sanita.
- › Não esquecer que um preservativo só serve para uma relação sexual. Se se tiver outra relação, tem de se usar outro preservativo.
- › O preservativo feminino é colocado pela mulher no interior da sua vagina



(boca do corpo). É bastante lubrificado, o que facilita a sua colocação e a relação sexual.

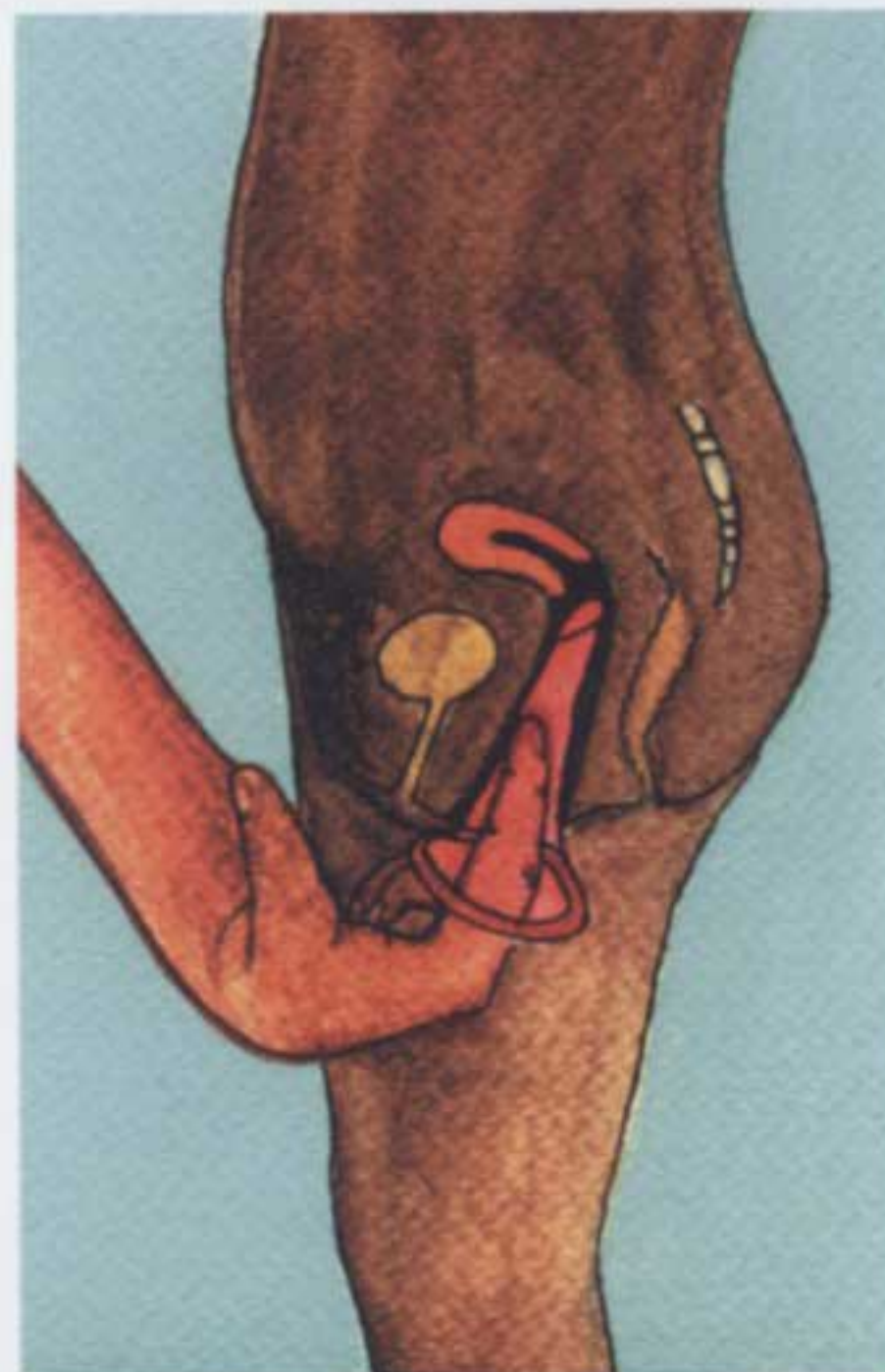
› A mulher deve estar deitada de pernas afastadas ou de pé, com um pé apoiado numa cadeira.

› Pegar no preservativo, segurando entre os dedos o anel mais pequeno e fechado. Com a outra mão afastar



os pequenos lábios da vagina e dobrar o anel. Começar a empurrar suavemente para o interior e o mais profundamente possível.

› Para completar a introdução, pôr o dedo indicador dentro do preservativo e empurrar ainda mais para dentro. O anel maior fica no exterior, protegendo essa zona do contacto.



› Depois da relação, basta apertar o anel que está fora e puxar o preservativo. Embrulhar em papel e deitá-lo no lixo. Se se tiver outra relação sexual, tem de se usar outro preservativo.

Usar determinadas substâncias, líquidas ou sólidas, para aumentar a lubrificação vaginal e facilitar a penetração não impede a transmissão do vírus.

O uso de ervas na vagina para a tornarem "mais apertada" – sexo seco – ou outras práticas como utilização de sal, algodão ou até papel rasgado em tiras (Sul de África) podem destruir substâncias naturais que aí existem ou causar pequenos cortes que tornam as paredes da vagina ainda mais sensíveis e menos resistentes a infecções e ao HIV. Além disso, estas práticas podem fazer com que seja mais fácil o preservativo romper-se.



Não esquecer

**Com saúde, pode
ter-se prazer
sempre que
se quiser**

Concepção e Edição



Câmara Municipal de Loures

Elaboração de Conteúdos

Anabela Teles Martins

Ilustrações

Ana Carina Dias

Esta brochura foi concebida no âmbito dos projectos de
geminção do Município de Loures com os municípios
da ilha do Maio (Cabo Verde) e de Matola (Moçambique),
com a colaboração do Instituto Marquês de Valle Flôr
e da Câmara Municipal da ilha do Maio.

Contactos:

Câmara Municipal de Loures (tel.: 219 829 800)

Gabinete de Saúde (tel.: 219 849 156)

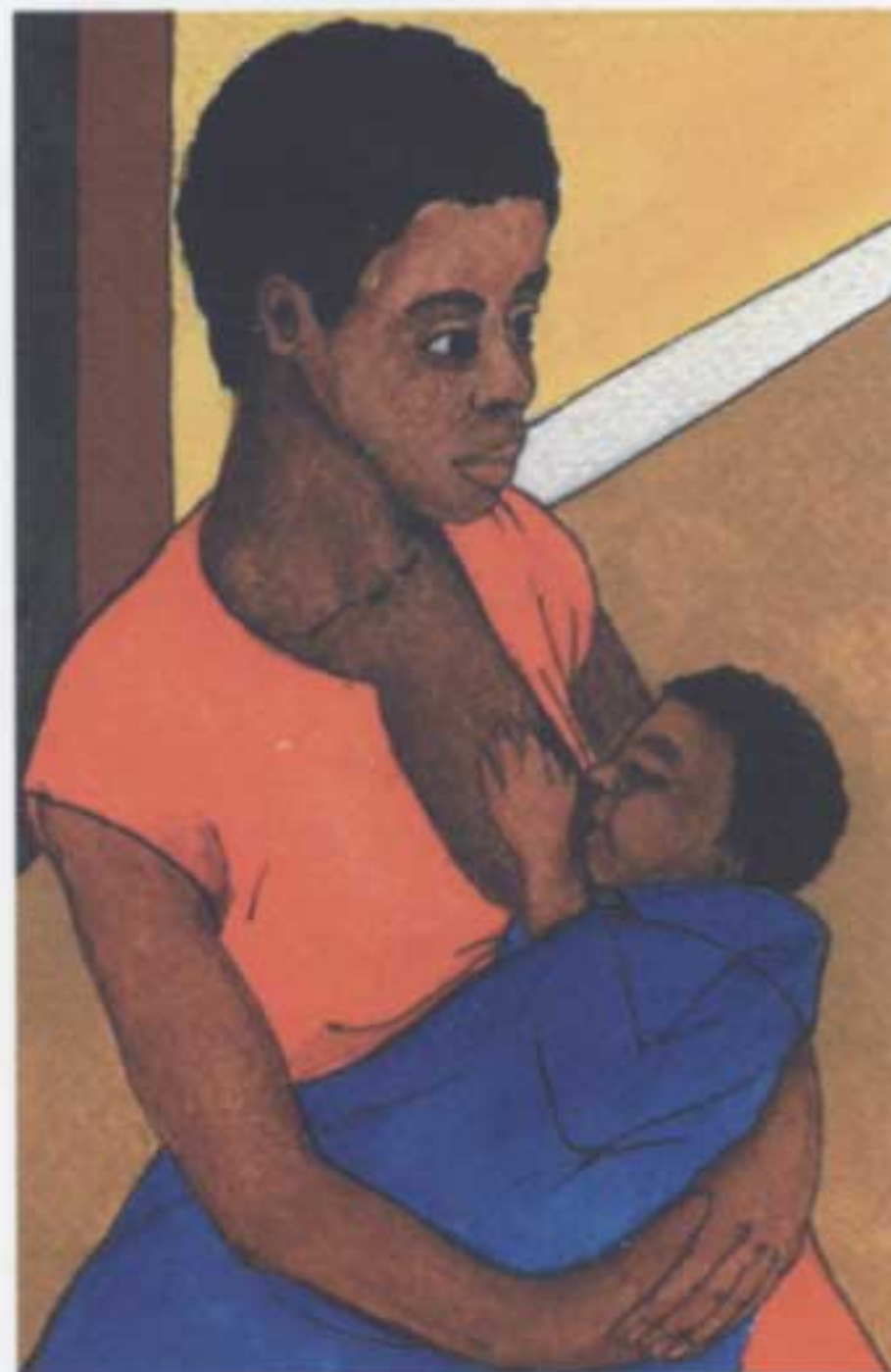


Vida
sem SIDA

Contágio perinatal

Uma mulher que se tenha infectado pela via sanguínea ou nas suas relações sexuais com o marido, companheiro ou parceiro, se engravidar **tem possibilidade de transmitir o vírus para o filho:**

- › através da placenta durante a gravidez;
- › no momento do parto;
- › através do leite, durante a amamentação. O aleitamento materno de uma mãe seropositiva é desaconselhado.



Como é que nos podemos proteger?

Do contágio sexual

A protecção mais segura é através da **abstinência** (não ter relações sexuais), do **amor sem penetração**, ou **duma relação monogâmica e fiel com um único parceiro que não esteja infectado.**

Se não são estas as condições, seja qual for o estilo de vida e o estilo de relação sexual que se tem, **o uso do preservativo é obrigatório.** Deve utilizar-se o preservativo em qualquer tipo de contacto sexual – vaginal, anal, contacto boca/órgãos genitais, boca/ânus:



- › quando não se tem a certeza se o parceiro já teve ou tem relações com outras pessoas, se toma ou já tomou drogas injectáveis ou se a própria pessoa se injecta e se teve ou tem outros parceiros;
- › quando há um contacto sexual com pessoas que têm actividades de alto risco, como a prostituição, o sexo casual

ou o uso de drogas injectáveis.
Em acontecimentos sociais que possam ser propícios ao sexo ocasional (festas, saídas, etc.) é aconselhável trazer sempre um preservativo;

» quando se tem um novo parceiro, e mesmo que se julgue conhecê-lo bem.



Relações sexuais com prostitutas ou prostitutas aumentam o risco de infecção. Tanto as pessoas que fazem disso o seu modo de vida, como os clientes que as procuram, devem recusar relações sem preservativo. Por vezes quem se prostitui também é toxicodependente, o que torna o risco ainda maior

Do contágio sanguíneo

Actualmente, dar sangue ou receber sangue numa transfusão, se for em meio hospitalar, não envolve risco, porque todo o sangue é rigorosamente analisado para identificar se está ou não infectado e se pode ser utilizado sem perigo para a saúde pública.

O contágio sanguíneo dá-se, por isso, através de **objectos, instrumentos ou recipientes que possam ter contacto com sangue.**

Sendo assim:

» Não partilhar agulhas, seringas ou quaisquer instrumentos de perfuração com outras pessoas. Os toxicodependentes devem saber que todos os instrumentos e recipientes que utilizam na preparação da droga injectável e em



que pode haver restos de sangue (algodão, colher, caricas, etc.) são também potencialmente infectantes e por isso também não podem ser partilhados;

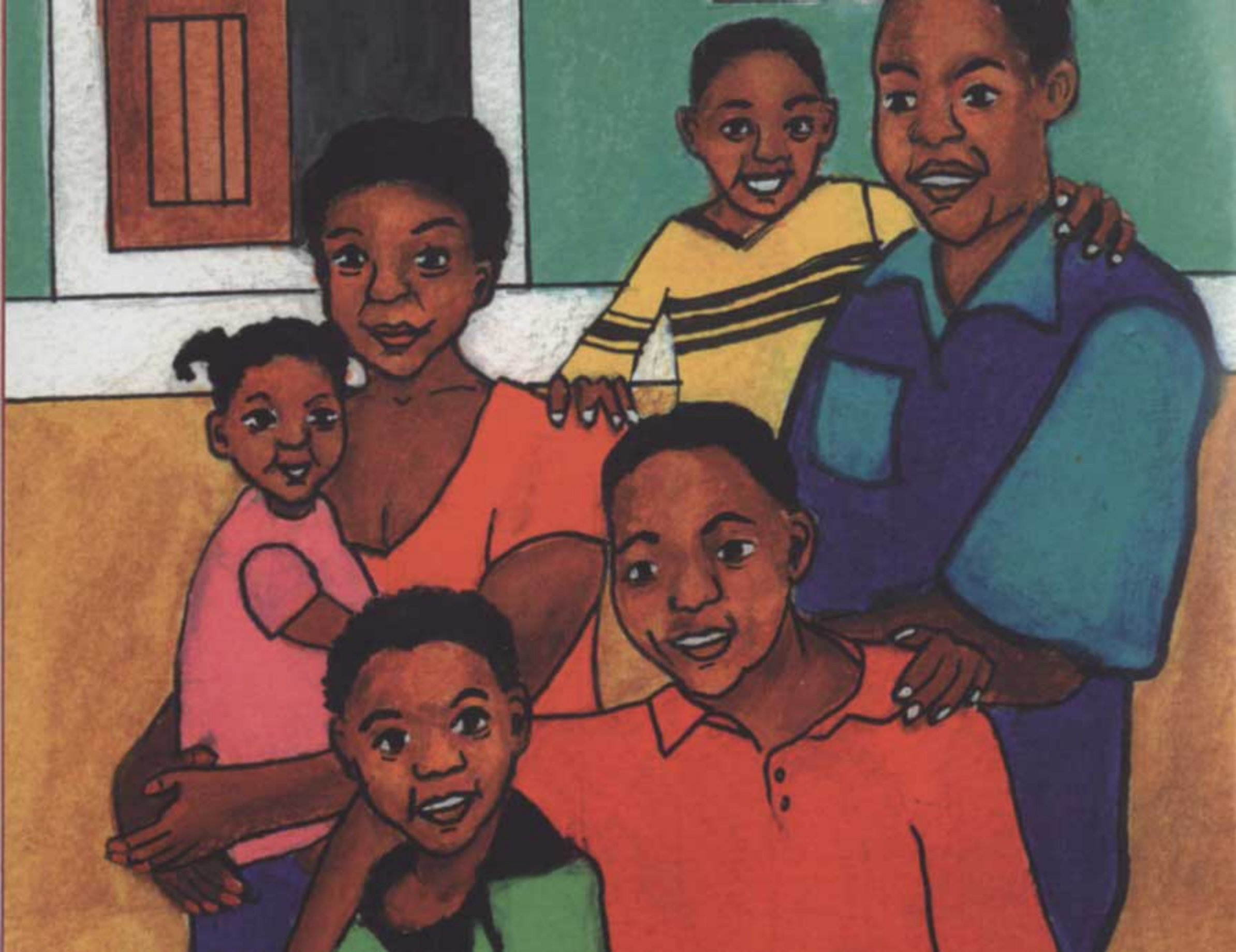
» Não partilhar escovas de dentes, lâminas ou máquinas de barbear, instrumentos de unhas, peles ou calosidades;



Nas festas em que se "experimentam" drogas, o perigo não é só de ficar toxicodependente, mas também de contrair a SIDA, porque nessas situações muitas vezes usam-se seringas emprestadas.

Vida
sem SIDA

Vida **sem SIDA**



A SIDA não pára de fazer vítimas em todo o mundo

Não escolhe
ninguém em especial:
pode afectar
qualquer pessoa,
de qualquer idade,
de qualquer raça,
em qualquer profissão
e de qualquer
condição social.

Há comportamentos ou hábitos que podem fazer com que se apanhe esta doença

Antes de se conhecer esta doença, certas atitudes e costumes não tinham qualquer risco. Eram apenas uma maneira de ser e de estar na vida. Neste momento, sabe-se que não são saudáveis e que podem pôr a vida em risco.

E o pior é que alguns deles estão relacionados com uma fonte de prazer para o ser humano: o sexo.

Agora que a doença existe e pode estar muito perto de nós, temos que fazer um esforço: mudamos esses comportamentos ou temos outros cuidados, para que não sejam prejudiciais para nós e para aqueles que nos rodeiam.

Por enquanto, não há vacina nem qualquer tratamento curativo

As práticas tradicionais e as mezinhas caseiras também não são suficientes para curar ou aliviar o sofrimento dos milhões de pessoas que em todo o mundo têm, ou virão a ter, esta doença.

Enquanto os cientistas não encontram uma forma de a vencer, temos de ser todos nós a combatê-la

Pelos conhecimentos médicos actuais, sabe-se como é que a doença se transmite.

É fácil evitá-la, com determinados cuidados, simples mas eficazes



Síndrome

Significa um conjunto de sintomas ou sinais de uma doença.

Imuno

Refere-se ao sistema imunitário, que é um mecanismo que o nosso corpo tem de reagir, através de um tipo de glóbulos brancos do sangue, aos micróbios que causam doenças e infecções.

Deficiência

Falha ou mau funcionamento.

Adquirida

Que se desenvolve durante a vida em determinadas condições.

Sida

Conjunto de sinais de uma doença grave que resulta da deficiência do sistema imunitário. Essa falha desenvolve-se por acção do VIH.

Afinal o que é a SIDA?

A SIDA é uma abreviatura de Síndrome de Imunodeficiência Adquirida.

Refere-se à fase avançada de uma infecção provocada por uma espécie de micróbio, um vírus que se chama VIH, Vírus da Imunodeficiência Humana.

Conhecem-se dois tipos do vírus VIH: o VIH 1 e VIH 2. Qualquer deles é capaz de infectar o ser humano e de causar, a médio ou a longo prazo, a morte.

Quando um indivíduo é infectado, o vírus ataca um certo tipo de glóbulos brancos

do sangue que têm o papel de proteger o organismo – é o que se chama o Sistema Imunitário.

No início da doença, quando o vírus entra no corpo o Sistema Imunitário reage e o organismo produz anticorpos contra o vírus. Mas enquanto os anticorpos de outras doenças conseguem defender o organismo, estes anticorpos não são capazes de destruir o VIH.

O vírus da sida é o companheiro mais fiel que existe. Quando o apanharmos fica connosco até ao resto dos nossos dias.

Este vírus tem uma acção bastante lenta. Por isso, durante muito tempo,

enquanto o organismo vai conseguindo reagir, a pessoa não tem sintomas. Não tem um aspecto diferente das outras, nem um ar doente: pelo contrário, sente-se de boa saúde, trabalha e faz a sua vida normalmente, sem qualquer manifestação. Mas como o vírus está com ela, pode transmiti-lo a outras pessoas.

O vírus, que está escondido e sem dar sinal de vida, vai destruindo devagarinho o sistema imunitário, fazendo com que, por fim, este fique sem qualquer capacidade de reagir. Sem a sua protecção natural, a pessoa deixa de ter defesas contra outras bactérias, vírus, fungos e todo o tipo de parasitas que a podem fazer adoecer. Quando atinge esta fase avançada,

a pessoa facilmente adoece com doenças graves e mortais.

As pessoas infectadas vêm a ter sida ao fim de alguns anos

Umas mais cedo, outras mais tarde, conforme a resistência e o estado físico de cada uma.

Quando por acaso a pessoa tem conhecimento de que tem o vírus, pode atrasar o avanço da doença com um acompanhamento médico adequado e com um conjunto de medidas e cuidados para evitar a reinfeção (ou seja, ter novamente contacto com o vírus, o que faz com que o seu número aumente mais rapidamente no organismo).

Qual é a diferença entre um Seropositivo e um doente com SIDA?

Um seropositivo é uma pessoa que tem o vírus e que não tem sintomas ou sinais da doença, porque o seu sistema imunitário ainda está a funcionar.

Pode ser-se seropositivo durante vários anos – em média 10 anos, podendo esse espaço de tempo ser maior ou menor.

Durante todo este período, podem ser contagiadas outras pessoas:

- › através das relações sexuais;
- › através de instrumentos que possam ter contacto com o sangue;



› o bebé, durante a gravidez, parto ou aleitamento.

Nesta fase, **o vírus só se descobre através de uma análise ao sangue** (teste de anticorpos da sida).

O doente com sida é uma pessoa que já está bastante enfraquecida, pois as suas defesas imunitárias estão completamente destruídas pelo vírus. Pode facilmente apanhar doenças às quais as pessoas saudáveis resistem sem problemas.

Aparecem sintomas como inflamação e inchaço dos gânglios, cansaço, grande emagrecimento, suores e dores nos músculos e articulações. A pouco e pouco, o cérebro e o sistema nervoso podem ser afectados.

Certas doenças, que em circunstâncias normais são pouco frequentes, porque o organismo é capaz de se defender, aparecem então com facilidade, como a pneumonia grave e certos tipos de cancro.



Onde é que está o vírus?

O vírus só é transmitido de pessoa para pessoa em determinadas situações e com certos comportamentos.

Quando uma pessoa está infectada, o vírus encontra-se em praticamente todos os líquidos (fluidos) do seu organismo, mas nuns existe em maior quantidade do que noutros.

Os fluidos orgânicos em que existe uma quantidade suficiente de vírus para infectar outras pessoas são:

- › o sangue (inclusive o menstrual);
- › as secreções dos órgãos sexuais masculinos e femininos;
- › o leite durante a amamentação.

Quando é que corremos o **perigo** de apanhar a doença?

Não há razão para se ter um medo exagerado da sida. Não se adoece sem mais aquela. O vírus só é muito mau quando entra dentro do nosso organismo. Fora dele, é como um peixe fora de água.

Para nos infectarmos, o vírus tem que chegar à nossa corrente sanguínea, e isso não acontece através do ar ou simplesmente da pele: podemos até tocar-lhe, porque se não tivermos uma "porta aberta" – uma ferida, por exemplo – não corremos perigo. É preciso que haja contacto do vírus

com as mucosas quentes da boca, do ânus, da vagina ou do pénis (e daí vai para o sangue), ou que ele entre directamente no sangue através de transfusão sanguínea, de uma injeção de droga, ou através do contacto com sangue infectado ou com uma ferida.

Portanto, a doença só se apanha se houver um contacto com uma pessoa infectada, através de qualquer dos seus fluidos infectantes: sangue, secreções dos órgãos sexuais (esperma e líquidos vaginais) ou leite materno.



O que é **perigoso** fazer?

Contágio sanguíneo

É perigoso:

- › **Tocar directamente no sangue ou feridas de outra pessoa.**
 - › **Tocar ou usar instrumentos que tenham contacto com sangue**
 - seringas, agulhas, instrumentos cortantes ou de perfuração para *piercings*, marcas faciais, tatuagens, incisão para marcas corporais, circuncisão, excisão, etc.
- Todos estes instrumentos, depois de usados, **devem ser desinfectados ou esterilizados**, ou nalguns casos imediatamente inutilizados.

• Usar objectos pessoais de outra pessoa que possam ter contacto accidental com sangue, como lâminas e máquinas de barbear, escovas de dentes (pode ocorrer sangramento das gengivas durante a escovagem) corta-unhas, tesouras ou alicates de peles, unhas e calosidades, etc.



Quando precisamos de tocar no corpo de alguém em que há uma ferida aberta, presença de sangue, menstruação, etc., devemos fazê-lo sempre com luvas.

Contágio sexual

É perigoso **qualquer tipo de contacto sexual** (oral, anal ou genital), seja com indivíduos do sexo oposto (heterossexual) seja com indivíduos do mesmo sexo (homossexual), **se esse contacto sexual se der com um parceiro infectado e sem protecção com preservativo.**

O **sexo anal** não permite a gravidez, mas em relação à sida é uma prática de risco. Numa penetração anal deve usar-se sempre o preservativo, porque as substâncias que entram em contacto com as paredes do ânus são rapidamente absorvidas (razão pela qual em certas doenças se usam medicamentos em forma de supositórios, para se ter um efeito curativo mais imediato). Para evitar a gravidez, há métodos muito eficazes, que não põem em risco a saúde.



As pessoas que têm um maior número de parceiros correm um **grande risco** e por isso em todas as suas práticas sexuais têm de usar o preservativo.

As pessoas que têm também outras **doenças de transmissão sexual**, são mais vulneráveis, porque essas doenças levam a que as pessoas tenham lesões

genitais que as tornam mais sensíveis ao vírus.

Uma única relação sexual não protegida com uma pessoa infectada é suficiente para que fiquemos infectados e passemos também a infectar os outros que possam vir a relacionar-se connosco.



Numa relação sexual sem protecção com uma pessoa seropositiva, o vírus pode ser transmitido porque, através de pequenas fissuras, feridas ou lesões das mucosas vaginal, anal ou oral, o vírus infiltra-se e entra na corrente sanguínea.



É errado pensar que um homem infectado fica "limpo" se tiver relações sexuais com uma jovem virgem: o que pode acontecer nesta situação é a jovem ficar também contaminada, vindo depois também ela a infectar futuros parceiros, e seus descendentes, se engravidar.