

The background of the entire cover is a vibrant, stylized pattern of tropical leaves and flowers. The leaves are in shades of green and yellow, with black outlines. The flowers are in shades of purple and blue, also with black outlines. The pattern is dense and covers the entire page.

O seu guia para Infeções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

Portuguese

The BHA logo is located in the bottom left corner. It consists of a pink circle and a yellow circle overlapping. The letters 'BHA' are in white, bold, sans-serif font, and 'for equality' is in a smaller, white, sans-serif font below it.

BHA
for equality

As suas anotações

This image shows a full page of a notebook or worksheet. It features approximately 20 evenly spaced horizontal dotted lines across its entire width, providing a guide for handwriting practice. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.

Este recurso foi desenvolvido com comunidades étnicas negras, asiáticas e minoritárias para fornecer informações sobre infecções sexualmente transmissíveis.

O que é uma infecção sexualmente transmissível?

Uma infecção sexualmente transmissível (IST) é uma infecção transmitida de uma pessoa para outra através do contacto sexual. A maioria das ISTs pode ser curada. Algumas não podem ser curadas, mas podem ser controladas de forma eficaz com os medicamentos certos.

Como uma IST pode ser transmitida?

Você pode contrair uma IST ao fazer sexo com alguém que tenha uma infecção. Essas infecções geralmente são transmitidas de pessoa para pessoa por meio de sexo vaginal, anal e oral desprotegido (sem preservativo); ou compartilhando brinquedos sexuais. Algumas ISTs, como papilomavírus humano (HPV)/verrugas e herpes, também podem ser transmitidas pelo contacto pele a pele.

Quem pode contrair uma IST?

Qualquer pessoa sexualmente ativa pode contrair uma IST, independentemente da idade, género, sexualidade ou etnia. Se você estiver a fazer sexo desprotegido, tocando os órgãos genitais do seu parceiro ou se o seu parceiro estiver a tocar os seus órgãos genitais, existe o risco de transmitir uma IST.

As ISTs podem ser curadas?

A maioria das ISTs pode ser completamente curada. Outras ISTs e vírus transmitidos pelo sangue, como herpes e Vírus de Imunodeficiência Humana (HIV), não podem ser curados. No entanto, eles podem ser tratados de forma eficaz com os medicamentos certos até um ponto em que sejam bem administrados e as pessoas possam viver uma vida plena e saudável.

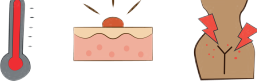
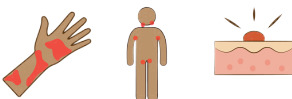
Algumas ISTs, como a gonorreia, estão a tornar – se mais difíceis de tratar devido à resistência a antibióticos

Como saber se tenho uma IST?

A única maneira de saber com certeza se você tem uma IST é fazer um teste de triagem completo de um provedor de serviços de saúde sexual. Muitas ISTs não apresentam sinais ou sintomas, no entanto, se você tiver um ou mais desses sintomas, deve falar com um médico ou enfermeiro.

 Dor ao urinar	 Sangramento incomum - entre os períodos ou após o sexo	 Dor abdominal
 Dor durante o sexo	 Corrimento verde/ amarelo da vagina, pênis ou ânus	 Erupção nas mãos ou pés
 De repente precisa fazer xixi	 Febre	 Descarga com mau cheiro
 Bolhas, verrugas, úlceras ou manchas	 Gânglios linfáticos inchados	 Ardor, coceira na área genital ou anal

Explorando as ISTs

	Cause	Sintomas
Clamídia		 A maioria das pessoas não apresenta nenhum sintoma, mas para algumas, os sintomas se desenvolvem 1 a 3 semanas após a infecção
Gonorreia		 Os sintomas geralmente se desenvolvem dentro de 2 semanas após a infecção, embora algumas pessoas não tenham nenhum sintoma
Tricomoníase		 A maioria das pessoas não apresenta sintomas, mas para alguns, os sintomas se desenvolvem dentro de 4 semanas após a infecção
HIV		A maioria das pessoas experimenta uma doença curta, tipo gripe, 2 a 6 semanas após contrair o HIV. Depois disso, o HIV pode não apresentar nenhum sintoma por algum tempo
Herpes Genital (HSV)		
Verrugas genitais (HPV)		
Piolhos pubianos (Chatos)		
Sífilis		



Dor durante o sexo



Sem preservativo. Sexo anal, oral ou vaginal



Compartilhamento de brinquedos sexuais



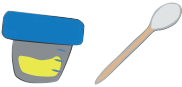
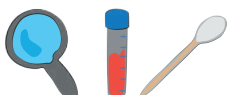
Tocar os órgãos genitais



Amamentação ou gravidez



Compartilhamento de agulhas

Diagnóstico	Tratamento	Complicações
		Se não for tratada, a clamídia pode levar à infertilidade, dor abdominal prolongada ou problemas nas articulações
	 A gonorreia está a se tornar mais difícil de tratar devido à resistência aos antibióticos	Pode levar à fertilidade, dor abdominal prolongada ou problemas nas articulações
		Sem complicações significativas a longo prazo
	Não há cura para o HIV, mas você pode interromper a progressão do vírus com a medicação certa	Se o HIV não for tratado, o seu sistema imunológico enfraquecerá e será incapaz de combater certas infecções. Isso é conhecido como HIV em estágio avançado e pode ser fatal
	Não há cura para o HSV, mas a medicação antiviral pode encurtar a duração dos “surto” em 1-2 dias	As complicações são incrivelmente raras e geralmente afetam apenas pessoas com sistema imunológico enfraquecido (por exemplo, por HIV ou medicamentos imunossupressores).
	As verrugas podem ser tratadas com creme ou loção, ou podem ser congeladas. Células anormais encontradas no colo do útero durante a triagem cervical podem ser removidas antes que progridam para o câncer	Os tipos de alto risco podem levar ao câncer de colo do útero, garganta ou ânus. Não há complicações a longo prazo das verrugas genitais
	Tratado com creme inseticida, loção ou champô	Sem complicações significativas a longo prazo, mas pode causar irritação ou pequenas infecções da pele
		Se não for tratada, causa danos ao coração e ao sistema nervoso (incluindo o cérebro), que podem ser fatais



Amostra de urina



Esfregaço da vagina, ânus ou garganta



Teste de sangue



Inspeção por um profissional médico



Injeção ou curso de injeções



antibióticos

Prevenção

Existem vários métodos que podem diminuir as suas probabilidades de contrair uma IST, protegendo você e o seu parceiro, para que você possa desfrutar do sexo e da intimidade.

Preservativos

Usar preservativos corretamente toda vez que você fizer sexo oferecerá proteção contra ISTs e gravidez não planejada.

Os preservativos são eficazes na prevenção da transmissão de algumas ISTs, incluindo clamídia e gonorreia. Algumas infecções podem ser transmitidas através do contacto pele a pele durante o sexo, incluindo a sífilis e os vírus que podem causar herpes genital e verrugas genitais

Como colocar um preservativo:

1



Verifique a data de validade impressa na embalagem ou caixa e a marca de pipa

2



Certifique-se de que o preservativo está pronto para rolar da maneira correta: a borda deve ficar para fora, parecendo um gorro e desenrolando com facilidade

3



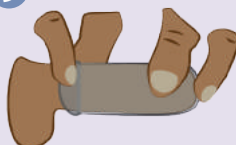
Aperte a ponta do preservativo e coloque-o na cabeça do pênis. Deixe um pouco de espaço na parte superior para coletar o sêmen (sêmen)

4



Desenrole o preservativo na haste do pênis até a base e adicione lubrificante à base de água para evitar rasgos

5



Depois de ejacular (sêmen), segure a borda do preservativo e puxe o pênis para fora do corpo do parceiro. Faça isso ANTES do seu pênis amolecer!

6



Jogue o preservativo no lixo – não o jogue no vaso sanitário (pode entupir os tubos).

Profilaxia Pré-Exposição (PrEP)

As pessoas com HIV negativos podem usar a PrEP (profilaxia pré-exposição) para se proteger do HIV. A PrEP é uma medicação tomada de forma contínua, geralmente diariamente. Se tomada conforme recomendado, a PrEP é altamente eficaz na prevenção da infecção pelo HIV. Os preservativos ainda podem ser usados para proteção contra outras ISTs.

A PrEP é gratuita e pode ser obtida nos serviços de saúde sexual

Profilaxia Pós-Exposição (PEP)

A PEP (Profilaxia Pós-Exposição) é um curso de um mês de medicamentos para ajudar a prevenir a infecção pelo HIV que é tomado após uma possível exposição ao HIV. A PEP pode ser obtida na maioria dos serviços de saúde sexual e departamentos de emergência. A PEP deve ser iniciada em até 72 horas após a relação sexual, de preferência o mais rápido possível.

Limpeza de brinquedos sexuais

As ISTs podem ser transmitidas pelo compartilhamento de brinquedos sexuais, por isso é importante mantê-los limpos antes, durante e depois do uso. É melhor usar preservativo em brinquedos sexuais e trocar de preservativo antes de usá-la em diferentes partes do corpo, como boca, vagina e ânus, ou entre uma pessoa e outra.

Ervas vaginais e nebulização

Colocar ervas ou comprimidos na vagina, fazer duche com água, bem como vaporizar, nebulizar ou fumar a vagina para apertá-la e secá-la para o sexo pode ser muito arriscado. Isso pode causar cortes e feridas dentro da vagina, tornando as células mais suscetíveis a infecções e aumentando a probabilidade de rompimento do preservativo.

A maneira mais segura de limpar os órgãos genitais é lavar a vulva com água. Não insira água dentro da vagina ou use sabonetes na vulva, pois isso pode prejudicar o equilíbrio natural do PH



Vacinas

Existem vacinas contra o papilomavírus humano (HPV), hepatite A e hepatite B, que protegem contra as doenças causadas por esses vírus e evitam a propagação dessas infecções.

Essas vacinas são gratuitas no Serviço Nacional de Saúde (NHS), mas os critérios de elegibilidade se aplicam. Fale com o seu médico de família para saber mais.

O que devo fazer se achar que fui exposto a uma IST?

Se você teve relações sexuais desprotegidas com um parceiro novo ou casual e está preocupado com o risco de contrair uma IST, providencie um exame de saúde sexual em uma clínica de saúde sexual ou serviço online. Se você acha que pode ter sido exposto ao HIV, pode acessar a PEP (Profilaxia Pós-Exposição), um tratamento que pode impedir que você seja infectado pelo HIV, em uma clínica de saúde sexual ou em um pronto-socorro. A PEP deve ser tomada dentro de 72 horas após a exposição, mas idealmente deve ser iniciada o mais rápido possível após a exposição.

Testes regulares

Fazer testes regulares para ISTs pode evitar que você passe inadvertidamente uma IST para outra pessoa. Se você está a ter relações sexuais desprotegidas regularmente, é recomendável fazer o teste a cada três meses. Mulheres com 24 anos ou menos que sejam sexualmente ativas devem fazer o teste de clamídia anualmente e na mudança de parceiro sexual

Indetetável = Intransmissível

Embora o HIV não possa ser curado, os tratamentos disponíveis agora significam que as pessoas que vivem com HIV podem reduzir a sua carga viral (a quantidade do HIV no sangue) a níveis indetectáveis, o que significa que podem fazer sexo com segurança sem transmitir o vírus.



Teste

Algumas ISTs não apresentam sintomas, então é possível ter uma IST e não saber.

A única maneira de saber se você tem uma IST é fazer um exame de triagem completo de IST. Todos devem fazer uma triagem de IST, incluindo um teste de HIV, pelo menos uma vez por ano, especialmente se tiverem relações sexuais sem preservativo com parceiros novos ou casuais. O teste e o tratamento de HIV/IST são gratuitos para todos e independentemente do status de imigração. Fazer o teste de HIV ou ser HIV positivo não afetará o seu status de imigração.

Onde posso obter um teste de IST?

As clínicas de saúde sexual podem rastrear toda a gama de infecções e atenderão pessoas com ou sem sintomas.

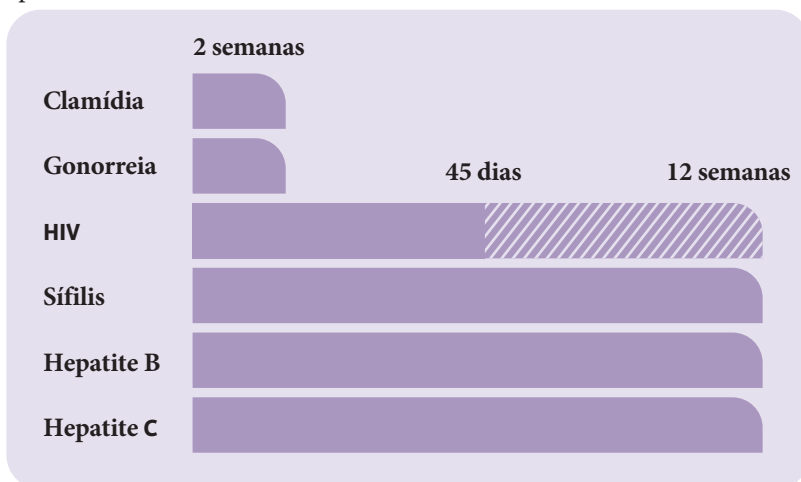
Os kits de autoamostragem de IST também estão disponíveis para pedido online e são uma boa opção para pessoas sem sintomas. Os kits são gratuitos para pessoas na maioria das áreas e também estão disponíveis para compra. Você obtém um kit, coleta as suas próprias amostras e as envia para um laboratório para serem testadas.

Algumas instituições de caridade, como a BHA for Equality, oferecem clínicas gratuitas de teste de HIV/IST em locais comunitários.

Para encontrar a clínica mais próxima, visite a seção de links do site no final deste livreto.

Quanto tempo as ISTs demoram para aparecer nos testes

Os médicos geralmente se referem a “períodos de janela” ao testar as ISTs. Isso significa o tempo que leva desde a contração de uma infecção até ela aparecer em um teste.



O que acontece se eu testar positivo?

Se você testar positivo para uma IST, será solicitado que você volte à clínica para falar sobre o tratamento de que precisa.

Você também precisará notificar os seus parceiros sexuais anteriores sobre o seu diagnóstico, pois eles também precisarão de fazer o teste.

Com que frequência devo fazer o teste?

Se você é sexualmente ativo, deve fazer um teste de IST e HIV todos os anos ou sempre que mudar de parceiro sexual. No entanto, é aconselhável que algumas comunidades testem com mais frequência:

- Homens gays, bissexuais ou que fazem sexo com outros homens devem fazer um teste anual para HIV e ISTs ou a cada três meses se tiverem relações sexuais sem preservativo com parceiros novos ou casuais
- Os grupos étnicos negros também são aconselhados a fazer o teste com mais regularidade do que outros se tiverem relações sexuais sem preservativo com parceiros novos ou casuais

Confidencialidade

Você não precisa de fornecer o seu nome verdadeiro se não quiser. Se o fizer, será mantido em sigilo. O seu médico de família não será informado sobre a sua visita sem a sua permissão. O escritório doméstico não será informado.

Se você fizer exames e os resultados não estiverem disponíveis durante a sua visita, a clínica precisará de entrar em contacto com você mais tarde, portanto, forneça os detalhes de contacto corretos.

A clínica perguntará como você deseja receber os seus resultados. Eles geralmente podem ser fornecidos a você por telefone, por mensagem de texto ou em uma carta não identificada.

Pedidos de pré-marcação

Se tiver algum requisito especial para a sua marcação, pode solicitá-los no momento da marcação.

Por exemplo, você pode solicitar um intérprete se o inglês não for o seu primeiro idioma e pode solicitar uma consulta com um médico ou uma médica.

A consulta

No início da consulta, o médico ou enfermeiro irá perguntar-lhe sobre a sua história sexual, o que os ajudará a decidir quais os exames e tratamentos adequados para lhe oferecer. A história sexual inclui:

- A última vez que você fez sexo
- Se foi com um parceiro regular ou casual
- Se foi com homem ou mulher (incluindo homens trans e mulheres trans)
- E se foi com um homem, se ele faz sexo com outros homens
- Se você teve sexo vaginal/anal/oral
- Se foi usado preservativo
- Se você já injetou drogas
- Se você foi pago ou pagou por sexo
- Se você teve relações sexuais com alguém de outro país – Isso é usado para avaliar o risco de HIV
- O número de parceiros sexuais que você teve nos últimos meses

Amostras

Você pode ser solicitado a fornecer uma amostra para testar qualquer infecção. Isso pode envolver:

- Zaragatoa da garganta, reto, pénis ou vagina. O médico ou a enfermeira podem pedir-lhe para recolher a zaragatoa, se se sentir à vontade para o fazer
- Exame de sangue
- Amostra de urina – certifique-se de não urinar 1 hora antes da consulta, pois isso pode invalidar os resultados





Perguntas frequentes

Você sabe dizer se alguém tem uma IST?

Algumas ISTs não apresentam sintomas, por isso é impossível dizer se alguém tem uma IST olhando para elas. A única maneira de saber é fazer um teste de IST.

Você pode contrair ISTs de sexo oral?

Sim. Algumas ISTs vivem na garganta ou na pele, então você pode contrair uma IST por meio do sexo oral. Minimize o seu risco usando um dique dental ou preservativo durante o sexo oral.

Todas as formas de contraceção previnem as ISTs?

Não, apenas preservativos podem prevenir ISTs. A contraceção, como a pílula, a bobina, o implante, etc., só impedirá a gravidez, não as ISTs.

Os preservativos previnem contra todas as ISTs?

Não. Os preservativos são mais eficazes contra ISTs que são transmitidas através de fluidos corporais, por ex. clamídia, gonorreia, sífilis e HIV. Algumas ISTs podem ser transmitidas através do contacto pele a pele. Estes incluem os vírus HSV e HPV (os vírus que podem causar herpes genital e verrugas genitais).

Só gays contraem HIV?

Não. O vírus da imunodeficiência humana (HIV) pode ser transmitido de várias formas, inclusive através do sexo. Não importa qual orientação sexual ou género você é - qualquer pessoa sexualmente ativa pode estar em risco de HIV.

Eu sou uma lésbica. Ainda posso contrair uma IST?

Sim. Se você fizer sexo com alguém, independentemente do sexo ou genitais, há uma probabilidade de transmitir uma IST. Se você tocar nos órgãos genitais do seu parceiro ou se ele tocar nos seus, existe o risco de transmissão de algumas ISTs.



Preciso de fazer o teste de ISTs se for casado ou estiver em um relacionamento monogâmico?

Um relacionamento monogâmico não o protegerá automaticamente de ISTs (ou gravidez). É recomendável que você e seu parceiro façam o teste anualmente como parte de uma verificação de saúde regular.

Posso prevenir a gravidez e as ISTs se lavar os meus órgãos genitais imediatamente após o sexo?

Não. Muitas pessoas acreditam que o duche higiênico (lavar a vagina com água, sabão ou antisséptico) é uma boa higiene e previne infecções ou gravidez. No entanto, o duche higiênico não impede a gravidez e pode aumentar o risco de infecção por IST. O duche higiênico altera os flora vaginais e aumenta a probabilidade de desenvolver vaginose bacteriana (VB).

Posso contrair a mesma IST mais de uma vez?

As ISTs causadas por bactérias ou parasitas (como gonorreia, clamídia, sífilis e tricomoníase) podem ser contraídas repetidamente; o seu corpo não se torna imune a eles depois de tratados. Portanto, é importante fazer o teste regularmente e usar preservativos para reduzir o risco de contrair essas ISTs novamente no futuro.

Muitas ISTs não apresentam sinais ou sintomas, portanto, a única maneira de saber se você tem uma é fazer vários testes ao mesmo tempo (um exame de triagem completo).





A BHA oferece informações e conselhos gratuitos e confidenciais sobre a saúde sexual para comunidades negras, asiáticas e de minorias étnicas. Este livreto oferece informações gerais sobre infeções sexualmente transmissíveis. Se você quiser mais informações e conselhos, entre em contacto connosco em pash@thebha.org.uk

Informações adicionais

Encontre o serviço de saúde sexual mais próximo

→ www.nhs.uk/service-search/sexual-health

Informações sobre infeções sexualmente transmissíveis

→ www.sexwise.org.uk

→ www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis

Informações sobre a saúde sexual

→ www.gmpash.org.uk

Aconselhamento, apoio e informações para as comunidades BAME

→ www.thebha.org.uk

Aconselhamento, apoio e informações para pessoas vivendo com HIV

→ www.ghy.org.uk

Aconselhamento, apoio e informações para LGBTQI →

www.lgbt.foundation

Ilustrações com Shilvan Da Costa

Conteúdo coproduzido pela BHA for Equality e Northern Contraception, Sexual Health and HIV Service.

Design com Jennifer Corcoran 27eleven.co.uk

