



VIH

Os factos
em poucas
palavras

RICARDO PIRES MORGADO
Presidente da Associação Desportiva BJWHF
(Boys Just Wanna Have Fun)



O PRESERVATIVO: FÁCIL E SEGURO

Os preservativos continuam a ser o meio mais eficaz contra a infeção pelo VIH.

Utilizar lubrificante à base de água ou à base de silicone. A utilização de pouco lubrificante ou de um lubrificante desadequado facilita a rutura de preservativo.

Escolher um preservativo com o qual cada um se sinta confortável e que seja adequado. Existem diferentes medidas.

DAVID CANELAS
WoofLX Team Leader

O VIH NOS HSH

O VIH está presente nos homens que têm sexo com homens (HSH). Em Portugal, o número de casos diagnosticados aumentou 50% na última década e o número de diagnósticos na fase assintomática duplicou nesse período. Esta tendência para o crescimento da infeção não se observa noutros grupos da população.

Nem todas as pessoas sabem que estão infetadas pelo VIH. Uma em cada cinco pessoas infetadas não sabe que é portadora do VIH.

PORQUE É QUE O VIH PODE SER TÃO FREQUENTE NOS HSH?

Os HSH geralmente têm relações sexuais mais seguras que a restante sociedade. Mas a comunidade HSH é mais pequena. Um vírus propaga-se com mais rapidez num pequeno grupo.

O sexo anal comporta mais risco. Durante a penetração produzem-se pequenas feridas na mucosa rectal que podem permitir a passagem do vírus.

Os HSH têm com frequência múltiplos parceiros sexuais ao longo da vida.

INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST) E VIH: UM DUPLO PROBLEMA

Entre os HSH, existe uma alta prevalência de IST. Estas infeções podem ser muito prejudiciais se não forem tratadas.

Na presença de uma IST, existe muito mais probabilidade de transmissão da infeção pelo VIH. Se existe infeção pelo VIH, uma IST pode interferir na evolução da infeção, além de aumentar a probabilidade de transmissão do VIH aos outros.

As IST também se transmitem através do sexo oral.

SEM PRESERVATIVO COM O PARCEIRO HABITUAL

Muitos HSH infetaram-se com VIH através dos seus parceiros habituais. Se existe uma nova relação, é aconselhável realizar o rastreio do VIH e de outras IST antes de deixar de utilizar preservativo.

Em muitas relações estáveis entre HSH ocorrem outras relações sexuais fora da relação do casal. É importante conversar de forma realista com o parceiro.

Se houve riscos com um parceiro ocasional, é necessário voltar a utilizar o preservativo com o parceiro habitual até que se confirme que não existe infeção pelo VIH.

SEM PRESERVATIVO COM PARCEIROS OCASIONAIS

Não se devem tirar conclusões precipitadas. É importante não assumir que "Ele tem bom aspeto, só pode ser negativo" ou que "Ele não pediu para usar preservativo é porque também é VIH positivo".

Pode-se ter VIH ou outras IST sem se saber. Por isso, a informação que se fornecer ou que seja fornecida pode não coincidir com a realidade.

CUIDAR DO PARCEIRO

Cada um é responsável pela sua própria saúde, mas é também em parte responsável pela saúde do parceiro. Se existiram relações de risco convém falar com o parceiro sobre o assunto.

Se existe a suspeita de uma infeção pelo VIH ou outras IST, é importante informar o/os parceiro/s. O diagnóstico precoce é muito importante, tanto para a saúde do parceiro como para evitar a cadeia de transmissão da infeção pelo VIH.

Durante o tratamento para uma IST, não deve haver relações sexuais.



FAZER O TESTE: UM BOM HÁBITO!

Não esperar até sentir sintomas para fazer o rastreio do VIH. Deve-se fazer o teste regularmente.

Depois de um risco, fazer o teste logo que possível. Em certos casos, é possível identificar infeções recentes 4 a 8 semanas depois do episódio de risco. No entanto, no caso de se obter um resultado negativo, é necessário fazer novamente o teste às 12 semanas depois da relação de risco.

Múltiplos parceiros sexuais? É aconselhável realizar o rastreio do VIH e de outras IST de seis em seis meses.





A PROFILAXIA PÓS EXPOSIÇÃO (PPE) DEPOIS DE UM RISCO

Um tratamento de urgência com a PPE diminui a possibilidade de transmissão do VIH após uma relação sexual desprotegida ou um acidente com o preservativo.

A PPE deve iniciar-se o mais rapidamente possível depois de um risco (sempre num prazo máximo de 72 horas).

Pode-se aceder à PPE nos serviços de urgência de um hospital público. O médico decidirá caso a caso.

RECÉM-INFETADO = ALTA PROBABILIDADE DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Durante as primeiras semanas após a infeção pelo VIH, existe uma grande quantidade de vírus no sangue e no esperma.

Uma pessoa recém-infetada pelo VIH tem uma elevada probabilidade de transmissão a outras pessoas. Se não se usar preservativo, a probabilidade de transmissão do VIH no sexo anal é muito elevada.

No caso de ocorrer uma relação sexual sem preservativo com alguém sobre o qual não se tem a certeza que seja seronegativo, deve-se considerar a possibilidade de fazer Profilaxia Pós Exposição (PPE). Entretanto utilizar preservativo durante todo o período de janela.

VIVER COM O VIH

A infeção pelo VIH trata-se com relativa facilidade, mas não se cura. Em geral, o tratamento não costuma produzir muitos efeitos secundários, no entanto há que fazê-lo todos os dias, regularmente ao longo de toda a vida.

As pessoas seropositivas para o VIH têm o sistema imunitário deprimido e são menos resistentes a algumas doenças. Além disso, podem ser mais afetadas pelo cansaço e depressão e podem apresentar um envelhecimento precoce.

O diagnóstico de infeção pelo VIH comporta um grande impacto emocional. Muitas pessoas com VIH temem ser discriminadas e têm dificuldade em falar sobre isso com os amigos e familiares.

O QUE É A CARGA VIRAL?

A carga viral é uma análise que mede a quantidade de VIH que se encontra presente no sangue. Quanto maior for a carga viral, mais probabilidade existe de transmissão do VIH.

Nas pessoas que estão sob tratamento eficaz, a carga viral reduz-se para "indetetável", mas o vírus nunca desaparece completamente. Depois de uma infeção, como por exemplo uma IST, pode produzir-se um aumento da carga viral.

A uma carga viral baixa ou indetetável não corresponde obrigatoriamente uma carga viral baixa ou indetetável no esperma.

Existem cada vez mais dados que indicam que quando a carga viral está indetetável se reduz a probabilidade de transmissão do VIH.

No entanto, no dia a dia, é difícil ter a certeza absoluta dos valores da carga viral, pelo que a utilização do preservativo acrescenta uma maior segurança.

MARCA O TEU TESTE
910 693 158

Tv. Monte do Carmo Nº2 1200-277 Lisboa
geral@checkpointlx.com
www.checkpointlx.com



FERNANDO SANTOS
Ator e Transformista

GAT
Grupo Português de Atividade
Social e Recreativa de Atividade
Física Escolar

 Comissão Nacional para a
Inibição VIH/Sida

 Alto Comissariado
da Saúde