portugiesisch
portugais
portoghese
Portuguese

VIH/SIDA
O QUE CONSTITUI RISCO OU NÃO
INFORMAÇÕES PARA HOMENS

A SIDA É UMA DOENÇA PERIGOSA… e que ainda não tem cura. A Sida está espalhada pelo mundo inteiro e constitui um problema também na Suíça.
A Sida é a consequência de uma infecção pelo vírus **VIH**. O VIH debilita, durante anos, a capacidade do corpo de se proteger contra doenças. A uma certa altura, o corpo fica indefeso contra muitas doenças. Os infectados pelo VIH ficam, deste modo, cada vez mais doentes. Chama-se a isto Sida.

PROTECÇÃO: Esta brochura mostra-lhe quais os riscos de se infectar com VIH. E como pode proteger-se, de forma eficaz, a si e às suas parceiras ou parceiros, contra o VIH/Sida!

A SIDA NÃO TEM CURA,… mas existem medicamentos que retardam bastante a progressão de uma infecção pelo VIH. Na Suíça todas as pessoas – independentemente da sua situação de residência – têm direito a tratamentos eficazes.
Um tratamento deve ser iniciado atempadamente. Quem desconhecer a sua infecção pelo VIH, perde a melhor altura para iniciar o tratamento. Vale a pena saber se se está ou não infectado pelo VIH. Ver verso do folheto.

LOVE LIFE
STOP AIDS

www.lovelife.ch

RISCO

O VIH é transmitido por via sexual, quando não são usados preservativos. O preservativo é o melhor meio de protecção contra o VIH/Sida e outras doenças contagiosas.

SEXO ANAL sem preservativo

● ● ● **Risco muito elevado**
para ambos os parceiros, mesmo sem ejaculação
■ **Protecção através de:**
preservativo e bastante lubrificante

SEXO VAGINAL sem preservativo

● ● ○ **Risco elevado**
para o homem e para a mulher, mesmo sem ejaculação
■ **Protecção através de:** preservativo

SEXO ORAL sem protecção

● ○ ○ **Existe o risco**
■ **Protecção através de:** Não fazer cunilíngua quando a mulher estiver menstruada.
Sem ejaculação na boca!
Não engolir o sémen!

COMO UTILIZAR PRESERVATIVOS

1. **Verifique se a embalagem não se encontra danificada.**

2. **Abra cuidadosamente a embalagem pelos lados picotados; retire o preservativo.**

3. **Caso não seja circuncidado, puxe para trás o prepúcio.**

4. **Segure o preservativo ainda enrolado, com o polegar e o indicador, na câmara para o sémen, e coloque-o sobre a glande. O anel interior está virado para fora.**

5. **Desenrole. Isto tem de ser feito sem dificuldade. Caso contrário, é porque o preservativo é demasiado estreito ou largo, ou colocou-o do lado errado (anel interior virado para dentro).**

6. **Após o orgasmo: Antes que o pénis fique mole, segure o preservativo na parte de trás e retire-o do pénis.**

A propósito: Há também um preservativo feminino (Femidom®), que é introduzido na vagina antes das relações sexuais. O preservativo masculino é, no entanto, de mais fácil utilização e mais barato.

OUTRAS FORMAS DE CONTÁGIO

DA MÃE COM VIH PARA O FILHO

Uma mãe com VIH pode contagiar o filho durante a gravidez, durante o parto e aleitamento.

●●● **Risco muito elevado**

■ **Protecção:** Após teste de VIH positivo da futura mãe, o contágio pode ser impedido com medidas médicas adequadas.

CONSUMO DE DROGAS

Se as seringas e agulhas forem partilhadas no consumo de droga.

●●● **Risco muito elevado**

■ **Protecção:** equipamento de injecção limpo (seringas, agulhas, filtros, algodão, colheres, água); não partilhar o equipamento de injecção

Sem estas medidas de protecção há, adicionalmente, o risco elevado de uma infecção com o vírus igualmente perigoso da hepatite C (VHC).

INTERVENÇÕES MÉDICAS / CIRCUNCISÕES

●●● **Risco muito elevado**

Se os aparelhos (seringas, bisturis ...) utilizados em tratamentos médicos, no caso de circuncisões, tatuagens, etc., não forem esterilizados e forem utilizados em várias pessoas, é possível um contágio pelo VIH. O VIH pode também ser transmitido durante transfusões de sangue, se os produtos sanguíneos não tiverem sido testados.

○○○ **Sem risco**

Na Suíça este tipo de contágio está excluído no caso de tratamentos realizados por médicos especialistas reconhecidos.

SEM RISCO

Trabalho
Sanitas, lavabos, duches

Espirros, tosse

Apertos de mão, carícias
Abraços

Comer do mesmo prato
Beber do mesmo copo

Picadas de insectos
Piscina, sauna

Esta lista mostra que: **No dia-a-dia não há qualquer perigo** de transmitir o VIH ou de se infectar com ele. Não há, por isso, qualquer motivo para ter medo de pessoas com VIH/Sida ou de excluí-las da vida social ou profissional.

Não há também qualquer risco nas situações seguintes:

Beijar ou masturbar-se mutuamente com as mãos
Relações sexuais protegidas (com preservativo)

SERÁ QUE ME INFECTEI OU NÃO?

Só quem souber da sua infecção pelo VIH, não deixa passar a melhor altura para iniciar o tratamento.

TESTE DE VIH

Só um teste médico de VIH pode revelar se tem ou não uma infecção pelo VIH. – Geralmente, no início de uma infecção pelo VIH não surgem quaisquer problemas de saúde. Um contágio não se manifesta através de problemas de saúde nítidos; o VIH não estigmatiza inicialmente a pessoa infectada.
Só faz sentido fazer o teste, geralmente, três meses após o último comportamento de risco (p.ex. relações sexuais sem preservativo); após três meses, o teste apresenta definitivamente um resultado fiável. Caso se tenha infectado, pode, no entanto, transmitir o vírus já nestes três meses.

NINGUÉM FICA A SABER DISSO

Pode fazer o teste nos grandes hospitais ou directamente em laboratórios, de forma anónima. Desta forma, ninguém fica a saber que fez um teste e qual o resultado obtido.

ACONSELHAMENTO ANTES DO TESTE

Deve consequentemente procurar aconselhamento antes do teste: num centro de apoio contra a Sida, no hospital, no laboratório ou através do seu médico. Ou contacte, se necessário, uma pessoa de confiança na área de aconselhamento a refugiados.

Para informações (anónimas) sobre endereços, material de informação, locais para fazer o teste, etc. e para encomendas:
044 447 11 11 / www.aids.ch

Ou directamente a:

OUTRAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

No caso de contactos sexuais, podem ser transmitidas outras doenças, para além do VIH/Sida: p.ex. gonorreia, herpes, sífilis, clamídia ou hepatite B.

SINAIS INDICATIVOS E SINTOMAS --→ MÉDICO!

Estas doenças provocam geralmente sintomas típicos.

- → Corrimento uretral em quantidade e com cor diferentes
- → Ardor ao urinar, comichão na área da uretra
- → Dores e inchaços na área dos testículos
- → Úlceras, bolhas, tumores, vermelhidão e comichão no pénis ou nos testículos
- → Dores difusas no baixo-ventre
- → Problemas de defecação
- → Dores no recto, corrimento do recto
- → Tumores, bolhas no ânus

Dirija-se, em tais casos, imediatamente ao médico!

Atenção: O VIH/Sida não provoca estes sintomas!
Apenas um teste ao VIH pode indicar com certeza se existe ou não uma infecção.

CONSEQUÊNCIAS

Se detectadas a tempo, muitas destas doenças podem ser curadas. No caso de não serem tratadas, podem ter consequências graves (p.ex. cancro, infertilidade), e aumentam fortemente o risco de se infectar com o VIH/Sida.

PROTECÇÃO ATRAVÉS DE: PRESERVATIVO

A melhor protecção contra estas doenças consiste em usar um preservativo ao ter sexo vaginal, anal e também sexo oral.
O uso de preservativos no caso de sexo oral é especialmente importante no contacto com prostitutas/os.

INFORMAÇÕES SOBRE PRESERVATIVOS

PROTECÇÃO

Os preservativos protegem contra o VIH/Sida e outras doenças sexualmente transmissíveis. Podem também ser usados para evitar a gravidez.

BONS PRESERVATIVOS / TAMANHO CERTO

Utilize apenas preservativos com selo de qualidade **«ok»**. Disponíveis em todos os supermercados, drogarias e farmácias.

Há preservativos de vários tamanhos e modelos. Adquira um produto que se adeque a si. Os preservativos demasiado estreitos têm tendência a rebentar ou romper, os demasiado grandes a escorregar. Pode encontrar um preservativo do tamanho certo por exemplo na internet em www.mysize.ch.

DATA DE VALIDADE / ARMAZENAMENTO

Utilize os preservativos apenas até à data de validade indicada na embalagem. – Proteja-os da luz e de objectos pontiagudos.

LUBRIFICANTES

Caso necessário, utilize bastante lubrificante não oleoso (gel aquoso, que facilita a penetração). Disponíveis em supermercados, drogarias e farmácias. Nunca utilize vaselina, loções corporais, óleo de massagem ou óleo alimentar.

Nunca coloque dois preservativos um sobre o outro!

O QUE FAZER NO CASO...

do preservativo romper ou rebentar e a sua parceira ou o seu parceiro estar certamente ou provavelmente infectado pelo VIH? Se procurar aconselhamento num centro de apoio contra a Sida ou num hospital, o mais tardar no dia seguinte, os especialistas podem explicar-lhe o que pode ainda fazer. Tem uma chance real, mas não há um meio simples e 100 % seguro nesta situação.

A SUA RESPONSABILIDADE!

É absolutamente necessário utilizar preservativo nas relações sexuais. O preservativo protege-o a si e às pessoas com quem tem relações sexuais. Assuma a sua responsabilidade – traga sempre consigo preservativos e utilize-os nas relações sexuais!

Quem não utilizar preservativos e não se importar de infectar a sua parceira com VIH, poderá ser punido, em certos casos, com pena de prisão por vários anos!

NÃO ESQUEÇA

Se até aqui teve relações sexuais sem preservativo e, apesar disso, não se infectou com o VIH/Sida, foi pura sorte. **Continua a haver um grande risco de se infectar pelo VIH em cada relação sexual sem preservativo!**

APENAS SE SE VERIFICAREM ESTAS TRÊS CONDIÇÕES, PODE RENUNCIAR, DE FORMA SEGURA, AO PRESERVATIVO:

- → **Viver numa relação sólida (de absoluta confiança recíproca)**
- → **Ter relações sexuais exclusivamente com a sua parceira ou parceiro**
- → **Ambos fizeram – de preferência ao mesmo tempo – um teste de VIH, que revele que ambos são seronegativos pelo VIH**

Isto aplica-se ao seu caso? Tem a certeza?

© Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz, 2006, 2007, 2010 **Texto/Redacção:** Lukas Meyer **Composição gráfica:** Herrmann Germann/Bienz **Tradução/Revisão:** Cândida Meili/Maria Teresa Rüesch **Impressão:** FO-Fotorotar, Egg **3. Auflage:** 1000

MAIS INFORMAÇÕES E ACONSELHAMENTO

ACONSELHAMENTO

Em qualquer centro de apoio contra a Sida (Aids-Hilfe): pessoalmente ou por telefone. Se pretender, pode obter aconselhamento de forma anónima.

Junto de um médico ou de uma médica: Não hesite em colocar-lhe questões sobre o VIH/Sida. Os médicos estão sujeitos ao dever de sigilo.

Os médicos e o pessoal auxiliar não podem contar a ninguém aquilo que disser ou o resultado das análises – nem ao seu parceiro ou parceira, à Polícia de Estrangeiros, à sua entidade patronal ou aos colaboradores de lares, prisões, etc.

PROBLEMAS LINGUÍSTICOS

Pergunte em que línguas o aconselhamento é feito. Em certas circunstâncias, terá de procurar alguém que sirva de tradutor. (Tradutores/as competentes em www.inter-pret.ch ou perguntar no centro de apoio contra a Sida.)

MAIS INFORMAÇÕES

Para obter exemplares desta ou de outras brochuras:
Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich
Para encomendas: Telefone 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
Para obter outras informações: Telefone 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Peça nos centros de apoio contra a Sida informações na sua língua, ou procure material em **www.migesplus.ch**

Esta brochura está disponível nas seguintes línguas:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Russisch, russe, russo, Russian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, serbe/croate/bosniaque, serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
Deutsch, allemand, tedesco, German	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Englisch, anglais, inglese, English	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Farsi, farsi, farsi, Farsi	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Französisch, français, francese, French	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Italienisch, italien, italiano, Italian	Thai, thaï, thai, Thai
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Kurdisch, kurde, curdo, Kurdish (Kurmanci)	Türkisch, turc, turco, Turkish
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Ungarisch, hongrois, ungherese, Hungarian
Portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese	