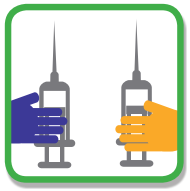
O HIV pode prevenir-se:

Usando preservativo (masculino ou feminino) durante as relaçoes sexuais com penetração e evitando a ejaculação dentro da boca na práctica de sexo oral.
Na penetração anal é recomendável utilizar lubrificantes feitos à base de água, para além do uso do preservativo.



Não partilhar seringas, agulhas ou outros objectos utilizados para preparar drogas injectáveis ou para consumir drogas por via snifada, e utilizar instrumentos para furar a pele que sejam esterilizados e não reutilizáveis (brincos, piercings, material de tatuagem). Evitar o uso partilhado de lâminas de barbear e escovas de dente

Actualmente, devido ao tratamento retroviral, uma mãe com vírus HIV que usufrua do tratamento adequado, poderá ter uma gravidez e um parto sem problemas e o bebé poderá nascer sem o vírus. Se é portador de HIV o leite materno não está recomendado para alimentar o bebé.

Quando uma pessoa portadora de HIV está em tratamento e a sua carga viral é indetectável, reduz-se muito o risco de transmissao do virus a outras pessoas.

O que é a Profilaxia Pós-Exposição?

É uma medida de prevenção excepcional que consiste na toma de medicação anti-retroviral durante 28 dias após uma possível exposição ao vírus HIV, de modo a reduzir o risco de infecção. Deverá dirigir-se aos serviços de urgência, preferencialmente nas primeiras 6 horas após à exposição e passadas, no máximo, 72 horas. Nestes casos o pessoal sanitário irá avaliar a sua situação.

Se tem alguma dúvida poderá contactar:

CESIDA

Coordinadora Estatal de VIH y sida

C/ Juan Montalvo, nº 6.
28040 Madrid
Telf./Fax: 915 223 807

Correo electrónico:
cesida@cesida.org
infosida@cesida.org

Páginas web:
www.cesida.org
www.infosida.es

Espacio reservado para los datos de la entidad:

Subvencionado por

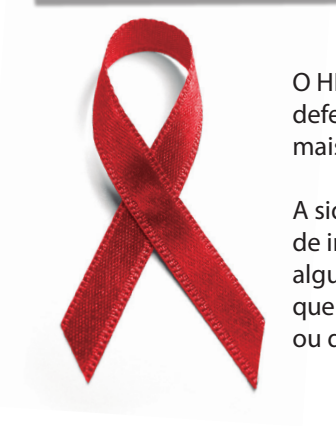
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL DE INMIGRACIÓN Y EMIGRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE MIGRACIONES

UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO, MIGRACIÓN E INTEGRACIÓN
Por una Europa plural

Diseño: perfritsche.com
Fotos: Ariel da Silva Parreira, Barun Patro, José Rivera, Oliver Delgado, Vikash Sharma, Geloo, David Dallaqua

Tens alguma dúvida sobre O HIV E A SIDA?

O que é o HIV e a sida?



O HIV é um vírus que destrói as defesas do organismo, tornando mais fácil contrair outras doenças.

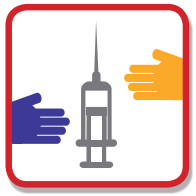
A sida é um estado avançado de infecção, que ocorre passado alguns anos, e naqueles casos em que o doente não inicia o tratamento ou quando este falha.

Como se pode transmitir o HIV?

Tendo relações sexuais com penetração anal ou vaginal sem preservativo.

Evitar introduzir o sêmen na boa durante as práticas de sexo oral reduz o risco de transmissão de HIV.

Ter outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) aumenta o risco de contrair HIV.



Partilhando seringas, agulhas, outro material injetável ou qualquer objecto que possa cortar ou picar e que tenha estado em contacto com sangue infectado.

Através de uma mãe para o seu bebe durante a gravidez, parto ou o período de latência.

O HIV nao se transmite por:

Beijos, caricias, dar a mao, tocar ou masturbar o parceiro.

Lágrimas, suor, saliva, tosse ou espirros.

Conviver ou trabalhar com pessoas que tenham o vírus.

Partilhar objectos de uso diário, roupa, alimentos, casas-de-banho, piscinas, instalações desportivas ou de lazer, espaços de trabalho, lares, escolas, spa, balneários e lugares públicos.

Mordidas ou picadas de animais, mosquitos ou outros insectos.

Dar ou receber sangue, em países nos quais o controle é adequado.

Como posso saber se tenho o HIV?

A única maneira de saber é fazendo a prova do HIV, que é uma analise especifica para este vírus (não se detecta nos análises de rotina). Desde que o vírus entra em contacto com o nosso organismo até que se produzam os anti-corpos, detectáveis através dessa análise, podem passar até 3 meses. É muito importante saber quando tivemos a ultima prática de risco para saber se o resultado é fiável ou se é conveniente repeti-la.
Existem as provas rápidas de detecção de HIV, cujo resultado pode obter-se em menos de 40 minutos.
A prova de HIV deve ser sempre voluntária e confidencial e pode realizar-se de forma gratuita nos centros sanitários da rede publica e nas ONG.
Também se pode realizar nos laboratórios de análises clínicas privados e em algumas farmácias. Em alguns centros de DST, nas ONG e nas farmácias, não lhe irão pedir o cartão sanitário.

Quando é recomendável fazer a prova do HIV?

- Se nunca realizou a prova e praticou relações sexuais sem preservativo.
- Se pensa que pode estar grávida ou se está a planear uma gravidez.
- Se teve alguma DST, tuberculose ou hepatite viral
- Se tem um parceiro sexual estável e quer deixar de utilizar o preservativo.
- Se partilhou objectos no consumo de drogas injectaveis (seringas, agulhas, colheres, filtros, …) ou se usou material não esterilizado para furar a pele ou as mucosas (brincos, piercings, tatuagens, …)

Se teve uma prática de risco, não espere, vá ao seu centro de saúde ou a outro local onde possa realizar a prova.
Aí irão avaliar a sua situação, aconselhar a realização da prova e em caso de um resultado positivo irão dar o acompanhamento adequado em relação aos procedimentos médicos.
Saber se tem HIV irá permitir que beneficie o mais rápido possível de um seguimento médico e aceder a um tratamento eficaz que evitará complicações na sua saúde e irá melhorar a sua qualidade de vida. Para além disso, poderá proteger-se de reinfecçoes e evitar a transmissão de HIV a outras pessoas.