



O PEQUENO GUIA SOBRE AS IST / DST

Infecções sexualmente transmissíveis /
Doenças sexualmente transmissíveis

PARA COMEÇAR COM UMA BOA FO(RMA)DA



Traduzido por ASBL ALIAS

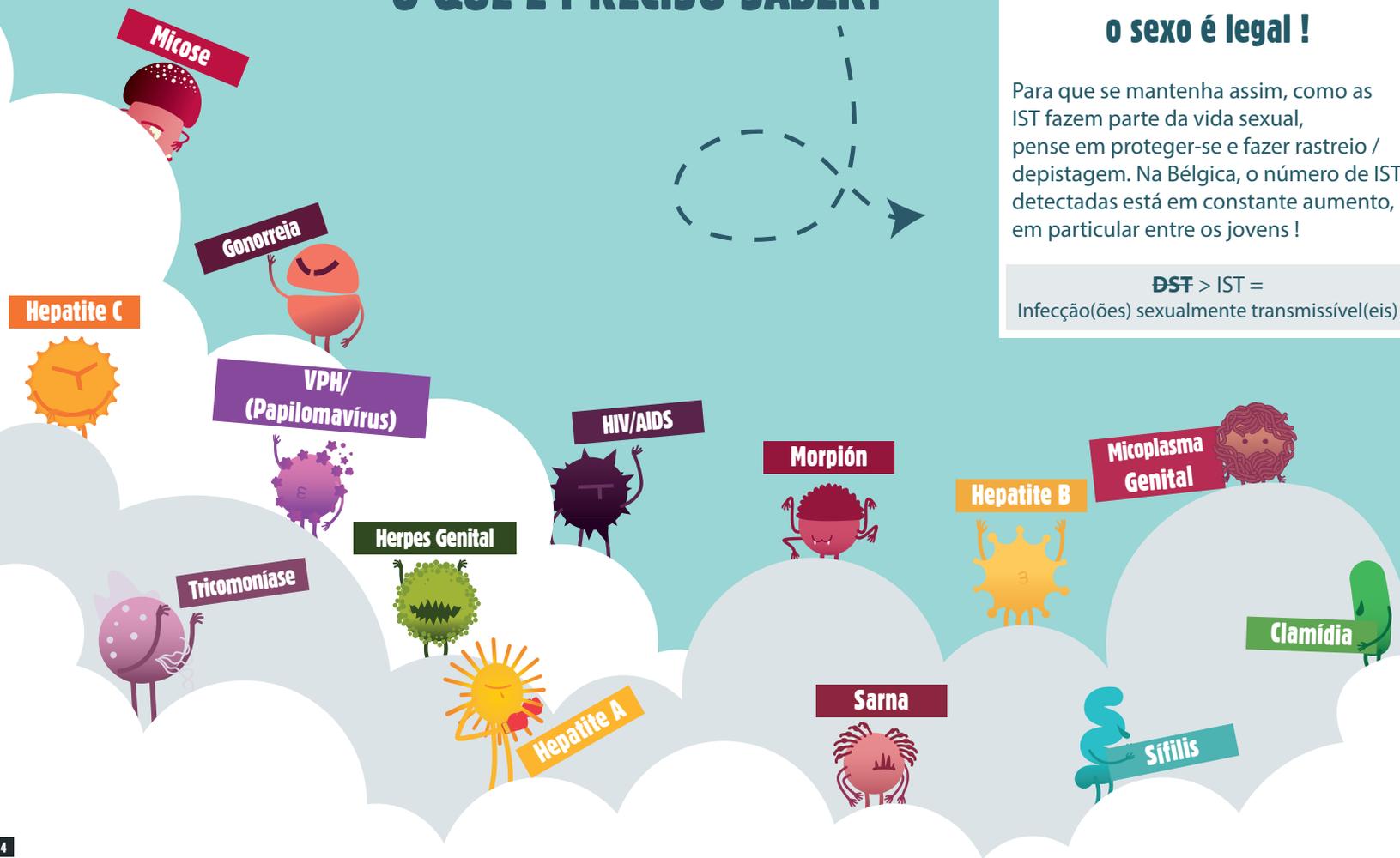


DEP STAGE.BE

SUMÁRIO

O QUE É PRECISO SABER	04
MODOS DE TRANSMISSÃO DAS IST	06
OS PRAZOS PARA DEPISTAGEM DAS IST	08
COMO EVITAR UMA IST ?	10
É BOM SABER	12
AS PRINCIPAIS IST	
CLAMÍDIA	14
GONORREIA	16
SÍFILIS	18
VPH (PAPILOMAVÍRUS)	20
HERPES	22
HEPATITES A & B	24
HEPATITE C	26
HIV/AIDS	28
TRICOMONÍASE	30
MICOPLASMA GENITAL, MICOSE, SARNA E CARANGUEIOS	31
FALAR SOBRE ISSO	32
COMO FAZER UM RASTREIO / DEPISTAGEM ?	34
ONDE FAZER UM RASTREIO / DEPISTAGEM ?	40
LÉXICO	42
AS ASSOCIAÇÕES QUE LIDERAM O PROJETO	44
EM RESUMO	46

O QUE É PRECISO SABER!



Antes de mais nada : o sexo é legal !

Para que se mantenha assim, como as IST fazem parte da vida sexual, pense em proteger-se e fazer rastreio / depistagem. Na Bélgica, o número de IST detectadas está em constante aumento, em particular entre os jovens !

DST > **IST** =
Infecção(ões) sexualmente transmissível(eis)

AS IST, é uma questão de todo mundo

Todas as pessoas são susceptíveis de apanhar uma infecção durante a vida, sobretudo. Se têm uma vida sexual activa.

Na maior parte das vezes, elas não apresentam sintomas, daí a necessidade de se submeter regularmente a um exame. Para isso, é suficiente um exame de sangue, um teste urinário, um esfregaço e/ou um exame visual dos órgãos genitais.

Se uma IST for deixada para depois, as consequências podem ser significativas: esterilidade, cânceres, etc. Ter uma IST não tratada aumenta o risco de contrair outras IST. No entanto, se forem detectadas antecipadamente, a maioria delas podem ser facilmente tratadas !

Para que possa continuar a se divertir com toda a tranquilidade, descubra esta brochura e vá para : www.depistage.be

TABELA DE MODO DE TRANSMISSÃO

Resumir numa tabela os modos de transmissão de todas as IST não é fácil. As opiniões dos especialistas por vezes não são muito marcadas em relação a certas questões. Não hesite em falar com o seu médico ou a sua médica sobre o assunto. Eis uma tabela que mostra o consenso mais recente.

	PENETRAÇÃO VAGINAL	PENETRAÇÃO ANAL	FELAÇÃO	CUNILÍNGUA	ANILINGUS	CARÍCIA SEXUAL	BEIJO	TROCA DE SERINGAS	CHEIRAR	MÃE/FILHO
HIV/AIDS	●	●	○***					●		●
HEPATITE A					●					
HEPATITE B	●	●	●	●			○	●	○	●
HEPATITE C	●	○						●	○	○
SÍFILIS	●	●	●	●	●	●	○	●		●
HERPES GENITAL	●	●	●	●	●	●	○			●
VPH*	●	●	●	●	●	●				○
CLAMÍDIA	●	●	○	○	○	○				●
GONORREIA	●	●	●	●	●	○				●
TRICOMONÍASE	●		○	○	○	○				●

○	BAIXO RISCO	○	RISCO MÉDIO	●	ALTO RISCO	●	RISCO COM SANGUE
---	-------------	---	-------------	---	------------	---	------------------

Cuidado, em caso de troca de «sextoys» (brinquedos sexuais), usa também um preservativo/camisinha.

* Vírus do papiloma humano

** Durante relações sexuais não protegidas e/ou relações sexuais com sangue (fisting, menstruação, lesões, etc.)

*** A pessoa que pratica a felação corre um risco reduzido se receber esperma na boca e se as membranas mucosas estiverem danificadas.

TABELA DOS PRAZOS NA DESPISTAGEM DAS IST

Em caso de **comportamento de risco**, é importante ser rastreado. No entanto, nem todas as IST podem ser rapidamente detectáveis. São necessários vários dias, ou mesmo semanas, para as detectar todas. É útil submeter-se a **um rastreio/depistagem regular**.

	COMPORTAMENTO DE RISCOS	7 DIAS	2 SEMANAS	6 SEMANAS	2 MESES 8 SEMANAS	3 MESES 12 SEMANAS	ALÉM 3 MESES
HIV/AIDS				ANÁLISE DE SANGUE			
HEPATITE A						TESTE RÁPIDO/AUTOTESTE	
HEPATITE B							
HEPATITE C						ANÁLISE DE SANGUE TESTE RÁPIDO	
SÍFILIS				ANÁLISE DE SANGUE			
HERPES GENITAL*						TESTE RÁPIDO	
VPH**							
CLAMÍDIA							
GONORREIA							
TRICOMONÍASE							

Em caso de tomada de risco, é importante ser rastreado. No entanto, nem todas as IST podem ser rapidamente detectáveis. São necessários vários dias, ou **mesmo semanas**, para as detectar todas. É útil submeter-se a um rastreio/depistagem regular. Um rastreio completo das IST mais frequentes é portanto geralmente possível 6 semanas após uma relação de alto risco. **Em certos casos**, o seu médico ou a sua médica pode recomendar um exame mais cedo (para o HIV/VIH) e/ou mais tarde (para as hepatites). Cuidado : estes conselhos podem variar de pessoa para pessoa. Se notar algo inabitual, **não perca tempo!** Consulte um(a) médico(a) para efectuar um controlo e, se necessário, faça o exame de depistagem et submeta-se a um **tratamento**.

COMO EVITAR UMA IST ?

Proteja-se !

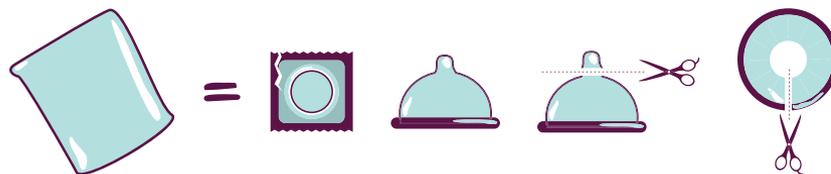
- Preservativo externo* : limita a contaminação durante feições e/ou o sexo com penetração.
- Preservativo interno** : limita a contaminação durante o sexo com penetração.
- Quadrado de látex*** : limita a contaminação durante as relações sexuais boca-vulva e boca-ânus.
- Luva de látex : limita a contaminação durante as relações sexuais mão-órgãos genitais e mão-ânus.



Do It Yourself (Faça você mesmo) – o quadrado de látex

Pode comprar quadrados de látex no comércio mas também pode fabricá-los você mesmo :

- Abra o preservativo
- Corte o reservatório de modo que o preservativo fique aberto dos dois lados
- Corte no comprimento. Em termos práticos, mantenha-o enrolado durante o corte
- Desenrole o preservativo antes de usar



* Anteriormente designado por masculino

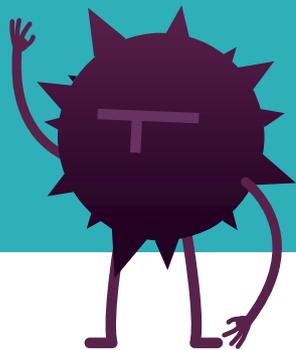
** Anteriormente designado por feminino

*** Cf. léxico – ver página 42

É BOM SABER

Existem vacinas contra as seguintes IST :

- Hepatite A
- Hepatite B
- VPH/Papilomavírus



O QUE É O TROD* HIV/VIH ?

Será que você conhece os testes rápidos também conhecidos como TROD ? Graças a uma simples gota de sangue, o teste permite-lhe saber em poucos minutos se está infectado(a) com o HIV/VIH. Para que o resultado seja fiável, é necessário respeitar um prazo de 12 semanas entre a relação de risco e a data do TROD.

Qualquer resultado reactivo (positivo) deve ser confirmado por uma análise de sangue.

O TROD pode ser efectuado por pessoal não médico com formação em rastreio/depistagem. Associações, centros de planeamento familiar (www.betested.be) e centros médicos estão a disposição gratuitamente e anonimamente (ver os centros p. 36). Este teste deve estar com a sigla da norma CE.

Também pode comprar um auto-teste numa farmácia, ou seja um TROD que você mesmo pode realizar.

Para informação, saiba que também existem TROD para a **HEPATITE C** e **SÍFILIS**.

PARA O HIV/AIDS

• Tratamento preventivo :

A PrEP (profilaxia pré-exposição) é um tratamento oral preventivo activo contra o HIV acessível para os grupos mais expostos como os homens que têm relações sexuais com homens, as pessoas trans** ou as pessoas provenientes de países com uma elevada incidência do HIV. Ver com um centro especializado HIV*** ou em www.myprep.be.

• Tratamento de emergência :

O tratamento pós-exposição (PEP)

A tomar o mais rapidamente possível, no máximo 72 horas após uma relação sexual de alto risco (agressão, parceiro de risco, relações entre homens, etc.). É possível dirigir-se ao serviço de urgência, se possível num hospital especializado em HIV** para solicitar um TPE.

• Indetectável = Intransmissível, o tratamento como prevenção

Os tratamentos actuais permitem que as pessoas que vivem com o HIV deixem de transmitir o vírus por via sexual ao(s) seu(s) parceiro(s).

Ter uma carga viral indetectável significa que, graças à medicação, a quantidade de vírus no organismo é tão baixa que já não é possível detectá-la num laboratório. Por outras palavras, uma pessoa seropositiva que obtém uma carga viral indetectável graças ao seu tratamento deixa de transmitir o vírus por via sexual e protege os seus parceiros.

* Teste rápido de orientação para o diagnóstico

**Trans – Pessoas transgénero

***Centro especializado HIV – ver página 37

CLAMÍDIA



Ficha de identidade : CLAMÍDIA

Tipo : Bactéria

Sintomas : Na maioria das vezes sem sintomas. Em outros casos, observam-se dores ao urinar, no baixo ventre/na garganta/no ânus, um fluxo anormal dos órgãos genitais e um sangramento irregular.

Consequências : Infecções graves, esterilidade.

Rastreio/depistagem : Esfregaço cervicovaginal, anal e/ou garganta e/ou amostra de urina.

Tratamento : Antibióticos

Particularidade : Sem sintomas em 70% dos casos. Pode voltar a ser contaminado(a), mesmo depois de um tratamento e da recuperação. Existem várias formas de clamídia, algumas mais virulentas do que outras como o linfogranuloma venéreo (LGV). Os seus sintomas são por vezes diferentes dos encontrados nas infecções por clamídia mais clássicas. O LGV pode deixar sequelas graves se deixar evoluir : ulcerações, inchaço dos órgãos genitais, estreitamento anormal do ânus, etc.

Proteção : Preservativo externo* ou interno*, quadrado de látex**

Recomendação : É aconselhado efectuar regularmente um rastreio/depistagem, mesmo na ausência de sintomas. Cuidado, apenas são reembolsados 2 rastreios gonorreia/ clamídia por ano.

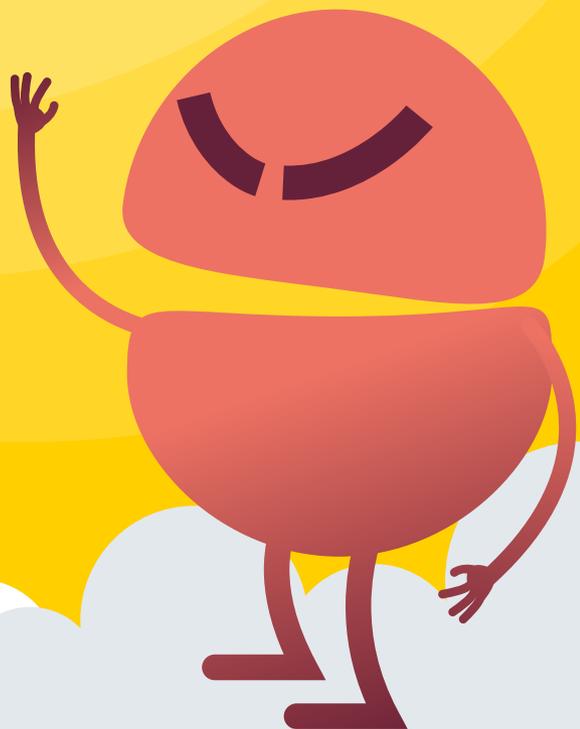
MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

* Ver página 11

** Cf. léxico – ver página 42

GONORREIA

TAMBÉM CONHECIDA POR BLENORRAGIA & ESQUENTAMENTO



Ficha de identidade : GONORREIA TAMBÉM CONHECIDA POR BLENORRAGIA & ESQUENTAMENTO

Tipo : Bactéria

Sintomas : Na maioria das vezes sem sintomas. Em outros casos, observam-se um fluxo anormal (do pênis ou da vagina), uma irritação do pênis ou da vulva, dores no baixo ventre, uma sensação de queimadura ao urinar ou ainda uma dor na garganta e no ânus (muitas vezes com derrame de líquido).

Consequências : Esterilidade

Rastreo : Esfregaço cervicovaginal, anal e/ou garganta e/ou amostra de urina.

Tratamento : Antibióticos

Particularidade : Pode voltar a ser contaminado(a), mesmo depois de um tratamento e da recuperação.

Proteção : Preservativo externo* ou interno*, quadrado de látex**

Recomendação : É aconselhado efectuar regularmente um rastreo/depistagem, mesmo na ausência de sintomas. Cuidado, apenas são reembolsados 2 rastreios gonorreia/ clamídia por ano.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

* Ver página 11

** Cf. léxico - ver página 42

SÍFILIS



Ficha de identidade : SÍFILIS

Tipo : Bactéria

Sintomas : Cancro* oral, genital ou anal numa fase inicial (pode passar despercebido) e erupção cutânea.

Consequências : Numa fase avançada, complicações articulares, cardiovasculares e neurológicas.

Rastreio/depistagem : Coleta de sangue e exame clínico. TROD** possível mas apenas para diagnosticar uma contaminação inicial.

Tratamento : Antibióticos injectáveis

Proteção : Preservativo externo*** ou interno*** e quadrado de látex*** permitem reduzir o risco de exposição mas não oferecem uma proteção total, uma vez que o cancro pode ser encontrado em outras partes do corpo.

Recomendação : Rastreio/depistagem regular para pessoas com múltiplos parceiros : a sífilis pode ser bem tratada e não tem qualquer consequência quando diagnosticada precocemente.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

* Cf. léxico - ver página 42

** Ver página 12

*** Ver página 11

PAPILOMAVÍRUS HUMANO (VPH)



Ficha de identidade : PAPILOMAVÍRUS HUMANO

Tipo : Vírus

Sintomas : Na maioria das vezes sem sintomas. Em outros casos, observam-se lesões pré-cancerosas muitas vezes indolores e/ou irritações e coceira devidas às verrugas (chamadas condilomas).

Consequências : Variáveis dependendo das cepas (mais de uma centena), incluindo verrugas genitais ou lesões pré-cancerosas que podem evoluir para câncer (colo do útero, vulva, garganta, ânus, pênis).

Rastreio/depistagem : Exame médico para a detecção das verrugas e teste de esfregaço para a detecção das lesões pré-cancerosas.

Tratamento : Remoção das verrugas ou lesões pré-cancerosas (pomada, azoto líquido ácido, laser...).

Particularidade : O vírus é frequentemente eliminado naturalmente pelo organismo no prazo de 1 a 3 anos. Os sintomas podem aparecer meses ou mesmo anos após a contaminação !

Proteção : A vacina é fortemente recomendada para todos e é reembolsada até aos 18 anos de idade. O preservativo* e o quadrado de látex** permitem reduzir o risco de exposição ao VPH, mas não oferecem uma proteção total porque não cobrem a totalidade dos órgãos genitais.

Recomendação : É aconselhável efectuar um esfregaço do colo do útero (reembolsado) de 3 em 3 anos ou em caso de lesões. No caso de prática regular do sexo anal, um exame regular por um(a) proctologista pode ser recomendado.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be
E [WWW.HPV.BE](http://www.hpv.be)

* Ver página 11
** Cf. léxico - ver página 42

HERPES



Ficha de identidade : HERPES

Tipo : Vírus

Sintomas : Lesões /bolhas em surtos. Muito doloroso durante a infecção primária.

Consequências : Recidivas mais ou menos frequentes e significativas, impacto na vida íntima e sexual.

Rastreio : Exame médico se os sintomas forem visíveis e teste de esfregaço.

Tratamento : Existe tratamento antiviral* para atenuar os surtos.

Particularidade : Uma vez infectada, a pessoa carrega o herpes para a vida inteira. Com algumas raras exceções, as transmissões só ocorrem durante os surtos.

Proteção : Os preservativos** e o quadrado de látex*** permitem reduzir o risco de exposição, mas não oferecem uma proteção total. Evitar tocar nas lesões/bolhas.

Recomendação : Em caso de herpes antes ou durante a gravidez, é aconselhável consultar um(a) ginecologista para evitar contaminar o bebé durante o parto.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

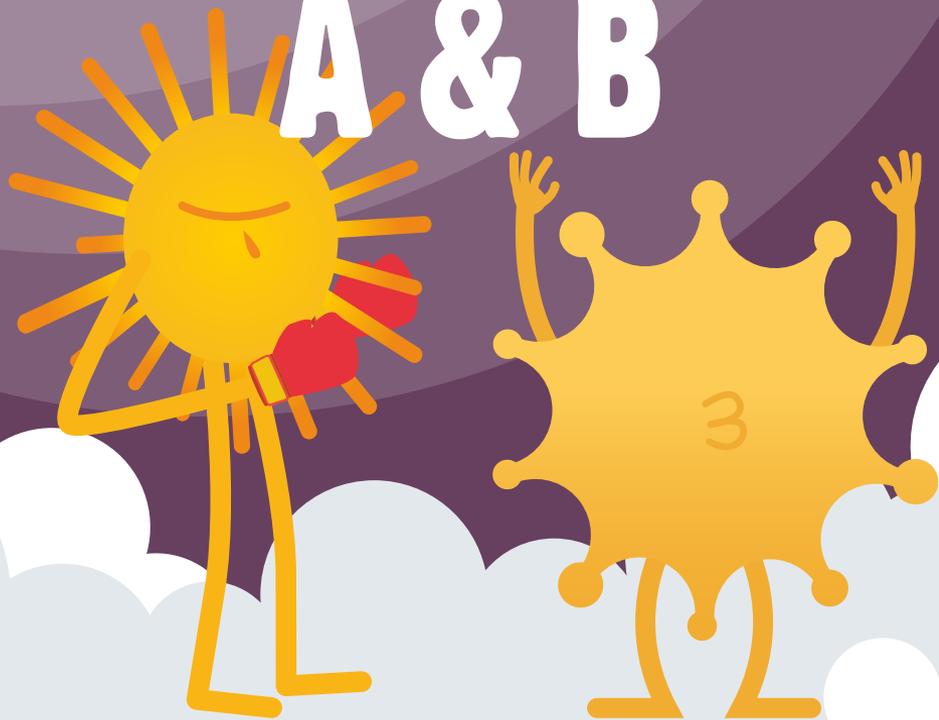
* Cf. léxico - ver página 42

** Ver página 11

*** Cf. léxico - ver página 42

HEPATITES

A & B



Ficha de identidade : HEPATITES A e B

Tipo : Vírus

Sintomas : Na maioria das vezes sem sintomas. Em outros casos, observam-se na fase aguda da febre náuseas, dores musculares ou abdominais ou ainda icterícia. No caso da hepatite B crónica, pode-se também observar uma fadiga recorrente.

Consequências : Na maioria dos casos, não há consequências porque o vírus da hepatite A ou B elimina-se por si só (cura).
Nas formas crónicas da hepatite B: doença hepática, cirrose, cancro e morte.

Rastreio : Análise de sangue

Tratamento : Hepatite A : o vírus desaparece por si só, existem tratamentos para aliviar os sintomas. Hepatite B crónica: existe um tratamento oral por via oral.

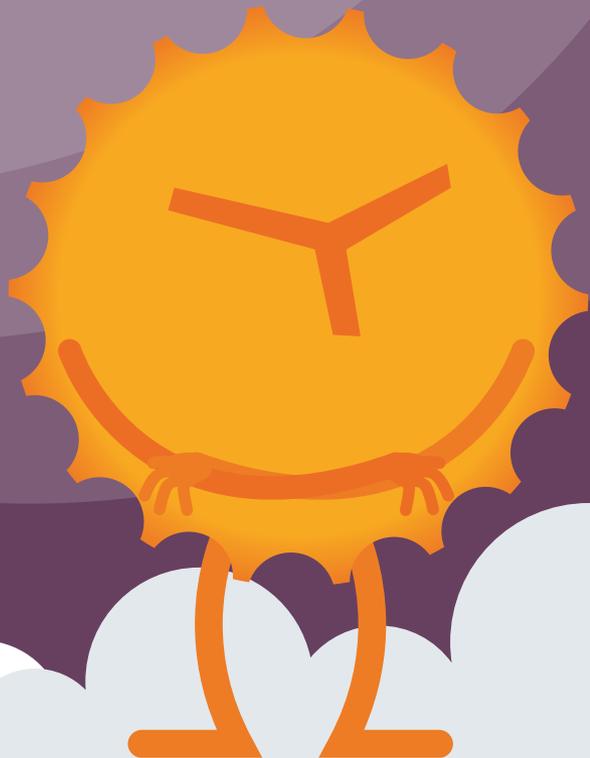
Proteção : Existe uma vacina para as hepatites A e B. Hepatite A : evitar os contatos entre a boca e as fezes (quadrado de látex* para a anilíngua). Hepatite B : preservativo externo** ou interno** e quadrado de látex*.

Recomendações : A hepatite A é transmitida pelo contato entre a boca e fezes. A prática do sexo oral após uma penetração anal pode aumentar o risco de transmissão da hepatite A.
Hepatite B : utilizar equipamento esterilizado de um só uso para tatuagens, piercings, injeções ou inalações. Não partilhar os artigos de higiene pessoal (escova de dentes, pinça, lâminas de barbear, etc.).

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

* Cf. léxico - ver página 42
** Ver página 11

HEPATITE C



Ficha de identidade : HEPATITE C

Tipo : Vírus

Sintomas : Na maioria das vezes sem sintomas. Em outros casos, observam-se na fase aguda da febre náuseas, dores musculares ou abdominais ou ainda icterícia.

Consequências : Eliminação espontânea em alguns casos, mas nas formas crónicas da hepatite C : doença hepática, cirrose, câncer e morte.

Rastreio/depistagem : Coleta de sangue e TROD*.

Tratamento : Antivirais** por via oral durante 2 a 3 meses que permitem eliminar o vírus. São acessíveis a todas as pessoas com hepatite C crónica.

Proteção : Preservativo externo*** ou interno*** e quadrado de látex**, utilização de palhinhas/seringas esterilizadas e de uso único.

Recomendações : Evitar o contacto entre o sangue infectado e o seu próprio sangue (ferida aberta, injeção). As tatuagens e os piercings devem ser efectuados com equipamento esterilizado e de utilização única. Nunca partilhe o seu equipamento de injeção ou de inalação (não utilize um bilhete/nota de banco, por exemplo) ou os artigos de higiene pessoal (lâmina de barbear e/ou pinça). O sexo anal pode representar um risco para a hepatite C, tal como o fisting** ou outras práticas que envolvam a presença de sangue.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

* Teste rápido de orientação para o diagnóstico - ver página 12

** Cf. léxico - ver página 42

*** Ver página 11

HIV/AIDS



Ficha de identidade : HIV/AIDS

Tipo : Virus

Sintomas : Na maioria das vezes sem sintomas. Em outros casos, observam-se erupções cutâneas e/ou sintomas semelhantes aos da gripe (febre, fadiga, gânglios inchados, etc.). Aparecem nas primeiras semanas após a contaminação.

Consequências (reduzidas durante o tratamento) : Infecções causadas por uma redução da imunidade, doenças cardiovasculares, cânceres. Falecimento na ausência de tratamento.

Rastreio/depistagem : Coleta de sangue e teste rápido possível (TROD* e autoteste).

Tratamento : Com prescrição médica, o tratamento permite parar o desenvolvimento do vírus e prevenir o aparecimento de várias infecções, mas não proporciona uma cura definitiva.

Particularidade : Uma pessoa seropositiva que está recebendo um tratamento e tem uma carga viral indetectável já não transmite o vírus através do contacto sexual**

Proteção : Preservativo externo*** ou interno*** e quadrado de látex**. Evitar o contacto entre fluidos contaminantes (sangue, sêmen, fluido preseminal, secreções vaginais, leite materno) e uma ferida aberta ou uma membrana mucosa. Tratamento preventivo (PrEP**) e tratamento de urgência (PEP**) em caso de tomada de risco.

Recomendação : O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada com HIV e a sua descoberta através do rastreio/depistagem é geralmente muito longo (até vários anos). Por isso, lembre-se de fazer o exame com frequência, mesmo que não tenha sintomas.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

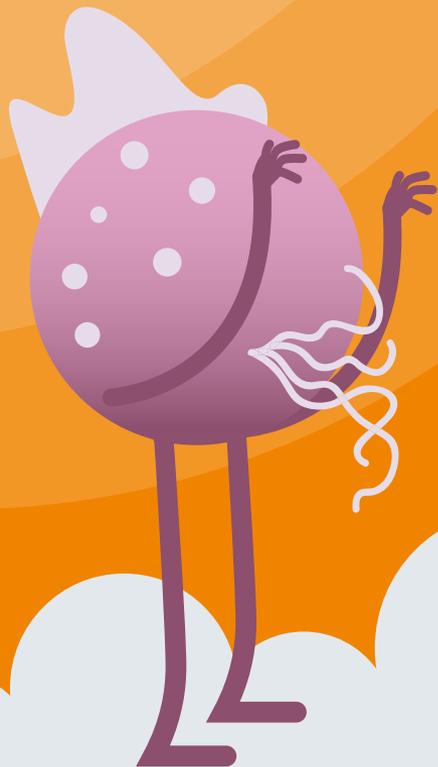
* Ver página 12

** Ver página 13

*** Ver página 11

**** Cf. léxico - ver página 11 ou 42

TRICOMONÍASE



Ficha de identidade : TRICOMONÍASE

Tipo : Parasita

Sintomas : Corrimento vaginal odorífero e colorido, coceiras, sensação de queimadura ao urinar. Sintomas vaginais frequentes (80% dos casos) mas sem sintomas em 90% dos casos no pênis.

Consequências : Partos prematuros, risco muito maior de contrair outras IST.

Rastreo : Esfregaço vaginal ou uretral, amostra de urina em caso de sintomas aparentes.

Tratamento : Antibióticos

Proteção : Preservativo externo* ou interno*

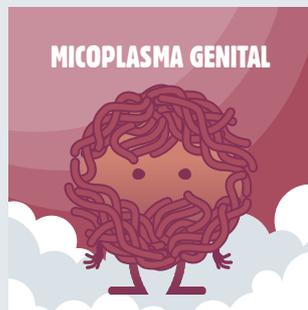
Recomendação : O rastreio e depistagem não é sistemático e depende dos sintomas.

MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

*Ver página 11

A “pequena notícia”

O micoplasma genital é uma IST menos comum na Bélgica. Um rastreio/depistagem só é recomendado se estiverem presentes sintomas. Um resultado positivo no micoplasma genitalium nem sempre significa que o tratamento é necessário.



IST ou não ?

A micose também afecta os órgãos genitais, mas não é habitualmente transmitida sexualmente. Consulte o seu médico se notar algo incomum.



Sarna e caranguejos

Também podem ser transmitidos por contato sexual. As suas consequências geralmente não são graves, mas podem tornar-se muito incómodas.



MAIS INFORMAÇÕES EM www.depistage.be

FALAR SOBRE ISSO

• O'YES

(+32) 2 303 82 14
hello@o-yes.be

• EXÆQUO

(Homens que têm relações sexuais com homens)
(+32) 2 736 28 61
info@exaequo.be

• Plateforme Prévention Sida

(+32) 2 733 72 99
info@preventionsida.org

• Genres Pluriels

(Sensibilização e defesa dos direitos das pessoas transgêneras e intersexo)
(+32) 487 63 23 43
contact@genrespluriels.be

• Aide Info Sida

(Linha telefónica de apoio das 18 às 21 horas)
(+32) 800 20 120
aide.info.sida@gmail.com

• Centre S Liège

(+32) 4 287 67 00
info@centre-s.be

• SIDA IST Charleroi Mons

(+32) 71 92 54 10
sidamons@skynet.be

• Service de Santé Affective, Sexuelle et de Réduction des Risques (Namur)

(+32) 81 77 68 20

COMO FAZER UM RASTREIO/DEPISTAGEM ?

Para detectar todas as IST, **um teste de sangue não é suficiente**. Como se pode ver na tabela abaixo, é necessário **efectuar outros testes** (esfregaço, exame clínico e amostra de urina) para detectar IST tais como a clamídia, a gonorreia ou os VPH, que fazem parte das mais frequentes infecções entre os jovens.

Em alguns casos, podem ser necessários exames médicos adicionais. Se quiser renunciar a meios de protecção numa relação, cada um deve fazer um teste de despistagem para todas as IST.

Se os testes se forem negativos e que estiverem numa relação exclusiva, podem então deixar de utilizar os meios de protecção (preservativos, etc.) !

N.B. : se necessário, escolher um meio de contracepção (www.moncontraceptif.be).

OS TIPOS DE RASTREIO POR IST

COLHEITA DE SANGUE		EXAME MÉDICO		
ANÁLISE DE SANGUE	TESTE DE RESULTADO IMEDIATO	SINAIS CLÍNICOS	AMOSTRA (ESFREGAÇO, ...)	AMOSTRA DE URINA
HIV/AIDS	HIV/AIDS			
HEPATITE A				
HEPATITE B				
HEPATITE C	HEPATITE C			
SÍFILIS	SÍFILIS	SÍFILIS		
		HERPES GENITAL		
		VPH/PAPILOMAVÍRUS	VPH/PAPILOMAVÍRUS*	
		CLAMÍDIA	CLAMÍDIA	CLAMÍDIA
		GONORREIA	GONORREIA	GONORREIA
		TRICOMONÍASE	TRICOMONÍASE	

* Na Bélgica, é recomendado e reembolsado um teste de esfregaço cervical de três em três anos entre os 25 e os 64 anos de idade.

Em caso de sinais clínicos, a infecção deve ainda ser confirmada através de um exame mais aprofundado.

ONDE FAZER O RASTREIO/ DEPISTAGEM ?

- Num **centro especializado** em VIH e IST ;
- Num **centro de planeamento familiar** : encontre o centro que lhe convém em www.loveattitude.be ;
- Em algumas **associações especializadas**;
- **Autotestes VIH** também são disponíveis em farmácia;
- Junto do seu ou da sua **médico(a) generalista** ou **Ginecologista**, e em função das práticas ou os sinais clínicos : **urologista, ORL, dermatologista, proctologista**, etc. ;
 - As pessoas LGBTQIA+* e as pessoas que vivem com o HIV podem visitar os seguintes sites :
 - www.trestresbonmedecin.be
(Para os HSH** e os HSH seropositivos)
 - www.gotogyneco.be
(Para as MSM***)
 - www.genrespluriels.be
(Rede psico-médico-social trans e inter belga)

ENCONTRE TODOS OS DADOS DE CONTACTO EM WWW.DEPISTAGE.BE

LGBTQI+* : Pessoas lésbicas, gays, bissexuais, transgénero, intersexuais e queer
HSH** : Homens que têm relações sexuais com outros homens
MSM*** : Mulheres que têm relações sexuais com outras mulheres

Centros especializados HIV e IST : Ver horário no site de cada centro

- **LE CENTRE MIA**
 - Rue Haute, 290 (batiment 900)
 - 1000 Bruxelles
 - 02 535 31 77
- ▲ **ERASME** - Com hora marcada
 - ▲ Route de Lennik, 808
 - 1070 Anderlecht
 - 02 555 74 84 (option 2)
 - prevention@erasme.ulb.ac.be
- **CLINIQUES ST LUC** - Com hora marcada
 - ▲ Avenue Hippocrate, 10
 - ▲ 1200 Woluwe-Saint-Lambert
 - 02 764 21 56
- **S KLINIEK UZ BRUSSEL** - Com hora marcada
 - ▲ Avenue du Laerbeek, 101
 - ▲ 1090 Jette
 - 02 477 60 01
 - rendezvous_infectiologie@uzbrussel.be
- **CENTRE RÉFÉRENCE VIH LIÈGE** - Com hora marcada
 - ▲ Quai Godefroid Kurth, 45
 - ▲ 4020 Liège
 - 04 287 67 00
 - centre-s.be/rendezvous/
- **CHU CHARLEROI** - Com hora marcada
 - Chaussée de bruxelles, 140 - 6042 Lodelinsart
 - 6000 Charleroi
 - ▲ 071 92 23 07
- **CHU MONT GODINNE** - Com hora marcada
 - ▲ Avenue Gaston Thérassé, 1
 - ▲ 5530 Yvoir
 - 081 42 38 22 24
- **HÔPITAL D'ARLON** - Com hora marcada
 - ▲ Rue des Déportés, 137
 - ▲ 6700 Arlon
 - 063 55 15 28
- **CHU HELORA** - Com hora marcada
 - ▲ Bv. Kennedy, 2
 - ▲ 7000 Mons

Teste de VIH anónimo e gratuito ■

Teste completo de DST ■

Teste rápido do VIH ■

Teste rápido da sífilis ■

PrEP ▲

PEP ▲

■ Teste rápido para a hepatite C

● Casa específica para homens que têm sexo com homens

● Casa específica para o trabalho sexual

● Acolhimento especial para os migrantes

● Serviços específicos para pessoas trans* e inter*

● Boas-vindas especiais para lésbicas, bi, pan,...

Bruxelas e Valónia :

■ PROJÉT BETESTED

- Centres de planning familial partenaires
- www.betested.be

■ EXAEQUO - Sur RDV

- Rue des Grands Carmes, 20
- 1000 Bruxelles
- 02 736 28 61
- www.exaequo.be

■ MAISON ARC EN CIEL DE LA SANTÉ –

- **GRANDS CARMES** - Sur rdv
- Maison médicale à destination des publics LGBTQIA+
- Rue des Grands Carmes, 20
- 1000 Bruxelles
- www.macs.brussels

Bruxelas-Capital :

■ EPICENTRE - Sur RDV

- Rue du Fort, 85B
- 1060 Saint Gilles
- www.epicentre.brussels

■ AIDE INFO SIDA - Sem hora marcada

- Rue Duquesnoy, 45
- 1000 Bruxelles
- 02 514 29 65
- www.aideinfosida.be

■ PLATEFORME PRÉVENTION SIDA - Com hora marcada

- Place de la Vieille Halle aux Blés 29,
- 1000 Bruxelles
- 02 733 72 99
- 0467 807 879
- www.cool-and-safe.org

■ ALIAS - Sem hora marcada

- (Exclusivamente trabalho sexual HSH e trans*)
- Rue marché au charbon, 33
- 1000 Bruxelles
- 0485 56 41 79
- <https://alias.brussels/fr/contacts>

■ RÉSEAU HÉPATITE C - Com hora marcada

- Rue Haute, 322
- 1000 Bruxelles
- 02 506 70 92
- sampas@stpierre-bru.be
- www.reseauhepatitec.be

Hainaut :

■ SIDA IST CHARLEROI MONS - Com hora marcada

- Bv Zoé Drion, 1
- 6000 Charleroi
- 071 92 54 10
- www.sida-charleroimons.be

■ CHU TIVOLI - Com hora marcada

- ▲ Avenue Max Buset 34,
- ▲ 7100 La Louvière
- ▲ 064 27 62 81
- www.chu-tivoli.be/consultations/infectiologie/

■ APENAS PARA OS RESIDENTES DE MOUSCRON

■ E COURTRAI APENAS :

- ▲ CH DRON - Avec ou sans RDV
- ▲ Rue du Président Coty, 155
- ▲ 59208 Tourcoing
- ▲ France
- ▲ + 33 3 20 69 46 04

Liège :

■ CENTRE S LIÈGE - Com hora marcada

- Rue des Fontaines-Roland, 29
- 4000 Liège
- 04 287 67 00
- ▲ centre-s.be/rendezvous/

● TEST&VOUS

- Rue Xhavée, 21
- 4800 Verviers
- (Entrada pelo parque de estacionamento da piscina comunal)
- 087 39 89 41

■ CHR VERVIERS - Com hora marcada

- Rue du Parc, 29
- 4800 Verviers
- Consultas: 087 21 26 54
- www.chrverviers.be

Teste de VIH anónimo e gratuito ■

Teste completo de DST ■

Teste rápido do VIH ■

Teste rápido da sífilis ■

PrEP ▲

PEP ▲

■ Teste rápido para a hepatite C

● Casa específica para homens que têm sexo com homens

● Casa específica para o trabalho sexual

● Acolhimento especial para os migrantes

● Serviços específicos para pessoas trans* e inter*

● Boas-vindas especiais para lésbicas, bi, pan,...

Namur :

- **SASER** - Com hora marcada
 - Rue Docteur Haibe, 4
 - 5002 Saint-Servais
 - 081 77 68 20
 - saserprovince.namur.be
 - www.lesaser.jimdo.com
- **CHR de Namur** - Com hora marcada
 - ▲ Avenue Albert 1^{er}, 185
 - 5000 Namur
 - 081 72 69 05

Brabante Valão :

- **Passerelle Santé** - Com hora marcada
 - ▲ Rue du Val Saint-Lambert, 10
 - 1348 Louvain-la-Neuve
 - 010 68 89 80
- **Polyclinique de LLN** - Com hora marcada
 - ▲ Rue du traité de Rome, 5
 - 1348 Louvain-la-Neuve
 - 010 23 25 70
- **Clinique Saint Pierre** - Com hora marcada
 - ▲ Avenue Reine Fabiola, 9
 - 1340 Ottignies
 - 010 437 370
 - www.cspo.be/rendez-vous
- **Maison Médicale de Limal** - Com hora marcada
 - ▲ Rue Joséphine Rauscent, 16
 - 1300 Limal (Wavre)
 - 010 56 04 60

Luxemburgo :

- **MAC de la province de Luxembourg** - Com hora marcada
 - Avenue Bouvier, 87
 - 6760 Virton
 - 063 22 35 55
 - 0471 49 80 53
- **Drugs'care Infos-Services** - Com hora marcada
 - Rue Joseph Netzer, 37
 - 6700 Arlon
 - 063 23 05 00
 - 0496 18 92 64

E na Flandres ?

- **Helpcenter Institute of Tropical Medicine**
 - - Com hora marcada
 - ▲ Kronenburgstraat, 43
 - 2000 Antwerpen
 - 03 247 66 66
 - www.itg.be/E/helpcenter

Para outros centros na Flandres :
www.allesoverseks.be

Teste de VIH anónimo e gratuito ■

Teste completo de DST ■

Teste rápido do VIH ■

Teste rápido da sífilis ■

PrEP ▲

PEP ▲

■ Teste rápido para a hepatite C

● Casa específica para homens que têm sexo com homens

● Casa específica para o trabalho sexual

● Acolhimento especial para os migrantes

● Serviços específicos para pessoas trans* e inter*

● Boas-vindas especiais para lésbicas, bi, pan,...

Léxico

ANTIVIRAIS

Os antivirais são moléculas destinadas a atuar contra um vírus. São portanto utilizados em caso de infecção viral.

ANULINGUS

Prática sexual que consiste em estimular o ânus com a boca.

BACTÉRIA

Organismo vivo microscópico que pode causar uma doença se não for tratado com antibióticos.

QUADRADO DE LÁTEX

Quadrado de látex ou de poliuretano, macio e por vezes perfumado, para ser colocado entre a boca e a vulva/o ânus para evitar uma infecção por determinadas IST.

CANCRO

Úlcera ou ferida oca e indolor da pele ou das mucosas.

CIRROSE

Doença hepática caracterizada por uma alteração das células do fígado e por um mau funcionamento destas.

CONDILOMAS

Verrugas nos órgãos genitais, sintomas de infeção por VPH.

CUNILÍNGUA

Prática sexual que consiste em estimular a vulva com a boca.

FELAÇÃO

Prática sexual que consiste em estimular o pénis com a boca.

FISTING

O fist-fucking é uma prática sexual que consiste em penetrar a vagina ou o reto com o punho/a mão.

ESFREGAÇO

Rastreo através de uma obtenção de células ao nível da garganta, da uretra, do ânus, da vagina ou do colo do útero.

LESÃO

Degradação de uma célula, de um tecido ou órgão (lesão, ferida, etc.).

LGV

Linfogranuloma venéreo, também conhecido como a doença de Nicolas-Favre. Forma maligna de uma clamídia altamente virulenta.

FLUIDO SEMINAL

Fluido pré-ejaculatório, lubrificante natural do pénis que pode conter espermatozóides ou bactérias/vírus. Está presente desde o momento da erecção e é considerado como um fluido contaminante para as IST.

MUCOSAS

Membranas que revestem certas cavidades do corpo (olho, boca, nariz, ânus, interior da vulva, vagina, glanda). Mais finas, frágeis e permeáveis do que a pele, constantemente quentes e húmidas. São uma porta de entrada para as IST.

Tomada de risco

Correr um risco inclui ter relações sexuais (com ou sem penetração) não protegidas, partilhar uma seringa já utilizada ou equipamento de inalação, entrar em contacto com uma lesão, etc.

PrEP

Profilaxia pré-exposição, estratégia de prevenção do HIV. Medicamento preventivo contra o HIV, oferecido às pessoas que têm práticas que as colocam em risco de contrair o vírus. Exige supervisão médica.

SINTOMAS

Manifestações, sinais de uma doença.

TROD

Teste rápido de orientação para o diagnóstico. No caso do HIV, trata-se de recolher uma gota de sangue do dedo e colocá-la em contacto com produtos reagentes. Este teste pode ser realizado 3 meses após a tomada de risco; se o resultado for reactivo, deve ser confirmado com um teste sanguíneo.

PEP

TPE é o acrónimo de tratamento pós-exposição. Trata-se de uma medicação de emergência destinada a impedir uma infecção pelo HIV após um comportamento de risco.

VESÍCULA

No caso do herpes genital: bolhas de pequeno tamanho cheias de líquido altamente contagioso.

VIRUS

Organismo microscópico menor do que uma bactéria, que infecta as células do corpo humano, podendo assim causar uma doença.

VULVE

Conjunto dos órgãos genitais externos femininos (glanda do clítoris, lábios internos e externos, orifício urinário e vaginal).

AS ASSOCIAÇÕES QUE LIDERAM O PROJETO



O'YES é uma ASBL (associação sem fins lucrativos) criada por jovens e para os jovens em 2009 e que é reconhecida como organização da juventude (OJ) desde 2013.

É activa no domínio da educação e da promoção da saúde. A sua missão é sensibilizar os jovens para a saúde sexual via a educação pelos pares a fim de mudar as atitudes e melhorar os comportamentos a longo prazo.



Exæquo é a associação de saúde para todos os homens que têm relações sexuais com homens.

Aqui, pode falar livremente das suas práticas, de despistagem, de seropositividade, de PrEP, de «chemsex» (sexo químico), de consumo de produtos sem medo de ser julgado e em total confidencialidade.

Estamos cá para o ajudar !

WWW.DEPISTAGE.BE :

depistage.be é o primeiro site inter-associativo e inter-hospitalar francófono que reúne todas as informações mais atualizadas sobre a despistagem.

A fim de garantir a qualidade das informações contidas na brochura e no site, reunimos os(as) profissionais do sector em um comité de pilotagem. Agradecemos-lhes sinceramente por este trabalho colaborativo !

MEMBROS DO COMITÉ DE PILOTAGEM :

Muitas associações :
Centre S, Aide Info Sida, IST Charleroi-Mons, l'Observatoire du Sida et des Sexualités, la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), la Fédération Laïque des Centres de Planning Familial, Alias, l'Association des unions des pharmaciens (AUP), Réseaux Hépatite C.

E hospitais :
Erasmus, CHU St Pierre, Cliniques Universitaires St Luc, CHU Ambroise Paré, CHU Liège, CHU Charleroi, CHU UCL Namur, Vivalia.

Traduzido por :



EM RESUMO...

Devemos considerar que :

- Qualquer pessoa pode contrair uma IST durante a sua vida, quaisquer que sejam a sua orientação sexual e as suas práticas.
- As carícias sexuais, a cunilíngua, a anulingus, a felação, as penetrações vaginais e anais são todas práticas de risco.
- A maioria das IST não apresentam sintomas.
- Partilhar uma seringa ou palhinha pode transmitir IST.

Para ter uma vida sexual satisfatória, pense portanto em :

- Assegurar o consentimento da outra parte.
- Vacinar-se contra os VPH e as hepatites A & B.
- Proteger-se (preservativos, despistagens, tratamentos).
- Fazer o teste de despistagem a cada mudança de parceiro e após uma tomada de risco.
- Comunicar com o(s) seu(s)/a(s) sua(s) parceiro(a)s sobre os riscos que possa ter corrido, os resultados do seu último teste de despistagem, etc.
- Ter e dar prazer !





Tem uma IST* ?
Informe os seus parceiros.
Se lhe custa dizer-lhes,
utilize **Depistage.be/sms**
É anónimo e gratuito !



DEP  STAGE.BE

*IST: Infecção Sexualmente Transmissível

E. R. : O'YES ASBL - Rue du fort 85, 1060 Saint-Gilles.
Esta brochura é gratuita. Edição de 2024-2025.
Não deitar fora na via pública.

