



CelaSaúde Informativo

n. ° 8 | agosto 2022

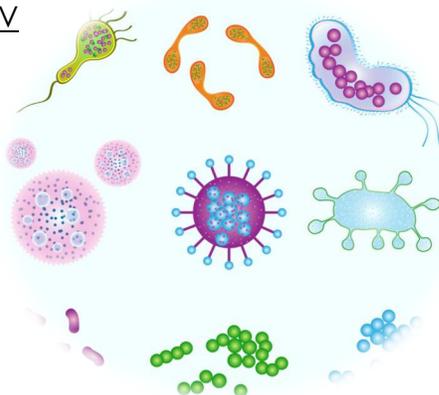
Infeções Sexualmente Transmissíveis

As Infeções sexualmente transmissíveis, ou IST's como são vulgarmente designadas, são infeções que passam de umas pessoas para as outras durante as relações sexuais.

São provocadas por bactérias, vírus e parasitas que estão no sangue, sémen e outros líquidos corporais ou à superfície, na pele e mucosas da zona genital.

As IST mais conhecidas são*:

- VIH/SIDA
- Vírus do Papiloma Humano-HPV
- Clamídia
- Gonorreia
- Hepatite B
- Sífilis
- Herpes genital
- Tricomoníase
- Pediculose Púbica
- Escabiose
- Molusco Contagioso



Redação:
Victoria Radamovschi

Revisão:
Luís Pinto

Colaboração: Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

Como se transmitem as ISTs?

- durante as relações sexuais
- através de sexo vaginal, anal ou oral
- algumas, como o herpes genital e o HPV, também se transmitem por contacto pele com pele (sem penetração)

A transmissão é **facilitada** pelo não uso de preservativo, por ter vários parceiros sexuais ao longo do tempo, por ter outra IST (por exemplo é mais fácil contrair VIH, se já tem outra IST, por exemplo sífilis).

Quem pode ser infetado/a por uma IST?

- Qualquer pessoa sexualmente ativa (após ter relações sexuais com alguém que esteja infetado)
- Quem tem um único parceiro sexual, ao longo de toda a vida, poderá ficar com uma IST se esse parceiro tiver relações sexuais com outra(s) pessoa(s) e se infetar
- A organização mundial de saúde (OMS) calcula que no mundo, em cada ano, mais de 250 milhões de pessoas adquirem uma nova IST*
- Os/as jovens têm risco elevado de contrair ISTs* devido a:
 - imaturidade do seu corpo, sobretudo as mulheres jovens
 - dificuldade em aceder aos serviços de saúde, em expor as suas queixas ou dúvidas
 - vários parceiros/as sexuais e muitos/as não usam o preservativo

Como se manifestam as IST na mulher e no homem?

- Habitualmente as infeções sexualmente transmissíveis não dão queixas durante meses ou mesmo anos, mas as pessoas podem transmitir as infeções aos/às seus/suas parceiros/as sexuais
- Quando há sintomas, estes podem aparecer logo após o contacto sexual, ou após semanas a meses
- Por vezes os sintomas desaparecem mesmo sem qualquer tratamento, mas a infeção permanece no organismo
- Alguns sinais e sintomas de IST's:
 - Corrimento anormal da vagina, pénis ou ânus
 - Ardor ou dor ao urinar
 - Feridas, bolhas ou outras lesões na área genital e/ou anal
 - Comichão ou irritação na área genital e/ou
 - Dor na parte inferior do abdómen ou durante a relação sexual



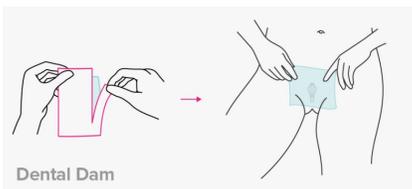
Que devo fazer se tiver uma IST?

- Procurar o médico, fazer as análises e completar os tratamentos indicados
- Evitar as relações sexuais enquanto estiver a fazer o tratamento
- Informa a(s) pessoa(s) com as quais teve relação sexual de que podem

estar infetadas e que devem ir ao médico e fazer análises, mesmo que se sintam saudáveis e não tenham sintomas

O que posso fazer para tornar o sexo mais seguro?*

- A forma mais segura de se proteger é não ter sexo (abstinência)
- Deve conversar com o/a parceiro/a sobre o que podem ou não fazer durante as práticas sexuais
- Se tiveram parceiros sexuais anteriores devem fazer as análises de rastreio das IST's antes de iniciar qualquer contacto sexual
- Devem obter previamente preservativos e aprenderem a colocá-los e retirá-los corretamente
 - O preservativo (masculino ou feminino) ou o dental dam (barra de latex)



- devem ser usados sempre que tiverem sexo (vaginal, anal ou oral)
- do princípio ao fim do contacto
- colocar um preservativo novo se tiverem novo contacto
- para o sexo oral usa os preservativos mais finos
- para o sexo anal usa sempre os mais fortes
- coloque o preservativo com o pénis em ereção, certificando-se de que não ficou ar na parte terminal e, no final, retira-o com cuidado, dá um nó e deite-a no lixo
- abra a embalagem com cuidado, não utilizar as unhas, os dentes ou objetos cortantes
- utilize lubrificantes de base aquosa (à venda nas farmácias). A vaselina e os produtos oleosos podem danificar o látex dos preservativos, retirando-lhes eficácia
- guarde os preservativos num local seco e fresco

- Os casais heterossexuais devem utilizar de forma correta e consistente um método contraceptivo, associado ao uso de preservativo para prevenir uma eventual gravidez
- Ambos/as os/as parceiros/as devem manter-se monogâmicos (contactos sexuais com outras pessoas podem ser fonte de contágio de uma IST)
- Devem evitar o consumo de álcool e/ou drogas que podem induzir comportamentos de risco (não recurso ao preservativo, sexo com outros/as parceiros/as)
- Certifique-se de que fez as vacinas disponíveis, que protegem de algumas IST's – a vacina contra o HPV e as vacinas das Hepatites



* <http://www.apf.pt/> - Associação para o Planeamento da Família

Informações úteis da sua USF

(a sua equipa de enfermagem)

A sua equipa de saúde familiar está apta para atender às suas queixas e preocupações relativamente a sexualidade e infeções sexualmente transmissíveis.



Recomendamos a consulta dos seguintes sites:

<https://www.positivo.org.pt/infeccoes-sexualmente-transmissiveis-ist>

<https://www.positivo.org.pt/wp-content/uploads/guia-de-infeccoes-sexualm...>

<http://www.pnvihsida.dgs.pt/>

[https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted...\(stis\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted...(stis))

<http://www.apf.pt/>

A melhor estratégia para prevenir o aparecimento de uma IST é a prática de sexo MAIS seguro.



Recordamos que não deve utilizar o email da unidade para:

- Doenças agudas.
- Assuntos de cariz sensível.
- Informação que possa ser negativa para si ou que necessite de apoio ou acompanhamento pessoal.
- Mensagens de difícil compreensão.

Atendimento telefónico

A USF CelaSaúde dispõe de um atendimento telefónico centralizado e automático. Desta forma a sua chamada telefónica fica registada de acordo com a ordem de entrada e assunto indicado. É posteriormente contactado pelo assistente técnico.

Durante o mês de setembro garantimos que todas as chamadas obtiveram resposta por parte da nossa unidade (100%).

Estamos neste momento a qualificar o tempo de resposta (de forma a ser contactado de forma mais célere).



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>