

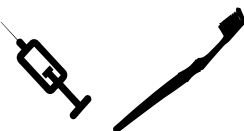
Nesta ficha poderá encontrar informação básica sobre como se transmite o VIH, como se previne e como reduzir o risco da transmissão nas relações sexuais, independentemente do facto de ser ou não portador do VIH.

Como se transmite o VIH?

Por via sexual: penetração vaginal, anal e oral sem protecção.



Por via sanguínea: através da partilha de seringas ou material de uso pessoal cortante que contenha sangue; através da utilização de utensílios não esterilizados para tatuagens ou piercings.



Da mãe para o filho: durante a gravidez, o parto ou a lactância.



Como NÃO se transmite o VIH?

NÃO se transmite o VIH por dormir na mesma cama, partilhar comida e usar o mesmo WC.



NÃO se transmite o VIH ao dar a mão, abraçar e beijar uma pessoa infectada.



NÃO se transmite o VIH por trabalhar, ir à escola ou praticar desporto junto de pessoas infectadas.



NÃO se transmite o VIH por picada de mosquito.



Quais os fluídos que mostram maior potencial para transmitir o VIH?

- Sangue (incluindo o sangue menstrual)
- Sémen
- Fluídos vaginais
- Leite materno

Que fluídos NÃO transmitem o VIH?

- A saliva, a urina, o suor e as lágrimas não apresentam risco de transmissão do VIH.
- Líquido pré-seminal pode conter vírus, mas não em quantidade suficiente para o transmitir.

Como se produz a transmissão do VIH?

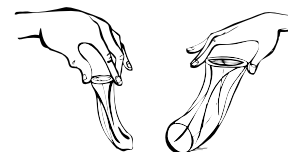
A transmissão sexual do VIH produz-se quando existe um nível de vírus no sangue, no sémen ou nos fluidos vaginais, suficiente para entrar na corrente sanguínea de uma pessoa, normalmente através das membranas mucosas ou de pequenas lesões na vagina, no ânus, no recto, na boca ou na pele.

O VIH não consegue atravessar a pele. No entanto, há partes do corpo cobertas por membranas mucosas (como, por exemplo, o ânus e o recto, a vagina, o pénis, a boca ou os olhos) que o VIH, devido ao seu pequeno tamanho, poderia atravessar, atingindo assim a corrente sanguínea.

Uma vez exposto ao ar ou à água, o VIH não consegue sobreviver no exterior do organismo. Portanto, o vírus NÃO pode ser adquirido nas casas-de-banho, nem através da utilização de talheres, copos, toalhas ou lençóis que tenham sido usados previamente por uma pessoa com VIH.

Como prevenir a transmissão?

Utilização do preservativo masculino e feminino.



Se forem usados correctamente e não se romperem, os preservativos masculinos e femininos constituem ferramentas de eficácia comprovada para prevenir a transmissão do VIH e a maioria das infecções de transmissão sexual.



A utilização de lubrificantes solúveis em água reduz o risco de ruptura dos preservativos, e facilita a penetração, tornando-a, para muitas pessoas, mais confortável e prazenteira.



Risco de transmissão

Algumas práticas são consideradas de maior risco do que outras, como por exemplo, a penetração sexual sem preservativo ou a partilha de seringas, por oposição à utilização do preservativo nas relações sexuais ou o uso de seringas novas ou esterilizadas. Uma boa forma de entender o risco de transmissão do VIH é considerar a seguinte equação (que ajuda a ilustrar que se requerem três condições para que se produza uma possível transmissão do vírus).

Fluidos corporais com níveis altos de VIH

- Sangue (incluindo o sangue menstrual)
- Sêmen
- Fluidos vaginais
- Leite materno



Prática/Situação

- Penetração anal ou vaginal não protegida
- Partilha de seringas
- Gravidez
- Parto
- Lactância



Acesso directo de entrada do vírus na corrente sanguínea

- Mucosa da vagina
- Mucosa do ânus
- Mucosa da uretra (no pénis)
- Cortes e feridas abertas
- Outras mucosas corporais
- Lesões produzidas por outras ITSs
- Locais de injeção das seringas



Risco de transmissão do VIH

As três condições necessárias que aumentam o risco de transmissão do VIH são:

- Um fluido corporal com uma concentração elevada de VIH.
- Uma actividade ou situação através da qual o fluido que contém o vírus entre em contacto com o corpo de outra pessoa.
- Acesso directo de entrada do fluido corporal no corpo de outra pessoa.

Que práticas sexuais apresentam maior potencial para transmitir o VIH?

De alto risco

- Penetração anal sem preservativo
- Penetração vaginal sem preservativo
- Penetração vaginal ou anal com uso de preservativo de forma irregular
- Sexo vaginal ou anal com uso incorrecto do preservativo.
- Partilha de brinquedos sexuais sem uso de preservativo em cada nova utilização ou sem os limpar adequadamente

De baixo risco

- Sexo oral sem preservativo praticado a um homem, com ou sem ejaculação
- O risco de transmissão aumenta se existirem lesões na mucosa oral da pessoa que pratica sexo oral
- Sexo oral sem protecção praticado a uma mulher
- Sexo oro-anal sem protecção

Qual é a probabilidade de transmissão do VIH?

É difícil calcular o risco exacto de transmissão do VIH para cada pessoa numa dada situação. A equação da transmissão apresentada em cima pode constituir uma ferramenta útil para avaliar o risco individual de infecção. Também é importante ter em conta que alguns factores podem aumentar o risco de infecção pelo VIH:

- Ter uma infecção de transmissão sexual (mesmo sem sintomas) aumenta o risco de transmitir ou contrair o VIH numa relação sexual.
- As pessoas com uma infecção recente por VIH têm níveis mais elevados de vírus no sangue e, portanto, há uma

maior probabilidade de transmissão do VIH durante a fase aguda da infecção (se não se tomarem as medidas preventivas adequadas).

- As pessoas que mantêm relações sexuais sem protecção com mais de um parceiro num curto intervalo de tempo têm mais probabilidades de transmitir ou contrair o vírus.
- Biologicamente, nas práticas sexuais, as mulheres são mais vulneráveis frente ao VIH do que os homens.

Reduzir o risco de transmissão do VIH

Ainda que a utilização do preservativo constitua a ferramenta mais segura para prevenir a transmissão do VIH, ela nem sempre constitui uma opção realista ou desejável para algumas pessoas. Mesmo nessas ocasiões, porém, existe a possibilidade de reduzir o risco de transmissão ou reinfeção por VIH. Para pessoas que não usam preservativos ou que não o fazem sempre, diminuir o risco é uma alternativa a não tomar nenhuma precaução.

Em situações em que não se dispõe de preservativos, é preferível:

- Realizar outras práticas sexuais que não comportem penetração, como as masturbações mútuas.
- Praticar sexo oral em vez de penetração vaginal ou anal.
- Utilizar lubrificante na penetração.
- Praticar penetração insertiva em vez de receptiva.
- Praticar sexo sem ejaculação em vez de com ejaculação.
- Reduzir o número de vezes em que se ejacula na penetração.
- Reduzir o número de vezes em que se pratica sexo sem protecção com o mesmo parceiro.
- Reduzir o número de parceiros sexuais com que se pratica sexo não protegido.

Mais informação:

Se precisar de mais informação sobre prevenção do VIH e de outras infecções de transmissão sexual, pode telefonar para os seguintes números gratuitos:

- Cruz Vermelha Espanhola: 900 111 000
- 900 Rosa: 900 601 601

Fontes: gTt / Aids Vancouver / Canadian AIDS Society.