

Guia de apoio a trabalhadorxs do Sexo

Guia
de Bolso



Plano
APROXIMA

Ficha Técnica

Título: Fanzine Guia de apoio a trabalhadorxs do sexo

Entidade financiadora: Plano AproXima

Colaboradorxs: Grupo Partilha de Vivências, MTS - Movimento dxs Trabalhadorxs do Sexo, G.A.M.E.M. - Grupo de Apoio Mútuo Entre Mulheres Carmo Gê Pereira, Perversa Press

Design e paginação: Plano AproXima

Todos os direitos reservados:



Esta fanzine foi desenvolvida pelo Plano AproXima (Departamento de Responsabilidade Social do www.classificadosx.net).

O Guia é disponibilizado gratuitamente e não pode ser objeto de qualquer tipo de comercialização, podendo, no entanto, ser reproduzido e/ou adaptado desde que mencione o seu autor. Para mais informações consulta no nosso site o guia original “Guia de apoio a Trabalhadorxs do sexo”.

Esta fanzine não pretende de forma alguma, incentivar, promover ou facilitar a prática do sexo com fins comerciais ou que não resulte de uma vontade livre e esclarecida.

Introdução

Este Guia oferece dicas práticas, informações relevantes e respostas claras, sempre sem julgamentos, sobre saúde, segurança e direitos. O objetivo é promover a inclusão e garantir que as pessoas que exercem Trabalho Sexual (TS) possam atuar de forma segura, como cidadãos plenos, independentemente das suas escolhas profissionais.

Se tiveres dúvidas ou precisares de apoio, contacta o Plano AproXima pelo WhatsApp (+351 911 753 640) ou envia um email para geral@planoaproxima.org

O que é o Trabalho Sexual?

Trabalho sexual é a troca consensual e voluntária de serviços sexuais por dinheiro ou outros bens entre pessoas adultas e autodeterminadas. Este conceito é reconhecido por organizações como a ONU, Amnistia Internacional e Direção Geral de Saúde.

Conhece os teus direitos

Atualmente, o Trabalho Sexual em Portugal não é crime. Se fores maior de idade, ninguém te pode sancionar ou prender por fazeres Trabalho Sexual. Ninguém tem o direito de te ameaçar, coagir, extorquir ou chantagear para (ou por) fazeres Trabalho Sexual.

A atividade é criminalizada quando é considerada lenocínio, ou

proxenetismo, em que um agente externo (“chulo” ou “cafetina”) recolhe parte ou a totalidade do dinheiro ganho pela pessoa trabalhadora do sexo (PTS).

A não regulamentação do Trabalho Sexual afeta o trabalho das pessoas que fazem TS porque são impedidas de fazer descontos, gozar férias, ter dias de baixa por doença ou licença parental, organizar o seu dinheiro, entre outros exemplos.



Trabalha em segurança

Dicas de trabalho

Tem sempre contigo um kit completo com tudo o que precisas.

- Preservativos externos e internos;
- Lubrificante à base de água ou silicone;
- Luvas de látex ou nitrilo;
- Toalhitas húmidas e lenços de papel;
- Álcool gel;
- Esponjas menstruais (se necessário);
- Carregador para o telemóvel.

Sabias que...?

O preservativo interno pode oferecer mais proteção durante o sexo oral, genital ou anal, porque cobre uma área maior e ajuda a prevenir infeções como HPV e herpes.

- Guarda uma lista de associações importantes e números de emergência;
- Mantém uma boa relação com outrxs TS;
- Organiza com colegas listas de clientes perigosxs ou problemáticxs;
- Respeita o teu ritmo e descansa sempre que necessário e seja possível

Autoproteção no trabalho

Confia sempre na tua intuição! Se algo não parece certo, provavelmente não está.

- Mantém-te atentx, mesmo com clientes habituais;
- Não partilhes informações tuas ou de colegas;
- Define bem as regras e os limites antes de começar o serviço;
- Lembra-te: podes dizer NÃO a qualquer momento;
- Se sentires perigo, age rapidamente para te protegeres.

Trabalhas na rua?

Prepara-te bem antes de sair para trabalhar:

- Leva tudo o que precisas: preservativos, lubrificantes, luvas, telemóvel carregado.
- Se trabalhares à noite, leva uma lanterna.
- Um alarme sonoro pode ser útil numa emergência.
- Mantém-te perto de outrxs trabalhadorxs. Evita ficar sozinho.
- Partilha informação com colegas sobre os veículos em que entras.
- Evita entrar em carros com mais de uma pessoa.
- Em carrinhas, verifica se há alguém escondido e se há objetos suspeitos.



O que fazer em situações de violência

A violência não faz parte deste, nem de nenhum, trabalho!

Se passares por uma situação de violência física, psicológica ou verbal, lembra-te que há formas de pedir ajuda.

O que deves fazer se fores vítima:

Junta provas (mensagens, gravações, fotos, testemunhas).

Apresenta queixa, na Polícia Judiciária ou no Ministério Público, onde há menos desvalorização.

Leva alguém em quem confies.

Se sofreste agressão física ou sexual, tens direito a um exame médico legal para registar as lesões.

Vai o mais rapidamente possível a uma esquadra da PSP, posto da GNR ou piquete da PJ mais próximos.

Caso conheças alguém a passar por isto, tenta ajudar sem te colocares em risco!

Cuidados com roupa e acessórios

Evita tudo o que possa ser usado contra ti:

- Roupa que dificulte a fuga ou movimentos rápidos;
- Cabelo solto, se for comprido (prende-o ou usa peruca);
- Brincos grandes, colares grossos, lenços ou xailes no pescoço;
- Algemas verdadeiras ou objetos de defesa que possam ser usados contra ti.

Com álcool e outras drogas, minimiza os riscos:

- Mantém o controlo e nunca fiques inconsciente.
- Alterna: Bebe um copo de água a cada bebida alcoólica e evita misturas.
- Não aceites substâncias de clientes. Compra e consome apenas as tuas!
- Se um cliente estiver muito alterado, o mais seguro é recusar o serviço.

O consumo pode aumentar os riscos e deixar-te mais vulnerável a situações perigosas.

Trabalhar com o período

Adapta o ritmo e reduz o número de marcações.

Opta por serviços que não incluam sexo vaginal.

Usa esponjas que absorvam o sangue e fiquem quase invisíveis ou, em alternativa, usa o diafragma, que cobre o colo do útero e retém o fluxo menstrual.

Escolhe esponjas estéreis e, se possível, lubrificadas. Podes inseri-las até 8 horas antes do serviço. Troca ou rejeita a esponja no máximo ao fim de 8 horas ou após cada cliente.



Cuidados a ter:

- **Nunca** uses esponjas de banho ou de limpeza doméstica.
- Lava sempre bem as mãos antes e depois de colocares a esponja.
- Usa lubrificante extra para maior conforto.
- Insere a esponja na posição de cócoras ou sentadx.

Outras estratégias

- **Usa preservativos pretos ou vermelhos:** ajudam a esconder qualquer vestígio de sangue.
- **Recorre ao preservativo interno/feminino:** impede que o sangue desça durante o serviço. Deves removê-lo num local onde possas fazer higiene.
- **Contraceptivos hormonais contínuos (pílula, anel ou adesivo):** podem ajudar a parar a menstruação temporariamente.

Prevenção é Poder

O Preservativo Protege-te!

O preservativo é essencial para prevenir infeções sexualmente transmissíveis (IST) e gravidezes indesejadas. Deve ser usado sempre, mesmo com xs clientes regulares, e em todas as práticas sexuais. Protege a tua saúde sem comprometer o teu trabalho.

Como usar:

Escolhe a proteção certa para cada prática:

- Preservativos internos ou externos (sexo penetrativo ou oral) ou **dental dams** específicos para sexo oral.

Troca de preservativo entre práticas:

- Ao passar de sexo anal para vaginal ou oral, **troca de preservativo**, para evitar a transferência de bactérias e manter a proteção.

Usa lubrificação adequada:

- Lubrificantes à base de **água ou silicone** são os mais seguros.
- Evita **vaselina ou produtos à base de óleo**, que danificam o látex.
- Não uses **saliva**, pois não é eficaz e pode conter bactérias.

Outros Cuidados Essenciais:

- **Evita duchas internas:** alteram o pH vaginal, causam irritações e removem as bactérias protetoras naturais.
- **Considera a toma da PPE (Profilaxia Pós-Exposição):** em caso de relações desprotegidas ou quando o preservativo rebenta.
- **Evita drogas e álcool que comprometem a tua atenção:** podem afetar o julgamento e aumentar o risco de práticas sexuais sem proteção.
- **Faz testes regulares:** a cada **3 meses** ou sempre após práticas de risco, para garantir o diagnóstico precoce e o tratamento adequado.

Estes cuidados podem salvar a tua vida!



Lembra-te que em diferentes práticas debes ter diferentes cuidados:

Sexo Anal

- Usa **preservativos extrafortes**, pois a zona anal não tem lubrificação natural.

Sexo Vaginal ou Anal

- Evita preservativos de sabores, podem causar irritação.
- Verifica sempre a data de validade e o estado da embalagem antes de usar.
- Retira o preservativo logo após a ejaculação, segurando a base do pénis para evitar qualquer contacto com fluidos.

Sexo Oral

- Usa preservativos externos para sexo oral em pénis.
- Usa banda de latex (ou um preservativo cortado ao meio) para sexo oral na vulva ou ânus.

Nunca uses 2 preservativos ao mesmo tempo. A fricção pode fazer com que rebentem!

Ao mudar de anal para vaginal ou oral e vice-versa, não uses o mesmo preservativo para evitar infeções cruzadas.

Quando o preservativo estoura

O que não deves fazer



Lavar imediatamente a zona genital, anal ou oral, porque o jato de água pode causar lesões nas mucosas aumentando o risco de infeções.

Escovar os dentes ou lavar a boca logo antes ou depois, pois podes causar fissuras na gengiva, facilitando a entrada de bactérias ou vírus.

O que deves fazer



Procurar ajuda o mais rápido possível (nunca mais de 48 a 72 horas depois).

Vai a um centro de rastreio ou emergência hospitalar para:

- Fazer testes para IST;
- Obter a pílula do dia seguinte;
- Aceder à Profilaxia Pós-Exposição (PPE).

PrEP e PPE: Quando, Onde e Como Tomar

PPE (Profilaxia Pós-Exposição):

Medicamento de emergência para quem teve um possível contacto com o VIH (sexo sem preservativo, rutura do preservativo, ou outra situação de risco).

Deve ser iniciado até 72 horas após a exposição e tomado durante 28 dias. Está disponível nos Serviços de Urgência dos hospitais.

PrEP (Profilaxia Pré-Exposição):

Medicamento preventivo indicado para pessoas com alto risco de infeção por VIH (exemplo: múltiplos parceiros, parceiros seropositivos).

Não é destinado a situações de emergência e deve ser tomado regularmente, com avaliação e prescrição médica.



Exames e Rastreios de IST: O que fazer e com que frequência

Quando Realizar?

- **Após contacto de risco ou sintomas**
Exames para IST
- **De 3 em 3 meses**
Análises ao sangue: VIH, Sífilis, Hepatite B, Hepatite C (se houver risco de exposição a sangue, uso de substâncias ou sex toys sem proteção ou desinfecção)
- **A cada 12 meses** (ou conforme orientação médica)
 - Clamídia: zaragatoa vaginal, anal ou uretral;
 - Gardnerella: zaragatoa vagina;
 - Gonorreia: amostra de urina, amostra genital (vaginal ou anal) e esfregaço da garganta;
 - Tricomóníase: amostra de urina e esfregaço vaginal;
 - Herpes genital: zaragatoa de uma lesão ativa;
 - Verrugas genitais: exame clínico visual;
 - Exame de Papanicolau: rastreio de alterações cervicais
- **Autoexames e rastreios adicionais**
 - Autoexame da mama: mensalmente
 - Mamografia: conforme a idade ou orientação médica

Onde podes fazer exames gerais?

Se preferires, fala com o teu/tua médicx particular. Se tens médicx de família, pede-lhe com regularidades os exames acima descritos.

Procura no site do Plano AproXima os locais onde podes fazer exames regulares a IST, de forma gratuita e confidencial, mesmo que não estejas regular no país.



www.bit.ly/48KV2zf

Está atentX e procura ajuda médica caso tenhas algum destes sintomas:

- Alterações na cor ou cheiro da zona genital;
- Perdas de sangue pela vagina, pénis ou ânus;
- Pus na vagina, pénis ou ânus;
- Prurido ou dor na vagina, pénis ou ânus;
- Ardor, picadas ou irritação ao urinar;
- Sangue na urina;

- Maior vontade de urinar;
- Feridas, úlceras, verrugas, erupção cutânea na vagina, pénis ou ânus;
- Dor durante as relações sexuais;
- Dor abdominal ou lombar;
- Dor genital profunda e maior sensibilidade;
- Prurido no corpo, palmas das mãos ou pés.

Dicas Importantes:

Comunica, desde o início, que usas preservativo com todos os clientes e que não estás disponível para correr riscos.

Quando não conseguires usar proteção, opta por práticas sem penetração, como masturbação, carícias, massagens e beijos, que reduzem significativamente os riscos.

Caso tenhas sintomas

Contacta a Saúde 24 (808 24 24 24) ou o teu/ tua médicX de família.

Evita a contaminação cruzada!

Ao usar vibradores ou outros sex toys, troca sempre de preservativo ao alternar entre o ânus e a vagina ou entre parceiros.

Métodos contraceptivos

Para evitares uma gravidez indesejada, usa dupla proteção, isto é, preservativo e outro método contraceptivo.

Se não usares outro método e o preservativo falhar, podes recorrer à pílula do dia seguinte. Esta deve ser tomada nas primeiras 48 horas após uma situação de risco. Pode causar efeitos como náuseas, vómitos e sangramento irregular. Não é um método regular e deve ser usado apenas em emergências. Disponível sem receita médica, mas também gratuita em serviços de saúde. Se o período não surgir após 3 semanas, faz um teste de gravidez.

Planeia com antecedência a tua saúde reprodutiva. Alguns contraceptivos são gratuitos no centro de saúde.

Se a menstruação falhar, faz um teste de gravidez. Quanto mais cedo souberes, mais opções terás para decidir os próximos passos.

Interrupção Voluntária da Gravidez

Se o teste de gravidez der positivo e não quiseres continuar com a gravidez, deves procurar um hospital para ter acesso à Interrupção Voluntária da Gravidez (IVG). Mesmo sendo

migrante em situação irregular, tens direito a realizar a IVG de forma legal e gratuita.

Para teres acesso à IVG, deves recorrer ao serviço de urgência de um hospital ou saber mais informações pelo 808242424.

Em Portugal, os cuidados pré-natais são gratuitos e acessíveis a todas as pessoas, mesmo em situação irregular. Através destas consultas, saberás se a tua gravidez é saudável ou de risco, terás acesso a exames, ecografias, suplementação, e aconselhamento sobre hábitos como consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias.



Dicas para clientes

Se és cliente de sexo pago, lembra-te que xs trabalhadorxs a quem recorres estão a prestar um serviço e devem ser respeitadxs.

Deixamos aqui algumas dicas sobre como deves agir de forma a facilitar o negócio e fazer com que o momento seja agradável.

- Lembra-te, se fores educadx e respeitares x TS, serás melhor atendidx.
- Estás a usufruir de um serviço profissional. Não és, em momento algum, proprietárix do corpo da pessoa que presta o serviço, nem estás a viver uma história de amor. Todos os serviços devem ser acordados por ambas as partes.
- Tal como em qualquer profissão, x trabalhadorx não deve ser vítima de assédio, discriminação ou preconceito e está protegidx pela legislação.
- Segundo a Constituição portuguesa: “Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei”.
- Não é não! Cada TS tem os seus limites e estes devem ser respeitados.
- Não te esqueças da higiene. É essencial tomar banho antes
- e depois da relação. Se x trabalhadorx se sentir mais à vontade após uma inspeção ao teu corpo

e genitais, não te ofendas. Pode até ajudar-te a ver infeções que desconhecias e aconselhar-te a procurares ajuda mais indicada. Xs trabalhadorxs estão, por norma, bem informadxs sobre infeções e formas de te protegeres.

- Regra geral, cada profissional tem o seu próprio material preventivo para as diferentes relações (oral, vaginal ou anal). Desta forma asseguram a sua segurança e a tua.
- Se houver algum acidente com o preservativo, isto é, caso este rebente ou saia durante a penetração, mantém a calma.
- Há técnicas que podem reduzir o risco e medidas, como a Profilaxia Pós Exposição.
- Tenta ser discreto e respeitar o espaço de trabalho dx TS. Pode haver vizinhxs e a discrição e tranquilidade são importantes.
- A confiança é essencial, por isso, se tiveres dúvidas, pergunta.
- Xs TS são, geralmente, pessoas informadas sobre os riscos, as infeções e qual a melhor forma de proteger a relação.
- Como cliente, podes ser uma ajuda na identificação de casos de tráfico, exploração sexual ou outro tipo de violência. Em Portugal, ser cliente de sexo pago não é crime, por isso não deves ter receio de recorrer às entidades competentes e denunciar.

Contactos de emergência



www.bit.ly/48KV2zf

Já podes baixar a APP do Plano Aproxima

Podes descarregar a aplicação para o teu telemóvel a partir da Play Store, caso tenhas um dispositivo Android.

Ou utiliza o QR Code em baixo.



www.tinyurl.com/ysp6frdx

Consulta a bibliografia no documento original.