

TRABALHO + SEGURO

Guia prático de apoio a **trabalhadorXs do sexo**



Este Guia foi desenvolvido pelo Plano Aproxima (Departamento de Responsabilidade Social do www.classificadosx.net) e conta com a colaboração de várias pessoas e entidades.

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 sempre o seu autor.

Este guia tem como objetivo informar e esclarecer trabalhadorXs do sexo sobre temas do seu interesse e, 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.

A indicação das instituições colaboradoras foi precedida de informação às mesmas e do seu acordo à sua inclusão neste Guia.

FICHA TÉCNICA

Título

TRABALHO MAIS SEGURO
Guia prático de apoio a trabalhadorXs do sexo

Formato

PDF

Autores

Nilza Almeida (Plano AproXima)

Colaboradores

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
www.planoaproxima.org

Todos os direitos reservados:



ÍNDICE

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| INTRODUÇÃO | 2 | INFEÇÕES, O QUE FAZER? | 37 |
| O que é o Plano AproXima?..... | 3 | Sintomas que podem ser sinal de infeção..... | 40 |
| Entidades colaboradoras | 4 | Trabalhar com uma infeção, cuidados | 40 |
| Conhece os teus direitos..... | 8 | Tabela sobre IST's - riscos e cuidados | 43 |
| DICAS PARA TRABALHADORXS DO SEXO | 9 | Tabela de risco de infeções..... | 45 |
| Como podes combater o cansaço? | 10 | VIH | 46 |
| Beijar, sim ou não? | 11 | Sífilis | 49 |
| Segurança pessoal..... | 12 | Hepatites | 51 |
| O que fazer em situações de violência..... | 14 | HPV..... | 56 |
| Contactos de emergência..... | 16 | Gonorreia | 58 |
| Cuidados com roupa e adereços | 16 | Clamídia..... | 60 |
| Álcool e outras drogas. Quais os riscos? | 17 | O preservativo é importante! | 62 |
| DICAS PARA TRABALHAR COM O PERÍODO | 19 | COVID-19 | 64 |
| SAÚDE SEXUAL | 24 | MÉTODOS CONTRACETIVOS..... | 68 |
| Preservativos | 24 | Contraceptivos barreira..... | 69 |
| Negociação do uso do preservativo..... | 26 | Contraceptivos hormonais..... | 70 |
| Lubrificantes | 26 | Será que estou grávidX? | 72 |
| Dental dams ou bandas de látex..... | 27 | Interrupção Voluntária da Gravidez..... | 73 |
| Quando o preservativo estoura..... | 27 | Cuidados pré-natais..... | 74 |
| PrEP e PPE..... | 28 | DICAS PARA CLIENTES | 75 |
| Exames regulares..... | 29 | ASSOCIAÇÕES | 77 |
| Sexo mais seguro para pessoas trans | 30 | CONTACTOS DE EMERGÊNCIA | 87 |
| Infeções - Mitos e dúvidas | 32 | PRINCIPAIS HOSPITAIS | 88 |
| | | RECURSOS E BIBLIOGRAFIA..... | 90 |



INTRODUÇÃO

Este Guia reúne um conjunto de dicas, respostas práticas, informações importantes e sem julgamento sobre saúde, segurança e direitos, para que as pessoas que fazem Trabalho Sexual (TS) se sintam cada vez mais incluídas e trabalhem em segurança como pessoas cidadãs plenas, independentemente das suas escolhas profissionais. Para Xs clientes de sexo pago, também há dicas importantes.

Consideramos que este Guia deve ser visto como um trabalho dinâmico e de grupo, o qual pode ser melhorado cada vez mais.

Por esta razão, recolhemos e incluímos neste Guia, testemunhos de várias pessoas que fazem Trabalho Sexual, com experiência na área e que

partilharam os seus testemunhos, tendo em conta a sua experiência pessoal.

Contamos também com a participação de grupos como o Movimento dxs Trabalhadorxs do Sexo (MTS), uma organização de representação e luta pelos direitos laborais dXs trabalhadorXs do sexo (ts) em Portugal, bem como diversas entidades e associações que prestam serviços a ts.

O Guia estará disponível em formato digital para que te acompanhe e possas tirar dúvidas sempre que necessário. Sendo este Guia uma ferramenta útil, queremos que este chegue ao maior número de pessoas. Sempre que for preciso (e quiseres), podes partilhá-lo com



colegas. Se tiveres qualquer dúvida ou necessitares de ajuda, contacta-nos através do número *WhatsApp (+ 351 911 753 640)*. Estamos sempre abertos a sugestões. Por isso, caso queiras contribuir com alguma sugestão ou recomendação, basta enviar um email para geral@planoaproxima.org

A inspiração para este Guia foi o Guia “Stepping forward booklet”, do coletivo da Nova Zelândia NZPC (<https://www.nzpc.org.nz/>). NZPC - Aotearoa New Zealand Sex Workers’ Collective é uma organização ampla da Nova Zelândia, dirigida por profissionais do sexo para profissionais do sexo. Esta organização defende os direitos, a segurança, a saúde e o bem-estar de todXs Xs

trabalhadorXs do sexo. O coletivo é uma organização de base comunitária sem fins lucrativos, que fornece informações e serviços a pessoas que fazem Trabalho Sexual.

O que é o Plano Aproxima?

O Plano Aproxima é um Departamento de Responsabilidade Social do Classificados X que, de forma inovadora no panorama nacional, desenvolve atividades que revelam um impacto social positivo para todas as pessoas que fazem Trabalho Sexual, mas também para as organizações da sociedade civil que disponibilizam no terreno serviços a ts.

Entidades colaboradoras



GRUPO PARTILHA DE VIVÊNCIAS

Grupo Partilha de Vivências - criado em 2017 na cidade de Braga, este coletivo pretende, através das suas diversas ações, a criação de respostas sociais inovadoras com o intuito de dar respostas a pessoas em situação de vulnerabilidade e exclusão social. Estabelecendo parcerias que promovam a inclusão social contra o estigma e o preconceito como obstáculos aos direitos civis e humanos.

A criação deste Projeto visa a obtenção de informação e ferramentas capazes de contribuir para a inclusão social das trabalhadoras do sexo, bem como, dar a conhecer as diferentes respostas sociais, percecionando as fragilidades e constrangimentos que dificultam a criação de um projeto de vida.



MTS - Movimento dxs Trabalhadorxs do Sexo (<https://www.facebook.com/MovimentoTS>) - é uma organização portuguesa de representação e luta pelos direitos laborais, sociais, políticos e humanos dxs trabalhadorxs do sexo em Portugal, fundada em 2018, dirigida e dinamizada, de forma horizontal, exclusivamente por profissionais e ex-profissionais do sexo.

O MTS é membro da ESWA - a Rede Europeia que alia Profissionais do Sexo em luta pelos seus direitos - About ESWA - European Sex Workers' Rights Alliance (<https://www.eswalliance.org>), bem como, a nível nacional, da Rede Sobre Trabalho Sexual - RTS.

O MTS promove a defesa e a luta pelos direitos laborais dXs trabalhadorxs do sexo em Portugal, o fim da discriminação, estigma e violência contra trabalhadorXs do sexo e a promoção de educação, formação e partilha de informação sobre o Trabalho Sexual. Defendem a afirmação social, económica e política

dXs trabalhadorXs e a sua participação paritária em todas as esferas de decisão; pugnamos pelos valores de uma sociedade inclusiva, democrática e pluralista; a luta do MTS é igualmente pelos direitos das mulheres, LGBTQIAP+, antirracista e internacionalista, bem como pelos direitos laborais de todxs Xs trabalhadorXs, em particular das pessoas em situação de trabalho informal.

MANAS



G.A.M.E.M. - Grupo de Apoio Mútuo Entre Mulheres, é um grupo constituído por cerca de 45 mulheres e pessoas não-binárias utilizadoras de drogas, esmagadoramente trabalhadoras do sexo em contexto de rua, que reúnem regularmente no Intendente, em Lisboa, num espaço seguro - o manasaferspace (<https://www.instagram.com/manasaferspace/>).

As GAMEM complementam o conhecimento com a sua experiência de utilização de substâncias e de Trabalho Sexual em contexto de rua, nas condições mais precárias. O espaço das manas, é “um espaço mais seguro, aberto 24 horas, para e por mulheres e pessoas não-binárias que sobrevivem à violência”. Pelas suas próprias palavras, as GAMEM definem-se como: “... um coletivo de mulheres e pessoas não binárias que usam drogas. Reunimos todas as semanas num espaço de tolerância e diversidade, que queremos que seja também um espaço de respeito e educação não formal. A maioria de nós é também trabalhadora do sexo e ainda vive na rua ou ocupa casas. Algumas de nós somos também migrantes, e racializadas e temos trabalhos precários e/ou dificuldades de acesso aos cuidados de saúde, nomeadamente do âmbito sexual e reprodutivo”.



Carmo G. Pereira -

(Carmo G. Pereira) - Educação Sexual+, Aconselhamento, Consultoria, Loja

(www.carmogepereira.pt) , é consultorx do MTS, e além de Educação Sexual para adultos, fornece serviços de aconselhamento sexual.

Algumas das suas outras valências são:

- Formação para sex-shops e revendedores de artigos eróticos e brinquedos sexuais;
- Formação para profissionais na área da Saúde.

PERVERSA PRESS

A Perversa Press (Perversa Press (@perversapress) - é dinamizada por duas aliadas do MTS - Carmo G. Pereira e a Catarina Querido. A Perversa Press é a entidade organizadora do Naughty Weekend: (Mercado Maroto: Artes e Sexualidades) e edita publicações gratuitas. É o coletivo que fará a transposição e adaptação de partes do Guia para fanzines digitais de fácil impressão com poucos meios para distribuição/ disponibilização em locais e contextos de Trabalho Sexual.

O que é o Trabalho Sexual?

“O trabalho sexual é uma atividade geradora de rendimento e pode ser definida como a troca consensual e voluntária de serviços sexuais por dinheiro e/ou bens (ou outros) entre duas pessoas adultas e autodeterminadas”.

Este conceito é utilizado pelas principais organizações internacionais e nacionais ligadas à saúde e aos direitos humanos (entre elas, a Organização das Nações Unidas, a Amnistia Internacional ou a Direção Geral de Saúde) e, principalmente, pelas mais importantes associações das pessoas trabalhadoras do sexo por todo o mundo.

Quem são Xs trabalhadorXs do sexo?

“TrabalhadorX sexual” é um termo que designa qualquer pessoa que vende ou troca serviços sexuais por recursos ou ganhos materiais. Estes ganhos incluem dinheiro, comida, alojamento ou qualquer outra necessidade.

O termo “trabalhadorX do sexo” abrange:

- TrabalhadorXs sexuais que trabalham ao ar livre, em hotéis, bordéis, apartamentos ou casas;
- Strippers e dançarinXs eróticoXs;

- TrabalhadorXs de sala de massagens e/ou saunas;
- Massagistas eróticoXs;
- Atrizes/atores/atorxs pornográficos;
- Webcammers e operadorXs de sexo por telefone.

Consideramos importante diferenciar o Trabalho Sexual “uma atividade de troca consensual e voluntária de serviços sexuais por dinheiro”, do tráfico de seres humanos para fins de exploração sexual, em que as pessoas são recrutadas e forçadas a entrar na indústria do sexo contra a sua vontade, por meio de fraude, coerção ou violência. Este é um crime que está contemplado no Código Penal Português e consiste numa violação dos direitos humanos. Algumas das Organizações da Sociedade Civil e entidades públicas de intervenção social, que trabalham com pessoas que fazem trabalho sexual, disponibilizam formação às suas equipas, para que atuem também no domínio da prevenção, sensibilização e sinalização de casos de tráfico no terreno. Estas entidades mantêm também uma articulação com centros de Acolhimento e entidades de proteção especializadas no combate ao tráfico de pessoas.

Conhece os teus direitos

O Trabalho Sexual é um fenómeno que existe em todo o mundo sem conseguir consenso social ou legal na maioria dos países. Portugal não é exceção.

Ao longo dos anos, foram muitas as soluções jurídicas adotadas em Portugal, desde os modelos proibicionistas ao abolicionista. Mas nenhuma destas soluções garante, por um lado, a totalidade dos direitos e deveres dXs trabalhadorXs e, por outro lado, as condições necessárias às pessoas que pretendem circular no mercado de trabalho.

Atualmente, o enquadramento legal é como que um vazio jurídico em que a pessoa que faz Trabalho Sexual é vista como uma vítima e 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 pelX trabalhadorX do sexo.

De qualquer forma, 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 não regulamentação do Trabalho Sexual pode afetar 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.

Com este guia, queremos que todXs se sintam incluidXs e, por essa razão, optamos por uma linguagem neutra e inclusiva, em que todos os géneros são contemplados e temas que abrangem a diversidade de corpos e identidades.



DICAS

PARA TRABALHADORXS DO SEXO

Quer estejas a iniciar a tua atividade ou trabalhes há algum tempo, é importante que conheças os riscos e te informes junto de outras pessoas que conhecem o Trabalho Sexual ou colegas. Pessoas que já trabalhem na área são as que estão mais bem

informadas e podem ajudar-te.

Podes também contactar as diferentes associações que te vão ajudar com as questões de saúde, com material preventivo e testes gratuitos e confidenciais a infeções sexualmente transmissíveis - IST's.

#DICAS DE TRABALHO

- Usa sempre material preventivo que seja teu (preservativos e outras barreiras de látex ou nitrilo, lubrificante, álcool gel, luvas ou máscaras);
- Guarda uma lista de associações importantes e números de emergência;
- Uma boa relação com outrXs ts é importante, seja pessoalmente ou online;
- Organiza com colegas listas de clientes perigosos ou problemáticos;
- Evita o isolamento;
- Respeita o teu ritmo e descansa sempre que necessário e seja possível.

Como podes combater o cansaço?

A gestão de horário é uma questão muito pessoal. Cada pessoa tem as suas prioridades e gere o seu tempo da melhor maneira.

Há alturas com mais ou menos trabalho, mas o ideal é não trabalhar até ao esgotamento. Respeita as tuas pausas e reserva um tempo para ti, para estares com as pessoas de quem gostas

(família, companheirX e amigXs).

Se trabalhas fora do teu país, tenta reservar alturas do ano para viajar e ver as pessoas de quem gostas e familiares/filhXs. É essencial para preservares e cuidares da tua saúde mental. Se não conseguires organizar pausas, ou ter dinheiro para tirar férias e viajar, tenta, pelo menos manter o contacto e reservar tempo para estar com pessoas próximas através das redes sociais ou videochamadas.

#AnonimX

Esse trabalho por vezes pode ser pesado. Reserva tempo para estar com filhXs, tua mãe, pai, avós, pet, companheirX. Alguém com quem possas partilhar momentos de amor. Alguém com quem possa reconectar as suas raízes!



Se estás a fazer uma praça ou se estás num período de muito trabalho, no qual não podes descansar, tenta combater isso reservando 1 ou 2 dias para fazer alguma coisa que gostes. Ir ao cinema, estar com amigXs de confiança, ou passear num parque, pode ajudar-te a combater o cansaço e a repor energias.

Lembra-te que, quando chegas a um nível de cansaço extremo, pode ser difícil até atender o telefone.

Beijar, sim ou não?

A boca é uma zona sensível e a troca de saliva pode dar origem a infeções. Nunca te sintas obrigadX a beijar clientes na boca.

Lembra-te que tens o direito de exigir uma boa higiene dX cliente. Além disso, podes sempre recusar o serviço se sentires que não estás a ser respeitadX.

#AnonimX

“Depende dX cliente e do feeling que se tem com X cliente, perceber se é saudável, se tem boa higiene oral. Se não quiser beijar, não beija. Deixar bem claro na negociação o que se está dispostX a fazer.”

O beijo não transmite o Vírus da imunodeficiência humana (VIH), mesmo quando existem lesões na boca, porque não existe suficiente carga viral na saliva. No entanto, há muitas outras infeções contagiosas (herpes, gonorreia, sífilis, gripe, covid-19, tuberculose, etc.), das quais te deves proteger.

A decisão final é tua! Mas lembra-te sempre de fazer uma inspeção visual do corpo todo para procurar pequenas lesões, verrugas, feridas e borbulhas, uma vez que muitas IST's não apresentam sinais visíveis, mesmo no período de contágio.



Segurança pessoal

A tua intuição é importante. Por isso, deves confiar no teu próprio julgamento porque as técnicas que podes usar para te protegeres são muitas, mas podem não resultar com todXs Xs clientes.

Mesmo com clientes regulares, é essencial:

- Não baixar a guarda, nem a atenção aos pormenores;
- Não divulgar coisas pessoais nem de colegas, nome verdadeiro, morada e outros detalhes da vida pessoal;
- Quando possível e se a hostilidade aumentar o perigo percebido, evita hostilidade para manter o controlo da situação;
- Negociar com antecedência de

forma a não haver mal-entendidos;

- Estabelecer, desde o início, as regras de segurança relativamente às práticas sexuais.

Estabelece, desde o começo, os teus limites e o que estás disposto a fazer no que toca a práticas sexuais, como, por exemplo: beijar ou não, onde pode tocar, quanto tempo será o serviço, entre outras coisas.

Em qualquer momento tens o direito de dizer não, mesmo ao que já foi pré-acordado! O consentimento não é perpétuo.

Nos momentos em que sentires algum tipo de desconforto ou ameaça, podes seguir o instinto e analisar qual a melhor forma de atuar na situação.

#TRABALHAR EM APARTAMENTO

- Mesmo que trabalhes sozinho, dá a entender que tens pessoas em casa ou colegas.
- Se possível, mantém um telefone de emergência noutra divisão não acedida por clientes.
- Depois de receberes o dinheiro, não o guardes num local visível.
- Mantém objetos de valor escondidos ou guardados noutra divisão.
- Evita deixar X cliente sozinho pela casa.
- Não tenhas objetos cortantes ou perfurantes pela casa.

TRABALHAR NA RUA

- É importante levar todo o material necessário para trabalhar (material preventivo, lubrificantes, luvas, telemóvel, entre outros).
- Se trabalhas à noite, leva sempre uma lanterna contigo.
- Deves utilizar um alarme sonoro para situações de emergência.
- Tem o telefone sempre carregado ou uma bateria extra.
- Evita estar isoladX. Mantém-te perto de outrXs trabalhadorXs.
- Comunica com colegas para que anotem o número da placa, cor ou modelo, do carro em que entras ou sempre que algumX colega entrar num carro.
- Não entres em carros com mais que 1 pessoa.
- Em carrinhas, verifica se está mais alguém atrás e se existem objetos perigosos.

AnonimX

“ Eu sempre ligo para umX amigX quando chego ao hotel dizendo que está tudo bem, o nome do hotel e que, quando acabar, ligo novamente. Faço isso mesmo na frente dX cliente. ”

Quando estiveres a trabalhar, seja na rua ou em apartamento, evita usar brincos, colares ou objetos que possam ser usados contra ti.

Existem alarmes sonoros pessoais que podes comprar *online* para situações de emergência.

Necessitas de aconselhamento jurídico especializado e/ou atenção social e/ou psicológica?

Existem vários centros e associações que te podem ajudar. Temos os *contactos* no final do Guia mas também no nosso site: www.planoaproxima.org

Se necessitares de ajuda, liga para o nosso contacto 911 753 640 e terás acesso às informações que precisas ou faremos o encaminhamento para um serviço específico que responda ao que necessitas.

O que fazer em situações de violência

TodXs Xs trabalhadorXs do sexo têm o direito de se sentirem segurXs no trabalho.

Uma vítima não consegue mudar o comportamento do agressor nem é responsável pelo seu comportamento. Por essa razão é importante, sair da situação de violência o mais rápido possível e pedir ajuda.

Xs trabalhadorXs do sexo, estão mais expostXs a situações de ameaça, violação ou roubo e, muitas vezes, não fazem a denúncia por medo de represálias, desvalorização por parte das entidades, ou por medo de deportação. Lembra-te que a violência não faz parte deste, nem de nenhum, trabalho e que tens os mesmos direitos que todas as outras pessoas.

A violência não é só física! Existem vários tipos de violência:

- Violência física (qualquer tipo de agressão corporal, ofensa à saúde de outra pessoa, sequestro e intervenções ou tratamentos médicos sem consentimento);
- Violência psicológica/emocional (gritos, insultos, difamação, inferiorização, culpabilização com o objetivo de causar sofrimentos e intimidação);
- Violência sexual (sexo forçado ou não, e outras práticas sexuais, sem consentimento da vítima);
- Violência financeira (apropriação ou controlo do dinheiro ou património dX companheirX);
- Violência social (controlo da vida social de alguém através do isolamento familiar e de amigXs).

#SABIAS QUE

Em alguns países, já houve condenações criminais por tirar ou romper dissimuladamente, e sem consentimento, o preservativo durante o sexo? Esta prática de violação é corrente e chama-se “*stealthing*”. Retirar o preservativo sem a vítima saber é violação de consentimento e qualquer “sexo” depois disso é violação.

Aconselhamos a que uses o teu próprio preservativo para evitar que X cliente utilize preservativos furados ou fora de prazo. Além disso, se estiveres desconfiadX das intenções dX cliente, tenta ficar numa posição em que controles sempre os movimentos e possas ver se o preservativo permanece colocado.

Se passares por alguma situação de violência, não hesites em procurar auxílio que garanta a tua segurança e que te ajude a denunciar a situação pela qual passaste, independentemente do teu *status* no país. Mesmo que estejas em situação irregular, tens o direito de procurar as autoridades e pedir proteção e estas devem garantir a tua segurança. Nos casos em que existe o risco ou receio de agravar a situação migratória, poderás procurar o auxílio de uma associação de apoio à vítima ou de apoio a migrantes, evitando ir diretamente sozinhoX às autoridades policiais.

Para apresentar queixa às autoridades, é importante reunir elementos de prova que a sustentem. Deixamos aqui algumas sugestões que te podem ajudar:

1. Recorre a instalações da Polícia Judiciária, solicitando falar com X inspetorX “de dia” ou “de serviço”, ou mesmo ao Ministério Público. Encontrarás menor desvalorização ou obstaculização da queixa por parte destas instituições.
2. Seja junto de que instituição for, sempre que possível, não te desloques para apresentar queixa sem uma pessoa de

confiança, a qual poderá servir de testemunha do próprio ato de apresentação da queixa, e de qualquer obstáculo que seja indevidamente colocado. Se existirem testemunhas do crime que se quer denunciar, deverão ser igualmente mobilizadas, ou pelo menos, deverás ter os respetivos dados e contactos para juntar à queixa.

3. Deves acompanhar a queixa do maior número possível de provas dos factos, sejam elas testemunhos, provas escritas, gravadas ou filmadas, provas físicas, ou outras. Mensagens escritas ou gravadas que sejam explicitamente ameaçadoras, por exemplo, são elemento de prova reconhecido.
4. Se sofreste agressão física ou sexual, deves exigir encaminhamento em tempo útil para um exame no Instituto de Medicina Legal que comprove e registe quaisquer consequências físicas.

Caso te apercebas de que algumX colega está a ser vítima de violência, podes tentar ajudar. Violência é crime. Mas assegura-te que estás em segurança antes de o fazer.

Contactos de emergência

☎ **144** - Linha Nacional de Emergência Social - LNES(24 horas/dia)

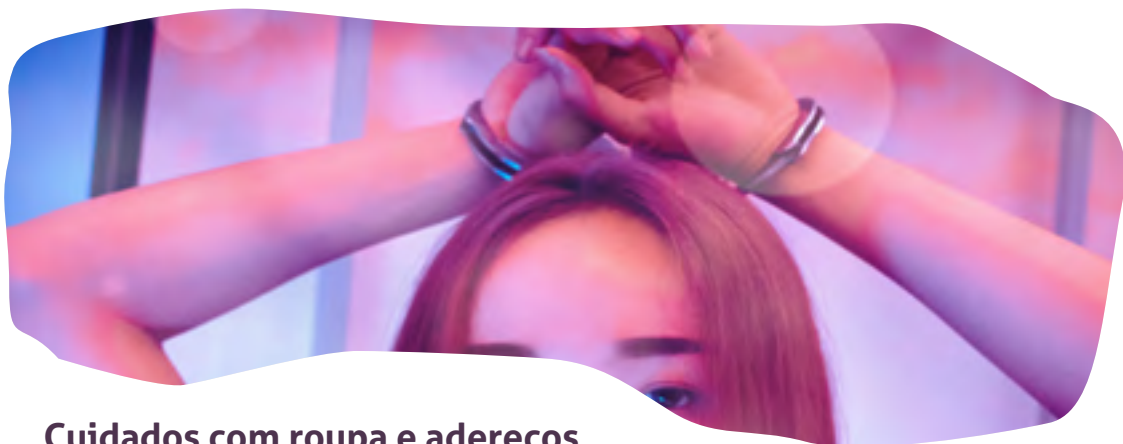
☎ **116 006** - APAV - Linha de Apoio à Vítima (2ª à 6ª das 9h às 21h)

☎ **112** Emergência Nacional/Polícia de Segurança Pública

☎ **800 202 148** - Linha verde Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (SIVVD)

☎ **21 810 61 91** - Linha de apoio ao migrante

☎ **GNR** - www.gnr.pt



Cuidados com roupa e adereços

Não uses nada que possa ser usado contra ti:

- Peças de roupa que te dificultem a corrida ou prendam movimentos.
- Cabelo solto, caso seja comprido (podes prendê-lo ou usar uma peruca).
- Brincos grandes, colares grossos, lenços ou xailes em torno do pescoço.
- Algemas verdadeiras.
- Objetos para te defenderes de um ataque que possam ser usados contra ti (por exemplo, uma faca ou outros objetos cortantes).

Álcool e outras drogas. Quais os riscos?

Tal como no resto da sociedade, as drogas fazem parte do Trabalho Sexual de forma muito diversa. Algumas pessoas usam substâncias psicoativas, umas por diversão, outras para lidar com a pressão do trabalho e outras ainda apenas por insistência de clientes.

Em qualquer caso, Xs ts merecem condições de trabalho e acesso aos direitos humanos básicos, independentemente das suas escolhas.

Considera-se que não é por se usar substâncias que se deixa de ter poder de negociação - o foco da discussão deve passar pelos contextos mais precários em que se exerce Trabalho Sexual e não pelX ts que usa substâncias. Algumas ts e consumidoras* não concordam que as substâncias baixem a guarda. O poder de negociação perde-se por múltiplas outras vulnerabilidades e necessidades, e sentem que estão mais desprotegidas face a agressões/roubos nos contextos de pensões e/ou rua.

**Informação obtida após auscultação do Grupo MANAS- GAT*

De qualquer forma, é importante controlar o consumo durante o trabalho e nunca ficar inconsciente. Por isso, deve-se beber muita água e evitar misturas. Além disso, deve-se comprar as próprias substâncias, evitando consumir qualquer produto dX cliente, ou do qual não se saiba a proveniência.

MuitXs trabalhadorXs apenas conseguem trabalhar sob efeito de substâncias (sejam depressores ou estimulantes), “como qualquer outra pessoa que usa Benzodizepinas no seu dia a dia”. Os estimulantes são muitas vezes utilizados por ts ou clientes porque aumentam a libido e permite trabalhar por mais tempo.

O uso de substâncias, pode levar a coação - normalmente as mulheres que usam drogas estão mais vulneráveis a agressões sexuais por parte dos clientes mas também mais sujeitas a outros tipos de violência de género por parte de atores estatais.

Para evitar situações mais complicadas, as pessoas que consomem substâncias podem ter de reforçar mais vezes o valor da negociação para que fique bem definido.

#AnonimX

“A nossa profissão não está regulamentada” - é um trabalho - ganhamos dinheiro ou o que queremos, mas precisamos dessa regulamentação para nos defendermos. O problema não são as substâncias, mas a vulnerabilidade crescente e exposição a agressões de que somos todas alvo, por parte dos clientes.



Foco nX cliente

O importante em relação a trabalhadorXs que consomem substâncias é o foco nX cliente. Deve ter-se em atenção que tipo de cliente é e como X cliente está. Quando vires que umX cliente está muito alteradX, sob o efeito de álcool e outras drogas, o melhor é não aceitar o serviço.

Como em qualquer trabalho, o consumo de substâncias psicoativas pode trazer riscos, pois podes ficar mais vulnerável, baixar a guarda e ter práticas de risco, como sexo sem proteção.

Algumas pessoas que fazem Trabalho Sexual e reportam consumos sublinham não ter

telefone e, por isso, sugerem uma *helpline* gratuita dedicada a trabalhadorXs do sexo, a qual permita fazer uma chamada de qualquer lugar e/ou até de um pager ou outro dispositivo específico como existe noutros países.

#AnonimX

“Consideramos que, para fazer TS, deves estar preparada, mas não implica saber o nome do cliente e, para quem não tem telefone, não é possível salvaguardar a proteção - nós salvaguardamo-nos umas às outras em contexto de trabalho, sempre que possível - ser socorrida por amigas.



DICAS

PARA TRABALHAR COM O PERÍODO

Trabalhar menstruadaX é um problema com que muitas pessoas têm de se confrontar. Para algumas pode não ser complicado, mas para outras será.

Lembra-te que ninguém tem o direito de te pressionar a trabalhar sem que te sintas confortável. A tua saúde mental e física devem estar em primeiro lugar.

Adapta o teu ritmo de trabalho

Se tens períodos muito dolorosos e com muitas perdas de sangue, o ideal, e se te for possível, é parares de trabalhar durante uns dias.

Caso não consigas, podes tentar adaptar o teu ritmo de trabalho e fazer menos marcações para que esta fase seja o mais confortável possível. Podes também marcar programas que não incluam sexo vaginal.

#É SEMPRE IMPORTANTE

respeitares o teu corpo e mente e manteres a tua saúde.

Esponjas

O uso de esponjas é uma das formas mais comuns para conter o fluxo de sangue porque o sangue é absorvido e praticamente invisível. As esponjas podem ser inseridas na vagina até 8 horas antes do programa com umX cliente. Ao fim de, no máximo, 8 horas, debes rejeitar ou trocar a esponja.

- As esponjas de limpeza do corpo ou de limpeza da casa não devem ser usadas porque causam infeções graves. As esponjas indicadas devem ser estéreis e idealmente lubrificadas.



Exemplo de esponja reutilizável orgânica



Exemplo de esponja não reutilizável (sintética).

Sempre que possível, debes ter os seguintes cuidados no uso da esponja:

- Lava sempre as mãos antes e depois de colocar a esponja.
- Aumenta o uso de lubrificante durante esta fase.
- Insere a esponja de cócoras ou sentadX.
- Quando atenderes um cliente, debes retirar a esponja no final. Podes usar 1 ou 2 dedos, tendo o cuidado de não arranhar as paredes vaginais com as unhas. Podes usar luvas de látex ou nitrilo para te ajudar a tirar a esponja sem te magoares.
- Lava muito bem com água corrente e depois espreme para eliminar qualquer líquido. A maioria das esponjas pode ser reutilizada até 8 horas, no máximo.
- Se tiveres outrX cliente, insere a esponja antes de elX chegar.

- Nunca te esqueças de retirar a esponja!
- Usa uma esponja por turno ou dia de trabalho.

Costumas ter dificuldade em retirar a esponja?

Experimenta estas dicas:

- Primeiro mantém a calma e respira fundo. Quanto mais estiveres em tensão, mais apertados ficarão os músculos vaginais.
- De cócoras no chão, ou na sanita, relaxa as costas e inclina-as suavemente para trás. Nesta posição empurra a anca para a frente. Desta forma, o canal da vagina fica mais direito, em vez de curvado, e é mais fácil retirar a esponja. Devagar, e em pequenas expulsões, vai fazendo alguma força com os músculos pélvicos e respirando para relaxar entre cada expulsão.
- Se não resultar, tenta retirar a esponja em várias posições diferentes, com uma perna para cima, ou com o tronco mais para a frente.
- Caso a esponja se mantenha no canal vaginal, tenta relaxar numa banheira com água, isto faz com que a esponja absorva água ficando mais pesada. Com alguma ajuda da gravidade e fazendo força com os músculos, a esponja acabará por sair. Se não tens uma banheira, tenta fazer o mesmo num bidé ou numa bacia.
- Evita inserir o chuveiro na vagina porque pode causar feridas e infeções.

Se, mesmo tentando estas técnicas, a esponja não sair, debes ir a um serviço de urgência para que seja retirada por umX ginecologista. Manter a esponja no interior da vagina por longas horas ou dias, aumenta o risco de infeções ou até de síndrome de choque tóxico.

#SÍNDROME DE CHOQUE TÓXICO

é um grupo de sintomas graves e que evoluem rapidamente, que inclui febre, erupção cutânea, pressão arterial muito baixa e insuficiência de vários órgãos. É causada por toxinas produzidas por bactérias. Usar tampões, ou outros absorventes íntimos, ou ter uma infeção causada por *Staphylococcus aureus* ou estreptococos do grupo A aumenta o risco de síndrome de choque tóxico.

Diafragma

Apesar de serem dispositivos contraceptivos, os diafragmas também podem ser usados como uma alternativa eficaz às esponjas. O diafragma é um método anticoncepcional de barreira, não hormonal, que consiste num disco de silicone.

Este pequeno disco é introduzido no canal vaginal, cobrindo o colo do útero. Assim, é possível reter o fluxo menstrual enquanto trabalhas. Contacta X ginecologista para adquirires o diafragma e perceber qual o tamanho que melhor se adapta a ti.

Com a prática, vais conhecendo melhor o teu corpo e será cada vez mais fácil introduzir e retirar o diafragma.

Esta opção é mais segura do que as esponjas porque:

- Não absorve os fluidos naturais da vagina e, por isso, causa menos irritação e infeções.
- Não fica preso no interior da vagina e é mais fácil de retirar quando apanhas o jeito.
- O diafragma pode durar até 3 anos.

Tal como a esponja, deves inserir o diafragma antes da relação sexual e retirar logo após para que o sangue não fique retido no útero. Após cada utilização deve ser limpo com água e sabão e guardado na caixinha de transporte.



Exemplo de diafragma

Outras estratégias

Durante o período menstrual, muitXs trabalhadorXs tentam usar preservativos de cor preta ou vermelha para esconder melhor qualquer perda de sangue. Quando X cliente retira o pénis, debes utilizar um lenço de papel ou toalhete para limpar rapidamente qualquer sangue que tenha escapado.

O uso do preservativo interno também pode ser uma boa alternativa, uma vez que funciona um pouco como um tampão ao impedir que o sangue desça. Deves apenas ter em mente que, ao tirares o preservativo interno, ele deixa de conter o sangue. Por isso debes estar num local onde possas fazer a tua higiene.

Uma forma de não menstruar consiste na toma contínua de contraceptivos hormonais como a pílula, anel ou adesivo. Este método é eficaz se o objetivo for interromper a menstruação por períodos de poucos meses. As pílulas utilizadas devem ser monofásicas, caso contrário, alguns comprimidos podem não ter estrogénio ou progesterona e isso pode levar a perdas de sangue.

Em qualquer dos casos, deve ser feita uma avaliação dos riscos com X médicX, para perceber qual é a melhor opção.





SAÚDE SEXUAL

A saúde no local de trabalho contribui para a qualidade de vida e bem-estar físico, mental e social. Para as pessoas que fazem Trabalho Sexual, é importante ter em atenção alguns pontos, como a prevenção de IST's, os rastreios, a saúde mental e a prevenção de violência.

Preservativos

Existem preservativos externos e internos. O mais importante é que tenhas sempre um *kit* completo com o material necessário enquanto trabalhas. Embora seja mais comum o uso do preservativo externo, o preservativo interno pode ser melhor quando se quer cobrir uma área genital/anal maior para

proteger de infeções como HPV (Vírus do Papiloma Humano) e herpes na relação oral.

Deixamos aqui algumas dicas:

- No sexo anal, é importante que uses um preservativo extraforte porque a zona anal não tem lubrificação natural, fazendo com que os preservativos normais rompam mais facilmente. É extremamente desaconselhado o uso de preservativos finos ou extrafinos.
- No sexo vaginal, ou anal, é recomendado que não uses preservativos de sabores, porque podem criar irritação nessas zonas.

- Verifica sempre a data de validade e o estado da embalagem.
- Retira o preservativo imediatamente após a ejaculação para evitar que o pénis fique muito mole e o preservativo escorregue. O ideal é segurar a base do preservativo ao retirar para garantir que o preservativo não fica dentro de ti ou dX cliente.

O preservativo interno:

- Pode ser colocado até 8 horas antes da relação sexual.
- Cobre uma zona genital externa maior e confere maior proteção durante o sexo oral.
- Pode ser usado durante a menstruação, além de servir como um “travão” para o sangue menstrual.

IMPORTANTE:

Para retirar o preservativo sem contacto com fluidos, começa pelo fundo, usa um lenço de papel para empurrar o preservativo para cima e para fora. Ao mesmo tempo, usa outro tecido para limpar o pénis quando o preservativo sai. Embrulha o preservativo num toalhete ou papel e descarta tudo num caixote do lixo.



Negociação do uso do preservativo

Muitos trabalhadores do Sexo são também educadores de saúde sexual e partilham o seu conhecimento com clientes.

Em muitas ocasiões lidam com ignorância e relutância em utilizar o preservativo ou outras formas de proteção como o dental dam.

Para além de explicar a importância do uso de proteção deves explicar que não estás disposto a correr riscos com a tua saúde, e isso é sinal de que também o cliente está seguro.

Com clientes mais difíceis existem algumas técnicas que podes utilizar, como oferecer-te para colocar o preservativo. Quando a negociação do uso do preservativo falha, podes oferecer outro tipo de serviços que não impliquem troca de fluidos, como massagem erótica ou masturbação.

Lubrificantes

O uso de lubrificante é extremamente importante, porque reduz a fricção e diminui o risco de o preservativo rebentar.

Os lubrificantes à base de água são os mais aconselhados, mas deves ter em atenção a sua composição. Usa lubrificantes à base de água, mas sem glicerina, porque são os mais aconselhados para práticas vaginais penetrativas. Para práticas anais, o mais aconselhado é o lubrificante de silicone compatível com látex.

Lubrificantes gordurosos, como a vaselina, os óleos de massagem e os cremes ou loções hidratantes aquecem o látex e podem comprometer a eficácia do preservativo.

O ânus é uma zona sem lubrificação natural e, por essa razão, o sexo anal é uma das práticas com mais risco. Numa relação sexual anal, o lubrificante é imprescindível.

Não usar lubrificante nesta prática sexual não só torna a relação sexual menos confortável (ou até dolorosa), como aumenta o risco de o preservativo rebentar. É importante lembrar que a prática anal é a prática com mais riscos na transmissão de infeções.



DICA 1

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

DICA 2

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

Dental dams ou bandas de látex

As bandas de látex/dental dams são retângulos de látex usados para proteger o sexo oral na vagina e/ou no ânus. São também eficazes quando seguras por um cinto de ligas ou cueca com abertura na prática de tribadismo / tesouras / scisoring / contacto genital entre 2 vulvas. As bandas funcionam como uma barreira entre a boca e a vagina e/ou o ânus, impedindo a transmissão de infeções como o herpes, o HPV, clamídia, gonorreia, entre outras.



Quando o preservativo estoura

Quando o preservativo rebenta, ou sai, ficas expostX a diferentes infeções que são transmitidas pela via sexual, assim como ficas expostX a uma gravidez indesejada.

- Não laves de imediato a zona genital, anal ou oral. Apesar de ser uma atitude comum, o jato de água pode fazer feridas na mucosa vaginal ou anal, fazendo com que os microrganismos entrem mais facilmente no teu corpo e causem infeções.
- Evita lavar a boca e os dentes porque pode criar fissuras na gengiva fazendo com que as bactérias ou vírus entrem no teu corpo.

Se o preservativo rebentar debes, o mais rápido possível e no máximo de 48 a 72 horas, procurar um local de rastreio, perto de ti, ou recorrer a uma emergência hospitalar. Nestes locais podes fazer rastreios a IST's, ter acesso à pílula do dia seguinte e à Profilaxia Pós-Exposição - PPE. Tem em conta o período janela de cada IST.

PrEP e PPE

A PPE (Profilaxia Pós-exposição ao HIV) é uma medicação antirretroviral de emergência, a qual deve ser tomada por pessoas que tiveram um possível contacto com o vírus do HIV em situações como, por exemplo sexo sem camisinha ou quando esta rompe. Para funcionar, a PPE deve ser iniciada logo após a situação de risco, até 72 horas no máximo, e durante 28 dias. Para ter acesso a esta medicação, deves dirigir-te a um Serviço de Urgência de um hospital perto de ti.

A PrEP (Profilaxia Pré-Exposição ao HIV) – é o uso preventivo de medicamentos antes da exposição ao vírus do HIV. Desta forma, a probabilidade de uma pessoa se infetar com o vírus é reduzida.

Nem todas as pessoas devem fazer PrEP. Esta medicação não é uma profilaxia de emergência, como é a PPE. Deve ser tomada por pessoas com alto risco de infeção e isso é avaliado pelo médico competente.



Exames regulares

É importante que faças exames de saúde regulares, mas a decisão sobre com que frequência os deves fazer, deve ser tua.

Fala com X teu médicX sobre todas as tuas dúvidas.

Como forma de orientação, deixamos aqui uma checklist com os tempos e exemplos de colheita dos exames.

Quando tens um contacto de risco ou sintomas:

- Clamídia - zaragatoa
- Gardnerella - zaragatoa
- Verrugas genitais - exame
- Herpes genital - zaragatoa de uma ferida
- Gonorreia - amostra de urina, amostra genital e esfregaço da garganta
- Tricomoníase - amostra de urina, esfregaço

De três em três meses ou quando tens um contacto de risco- análises ao sangue para:

- VIH
- Hepatite B
- Sífilis

- Hepatite C, se for o caso, história de consumos de substâncias, risco de exposição a sangue, ou utilização de sex toys sem proteção ou desinfeção.

A cada 12 meses:

- Exame de Papanicolau
- Autoexame da mama

Onde ir para um checkup

Se preferires fala com o teu médico particular. Se tens médico 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's, de forma gratuita e confidencial.



Sexo mais seguro para pessoas trans

Neste guia usamos a palavra “trans” para incluir pessoas transgénero, transexual, genderqueer, não-binárias, mulheres trans, homens trans, travesti*, agénero, e outras designações. O que pretendemos é que todXs se sintam representadXs tendo em conta a enorme variedade de identidades e corpos que fazem parte da comunidade trans.

**O termo travesti tem significação diferente em Portugal- insulto e Brasil- identidade*

Algumas pessoas trans recorrem a cirurgias ou à toma de hormonas para ajudar a alinhar a sua aparência externa com a forma desejada, outras não. As hormonas podem alterar a forma como os corpos respondem ao toque e ao estímulo sexual.

É importante lembrar que agulhas e outros equipamentos de injeção podem transmitir IST's como a hepatite C, por isso é essencial o uso de material estéril sempre que houver administração de hormonas. As agulhas não devem ser partilhadas.

Independentemente de teres passado por uma cirurgia de redesignação sexual, ou não, a melhor maneira de te protegeres contra uma IST é usar um preservativo. Usa um preservativo

novo com cada parceirX e nunca uses o mesmo para sexo anal e vaginal.

Estrogénio e Bloqueadores

Muitas hormonas como bloqueadores de andrógenos ou estrogénio podem diminuir a libido, dificultar a manutenção da ereção e diminuir a produção de esperma. Pode ser necessário incluíres no teu trabalho novas formas de ter relações sexuais.

Apesar de com o tempo, a probabilidade de engravidar alguém seja reduzida, não é impossível. Por essa razão se houver relações sexuais com uma pessoa com útero, trompas de Falópio abertas e produção de ovários, deve ser utilizado um método contraceptivo.

Testosterona

Esta hormona pode causar aumento do desejo sexual, e os orgasmos podem parecer mais fortes e intensos, no entanto, existe uma diminuição da lubrificação genital. É especialmente importante usares lubrificante para evitar que o preservativo rompa e evitar IST's.

A testosterona também pode fazer com que a menstruação se torne irregular, mas ainda assim, existe a possibilidade de engravidar, (a

não ser que o útero e/ou ovários tenham sido removidos, e as trompas de Falópio bloqueadas) por isso deves utilizar um método contraceptivo, de preferência não hormonal, caso não queiras engravidar.

Cirurgias

Após a realização de uma cirurgia, é importante redobrar a proteção porque a pele não cicatrizada pode facilitar a aquisição ou transmissão do HIV e outras infeções (a pele, quando não está completamente cicatrizada, é uma porta de entrada no teu corpo de vírus, bactérias e outros agentes infecciosos). É importante falar como X médicoX para perceberes que atividades podes fazer.

Muitas pessoas com vaginas criadas cirurgicamente, têm de utilizar lubrificantes à base de água ou silicone no sexo penetrativo, pois tornam o sexo mais confortável e evitam abrasão. É importante experimentar posições que sejam confortáveis porque as vaginas criadas cirurgicamente não são tão elásticas.

Após a vaginoplastia, X médico pode aconselhar a esperar até 2 anos até que te possas envolver em atividades como sexo anal e fisting anal, de forma a evitar fissuras e outras complicações. Após a cirurgia

inferior, o ânus e a vagina podem ficar delicados. Deve existir algum cuidado com as relações até que a tua área genital se recupere.

No início, é aconselhável o uso de dilatadores uma ou duas horas antes do sexo para ajudar a prevenir a dor ou o aperto.

As pessoas que realizam metoidioplastia ou faloplastia, produzem mais líquido durante o sexo. Ao utilizar um preservativo externo, certifica-te que existe espaço para o fluido. Se o preservativo não ficar bem preso na base, podes usar um anel peniano para manter o preservativo no lugar.

Segurança

Seja em relações casuais, com parceirXs para a vida ou no sexo transacional, as pessoas trans têm de lidar com questões de segurança. A violência entre parceiros íntimos, que inclui a violência sexual, é um problema sério para as pessoas trans e as suas comunidades. Usar força, culpa, chantagem ou medo para fazer umX parceirX fazer algo sexualmente, são exemplos de violência por parceirX íntimo. Nestas situações, deves falar com pessoas de confiança e contactar qualquer entidade que te possa ajudar.

Infeções – Mitos e dúvidas

Apenas as pessoas com muitXs parceirXs sexuais podem ter IST?

NÃO! As IST's são transmitidas através de sexo anal, vaginal ou oral sem preservativo, ou através da partilha de brinquedos sexuais não esterilizados. O número de parceiros ou a frequência com que se tem relações sexuais apresenta risco se as relações não forem protegidas e os preservativos não forem utilizados de forma correta.

As pessoas que fazem TS estão mais infetadas?

NÃO! As pessoas que fazem Trabalho Sexual podem ter mais parceirXs, mas isso não significa que estejam mais infetadas. É importante que Xs ts se protejam em todas as práticas sexuais e estejam informadXs sobre o que fazer se tiverem um acidente de trabalho. Desta forma minimizam as chances de serem infetdXs por uma IST.

Apenas os homens cis que têm sexo com homens cis apanham VIH?

NÃO! São as práticas sexuais (como o sexo anal) que representam maior risco e não as pessoas ou a sua orientação sexual. De facto, o sexo anal é a prática com maior risco de contrair a infeção por ser uma zona sensível, pouco lubrificada e porosa, o que permite uma entrada rápida do vírus. O sujeito passivo (recetor) corre sempre mais riscos.

Qualquer pessoa sexualmente ativa que não proteja as suas relações pode contrair infeções.

O VIH só é transmitido através do sexo?

NÃO! O VIH pode ser transmitido através de relações sexuais, mas não só. Pode haver infeção através da partilha de agulhas, e outras práticas que impliquem o contacto com sangue infetado. As transfusões de sangue também apresentam risco de transmissão, apesar de existirem técnicas de despiste cada vez mais eficientes na deteção de infeções.

O sexo oral tem riscos?

SIM! No sexo oral podem ser transmitidas muitas infecções como sífilis, herpes, gonorreia, HPV, tricomoníase e clamídia. Estas infecções podem passar da boca para a vagina, pênis ou ânus, mas também o contrário. Apesar de existir menos risco, o VIH também pode ser transmitido pela via oral, basta existir uma ferida que permita a entrada do vírus na mucosa da boca.

Quem dá, ou recebe, sexo oral (genital ou anal) deve proteger-se sempre usando uma barreira protetora, como o preservativo no pênis ou vagina e banda de látex na vulva ou ânus.

No sexo anal devo usar preservativo?

SIM! A zona anal é muito vascularizada e sensível. O atrito faz com que surjam pequenas lesões que aumentam o risco de infeção. O uso de preservativo e lubrificante diminui o atrito e previne a infeção por VIH e outras IST's.

Quando faço sexo anal, devo usar anestesiante para não sentir dor?

NÃO! Os géis anestésiantes retiram a dor, mas a dor é um sinal importante e pode ter uma função preventiva. A dor pode ser um aviso para uma possível lesão durante o sexo anal. Em vez de gel ou pomada anestésiante, deve ser utilizado um gel lubrificante mais denso e viscoso, preferencialmente à base de silicone compatível com látex.

Estou com o período. Posso fazer sexo sem preservativo?

NÃO! O sangue menstrual não impede a transmissão de IST's, e apesar de o risco ser menor, existe risco de gravidez. O preservativo deve ser utilizado mesmo com o período.

O sangue menstrual também tem carga viral e pode transmitir VIH, hepatite B e C.

Posso ser infetadX por VIH com uma picada de mosquito?

NÃO! O VIH não pode ser transmitido através da picada de mosquitos ou outros animais, água, saliva, lágrimas, suor, partilha de comida, bebidas ou talheres, quartos de banho.

Sentei-me numa sanita pública, posso apanhar herpes?

NÃO! Para apanhares herpes é necessário um contacto direto entre tecidos finos (vagina, o pénis, a boca, olhos ou a faringe) e as feridas causadas pelo herpes, saliva ou secreções genitais infetadas. O herpes não é transmitido de forma indireta, isto é, no contacto com maçanetas, assentos, copos, batons, toalhas ou lençóis.

Ao receber X cliente, é importante fazer uma inspeção visual por todo o corpo para perceber se existem bolhas ou feridas. Se existir algum risco, o preservativo é sempre a melhor opção. Além disso, se não existir confiança nX cliente, o serviço pode sempre ser recusado.

É possível saber se uma pessoa está infetada com VIH pelo aspeto?

NÃO! É impossível saber se alguém tem VIH apenas pelo aspeto. Uma pessoa infetada pode não ter qualquer sintoma (pelo menos visível) de infeção. A única forma de identificar a infeção é através de um teste ao sangue.

O preservativo previne todas as IST's?

NÃO! O preservativo, quando utilizado de forma correta, é eficaz na prevenção de IST's transmitidas por fluidos corporais porque atua como uma barreira.

O preservativo é eficaz na proteção de infeções transmitidas por contacto (como o HPV ou herpes) quando este cobre toda a área infetada. Existem zonas, como área púbica, que não ficam tapadas pelo preservativo e podem estar infetadas sem existir sinais de infeção.

Nas situações em que não podes recusar X cliente, uma solução passa por usar o preservativo interno porque cobre uma área maior. Não é a situação ideal porque, com os movimentos, pode haver deslocação do preservativo. O ideal é, sempre que existir sinais de infeção, evitar o contacto.

Lavar os genitais após as relações evita IST's e gravidez?

NÃO! A higiene diária é importante, mas não é eficaz na prevenção de IST's.

Muitas pessoas acreditam que o duche vaginal/anal retira o esperma, evitando infeções e gravidez. Mas as lavagens internas não evitam a gravidez indesejada e podem até aumentar o risco de infeções. Os sabonetes ou antissépticos utilizados nas lavagens internas, quando usados em excesso, alteram a flora natural da vagina e tornam a mucosa mais sensível. Desinfetar os genitais ou a boca com álcool não impede a transmissão de IST's. Além de ser falso, o contacto do álcool com estas zonas sensíveis e, em geral, com mucosas, pode causar ardor e mesmo lesões que podem ser uma porta de entrada para bactérias, fungos e vírus.

X cliente mostrou-me um teste recente negativo para o HIV. Posso ter relações com eIX sem preservativo?

NÃO! Existe um período, chamado período de janela, em que a pessoa pode estar infetada sem que a infeção seja detetada pelos testes. Este período corresponde ao tempo que vai desde que o vírus entra no organismo, até que se desenvolvem anticorpos detetáveis pelos exames. Este período pode durar até 12 semanas.

É verdade que existe um medicamento natural que cura o HIV?

NÃO! Algumas pessoas optam por tomar medicamentos naturais e ervas que prometem curar a infeção, mas estas medicinas alternativas não curam o HIV.

Existem medicamentos naturais que podem fortalecer o sistema imunitário, mas também podem ter efeitos secundários e alterar a eficácia dos antirretrovirais. Devem ser tomados com conhecimento médico.

O HIV, até ao momento, não tem cura. O tratamento para o HIV consiste na toma de antirretrovirais que podem tornar a carga indetetável e a transmissão nula, mas o vírus permanece no organismo.

Tenho HIV. Posso ter relações desprotegidas?

NÃO! As pessoas com HIV devem ter relações protegidas porque têm o sistema imunitário mais debilitado e têm maior risco de apanhar outras infeções. Além de poderem infetar outras pessoas com o vírus, podem ser infetadas com diferentes tipos (estirpes).

As pessoas que sabem estar infetadas e fazem medicação antirretroviral podem atingir a carga viral indetetável. Isto quer dizer que, apesar de ainda estarem infetados, o número de vírus no corpo é tão reduzido que é indetetável pelos métodos laboratoriais padrão e é intransmissível.

Devo tratar infeções vaginais em casa?

NÃO! Apesar de existirem produtos naturais que podem ajudar a combater infeções vaginais, o melhor é procurar uma opinião médica.

Existem produtos, como a camomila, ou óleo de melaleuca (*tea tree*), que podem ser úteis para acalmar os sintomas quando utilizados como banho de assento, não como lavagem interna (desaconselhadas pelos médicos). Alguns estudos relatam a ação anti-nflamatória e bactericida do óleo de malaleuca em baixas concentrações.

O banho de assento consiste em colocar água e o produto natural num bidé ou banheira de imersão e permanecer sentadX por alguns minutos nessa mistura.

INFEÇÕES, O QUE FAZER?

As infeções sexualmente transmissíveis (IST's) podem causar complicações graves para a tua saúde. Vamos falar aqui das mais comuns e das que podem dificultar o teu trabalho e colocar-te em risco.

Infeções sexualmente transmissíveis são infeções que são transmitidas de pessoa para pessoa através do contacto sexual, principalmente através de fluidos corporais (por exemplo, sangue, leite materno, orifício frontal ou fluidos anais, sêmen e fluidos pré-ejaculatórios).

Se tens sintomas de uma infeção, procura umX médicX ou vai a

um centro de rastreio perto de ti para fazeres exames ou testes específicos de forma confidencial. É importante respeitares o período de janela de cada infeção, isto é, o tempo que vai desde que ocorre a infeção até que é possível ser detetada através dos testes de rastreio rápido ou laboratorial.

É normal que te sintas nervosX ao fazer um teste, mas as infeções sexualmente transmissíveis podem ser tratadas. Se tiveres um diagnóstico positivo, o primeiro passo é sempre procurar ajuda e seguir o tratamento até ao fim, mesmo que não tenhas sintomas.

Se fizeres o tratamento numa fase inicial da infeção, o prognóstico será muito melhor e a probabilidade de ficares com lesões é menor. Isto significa que provavelmente não terás sequelas e mais rapidamente estarás em condições de regressar ao trabalho.

Existem alterações genitais a que deves prestar atenção porque são sinais de infeção.

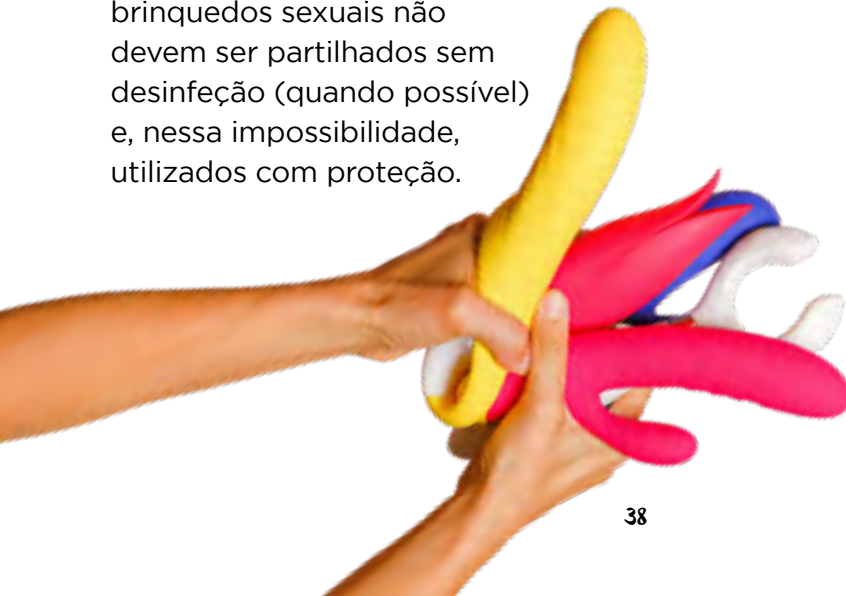
Qualquer pessoa que tenha relações sexuais desprotegidas, com troca de fluidos, pode apanhar uma IST.

As IST's como HPV, herpes, clamídia ou sífilis, podem ser transmitidas através do toque ou contacto entre os genitais. O VIH pode ser transmitido através de fluidos genitais e sangue menstrual. O sexo oral deve ser protegido com dental dams/bandas de látex, e os brinquedos sexuais não devem ser partilhados sem desinfeção (quando possível) e, nessa impossibilidade, utilizados com proteção.

Como limpar Sex Toys?

Os *sex toys* (brinquedos sexuais) incluem vibradores, sugadores, dildos, dedeiras, anéis e outros objetos que estejam em contacto com os órgãos sexuais, zona anal ou boca. Para evitar infeções, durante a sua utilização, todas as partes do *sex toy*, que possam estar em contacto com a pele (ex: se tiver testículos) têm de ter barreira ou, ser de material não poroso (silicone, vidro borossilicato, aço cirurgico, abs).

Ao comprar este tipo de objetos, evita os que contêm materiais tóxicos como ftalatos ou bisfenol A. Nem todos os *sex toys* podem ser esterilizados e alguns são feitos de materiais tóxicos para o corpo, que podem causar irritação, dores de cabeça, infeções vaginais recorrentes, entre outras.



Antes de mais, é importante saber de que material é feito e seguir as indicações do fabricante. Deve ter-se em atenção a existência de pilhas e motores durante a limpeza, sendo que, nestes casos, o ideal é usar um pano húmido ou um toalhete com produtos antibacterianos antialérgicos. Os *sex toys* de silicone, vidro borossilicato (pirex), aço cirúrgico e plástico abs (termoplástico muito duro) não são porosos e podem ser esterilizados. Desinfeta fervendo (caso sejam brinquedos sem bateria) ou colocando numa solução com 1 de lixívia para 10 de água.

Os brinquedos sexuais devem ser limpos e higienizados corretamente para evitar infeções, bem como prolongar o tempo de vida do brinquedo, evitando que este se deteriore e cause lesões.

Os brinquedos (pénis, vaginas e nádegas artificiais) com materiais porosos, como espumas ou borrachas, devem ser protegidos com preservativo ou dental dams/bandas de látex, sem lubrificante, porque absorvem humidade e são difíceis de limpar. Se o brinquedo cheirar a borracha,

se este se desfizer com toque ou ficar pegajoso, não é de silicone e deve ser sempre totalmente coberto por látex.

Os materiais de couro podem ser esterilizados com água e sabão ou álcool isopropílico a 70%. Os objectos usados para práticas BDSM também podem transmitir infeções se tiverem contacto com fluidos. Esses materiais, se tiverem esse contacto, têm de ser limpos e esterilizados com desinfetante próprio para o seu material.

Se o material for aço inoxidável ou silicone, a lavagem deve ser feita à mão com sabão neutro (sem perfumes ou outros aditivos) e água morna. Posteriormente, pode ser fervido durante alguns minutos.

Relativamente aos vibradores, caso a penetração seja alternada entre o ânus e a vagina, ou entre parceirXs, deve ser utilizado um preservativo entre cada utilização para evitar contaminação cruzada.

Sintomas que podem ser sinal de infeção

- 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.

Como trabalhadorX do sexo, é aconselhável fazeres testes regulares para verificares a tua saúde e garantires que qualquer infeção é detetada precocemente, mesmo que não tenhas sintomas. A frequência dos testes deve ser decidida por ti!

Apesar de ser uma decisão difícil, se for possível, avisa parceirXs sexuais para que façam o teste.

Trabalhar com uma infeção, cuidados

Se tiveste um resultado positivo para alguma infeção, seja ela sexualmente transmissível ou não, o mais importante é recorreres a umX médicX para que possas ser aconselhadX relativamente ao tratamento.

Deves seguir o tratamento até ao fim e repetir os exames posteriormente para confirmar se estás livre da infeção.

Se é impossível para ti parar de trabalhar, deves utilizar, de forma consistente, métodos de barreira como os preservativos e as dental dams/bandas de látex. Desta forma, evitas outras infeções e não passas a infeção a outras pessoas.

Se a infeção te causar sintomas graves e que te impeçam de trabalhar, o melhor será respeitares o teu corpo e descansar o máximo possível para mais rapidamente poderes voltar a trabalhar.

Existem infeções, como as do trato urinário, que podem piorar com a fricção. Isso pode ser desconfortável durante e após a relação vaginal, e impedir-te de trabalhar enquanto os sintomas não melhorarem.

Se tens uma infeção transmitida pelo contacto como a herpes e o HPV e estiveres a passar por uma crise com feridas e/ou bolhas nos genitais, o ideal é evitar atividades sexuais (felação, cunilíngua e anilíngua). Xs teus parceirXs podem, ser infetados com herpes, mesmo que não existam essas feridas ou bolhas, por essa razão, deves proteger sempre as relações sexuais com preservativo ou dental dams. Se o herpes for oral, evita beijar X cliente e protege também o sexo oral.

Lava bem as mãos sempre que tocares nas feridas ou verrugas.



PARA RESUMIR

existem 3 passos importantes para evitar a infeção por herpes e reduzir o número crises de herpes:

1. Presta atenção ao teu corpo! Assim que tiveres a sensação de que vais ter um surto ou crise, deves parar de ter contactos sexuais. Os sinais de alerta incluem inchaço, ardor ou prurido na zona afetada, e provoca o aparecimento de bolhas pequenas, dolorosas e cheias de líquido. A fricção pode agravar os sintomas e espalhar o vírus para outras zonas do corpo.
2. Usa preservativos entre os surtos para reduzir o risco de transmissão.
3. Usa tratamentos antivirais. Apesar de não eliminarem a infeção, reduzem muito o risco de transmissão e atenuam os sintomas. Fala com X médico.
4. Não toques nas feridas. Sempre que o fizeres, lava as mãos com água e sabão – isso mata o vírus.
5. Mantém uma vida saudável. As crises de herpes podem ser causadas por má alimentação, stress ou outro tipo de tensão emocional e diminuição do sistema imunológico causado por outras infeções.

A infeção por clamídia ou gonorreia é muito contagiosa. Se decidires continuar a trabalhar, protege as relações vaginais, anais e orais com preservativo e banda de látex.

É possível continuares a trabalhar depois de ser infetadX com VIH, desde que protejas as relações sexuais, uma vez que este vírus destrói o sistema imunitário, o qual fica mais vulnerável a outras infeções.

Se tens uma infeção respiratória, como a tuberculose ou o Covid-19, debes parar de trabalhar até que os testes sejam negativos. X

médicX deverá dar indicações mais concretas nestes casos.

Se tiveres uma infeção causada por parasitas, como piolhos ou chatos, é aconselhável que pares de trabalhar até estares livre da infeção. Deves desinfestar todos os locais de trabalho e material e procurar tratamento imediatamente.

Se tens umX ou mais parceirX(s), é importante que também façam exames e o respetivo tratamento, caso também estejam infetadX. Devem usar proteção nas relações sexuais durante o tratamento para evitar a reinfeção.



Tabela sobre IST's - riscos e cuidados

| IST | O que é? | Como podes apanhar? | Sintomas | Tratamento |
|--|--|--|---|--|
| Vaginose bacteriana | Infeção vaginal que consiste na substituição da flora normal da vagina (lactobacilos) por várias bactérias que provocam infeção. | Existe maior risco nas pessoas com múltiplos parceiros sexuais, e quando não é utilizado preservativo. Os duches vaginais também aumentam o risco, tal como o uso de esponjas vaginais ou tampões. | Algumas pessoas podem não ter sintomas. O sintoma habitual é um corrimento branco-acinzentado homogéneo e fino, abundante com cheiro forte associado a peixe que pode piorar após relações sexuais ou menstruação. Dor abdominal. | Antibiótico oral ou em creme. |
| Doença inflamatória pélvica (DIP) | Inflamação dos órgãos sexuais internos (útero, trompas e ovários) que, se não for tratada, pode levar à infertilidade. Esse quadro acontece principalmente quando a gonorreia e a infeção por clamídia não são tratadas. | Após sexo sem proteção com uma pessoa que tenha gonorreia ou clamídia. Estas infeções podem passar despercebidas acabando por evoluir para DIP. Também pode ocorrer após algum procedimento como inserção DIU, biópsia ou curetagem. | Dor no baixo-ventre durante e após a relação sexual. Dor abdominal, nas costas e ao urinar. Menstruações irregulares. Febre, cansaço e vômitos. Corrimento e sangramento vaginal. | Antibiótico e descanso. Xs parceiros sexuais também devem ser tratadXs. |
| Candidíase | Infeção que causa irritação de membranas da zona genital (vulva, vagina ou pénis), causada pelo crescimento excessivo do fungo <i>Candida albicans</i> , um fungo naturalmente existente na vagina. Pode infetar outras mucosas, como a faringe. | Pode ocorrer nas doenças endócrinas, como por exemplo a diabetes. Pode ocorrer também quando se toma alguns medicamentos, como antibióticos e corticoides. Existe ainda risco quando há uma baixa imunidade, na gravidez e com o uso de alguns tipos de contraceptivos hormonais. É transmitida através de relações orais, vaginais ou orais sem preservativo. | Comichão e irritação na zona vaginal, vulvar ou peniana. Corrimento branco, normalmente sem cheiro, com aspeto de requeijão. | Através de comprimidos ou tratamento tópico (creme antifúngico) Xs parceirXs com sintomas devem ser tratados. |
| Gonorreia | Infeção bacteriana que afeta a vagina, a uretra, a faringe, e a zona anal. Pode causar infertilidade. | Após sexo sem proteção com uma pessoa infetada. A infeção também pode ser transmitida da gestante para o bebé. | Dor durante a relação sexual, dor no baixo-ventre, dor testicular e corrimento vagina, uretral ou anal. Algumas pessoas podem não ter sintomas. | Antibiótico oral. Xs parceirXs sexuais devem ser tratados ao mesmo tempo. |
| Clamídia | Infeção das membranas mucosas que revestem a vagina ou pénis, mas também pode infetar outras mucosas de zonas como a uretra, ânus, faringe ou olhos. Pode levar a doença inflamatória pélvica. | Após sexo sem proteção com uma pessoa infetada. Da gestante para o bebé. | Algumas pessoas podem ser assintomáticas. Dor ou ardor ao urinar, dor pélvica. Corrimento vaginal, semelhante a pus. Dor ou sangramento durante a relação sexual. Sangramento fora do período menstrual. | Antibiótico oral. Xs parceirXs sexuais devem ser tratados ao mesmo tempo. |

| IST | O que é? | Como podes apanhar? | Sintomas | Tratamento |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| Tricomoniase | Infeção causada pelo parasita <i>Trichomonas vaginalis</i> , que infecta apenas o ser humano. Causa microlesões na parte interna da vagina e pode causar uretrite. | Após sexo sem proteção com uma pessoa infetada. | Corrimento verde ou amarelo, que pode ser abundante, com cheiro fétido. Pode causar coceira ou irritação vaginal. Algumas pessoas podem não ter sintomas. | Através de antibiótico oral ou tratamento tópico. Xs parceiros sexuais devem ser tratados ao mesmo tempo. |
| Piolhos púbicos ou "chatos" | Infestação da zona púbica por um parasita chamado <i>Phthirus pubis</i> . Também pode afetar outras zonas do corpo com pelo. | Através de contacto sexual e corporal íntimo. Também pode ocorrer pelo contacto com objetos infestados, como roupa de cama ou toalhas. | Prurido intenso na zona dos pelos pubianos. Aumento dos gânglios da zona genital. Presença de pequenos ovos. | Cremes com inseticidas próprios para a pele. Remoção dos piolhos e lêndeas. Lavagem das roupas e toalhas. Xs parceiros ou parceiras sexuais devem ser tratados, mesmo que estejam assintomáticos. |
| Sarna ou escabiose | Doença infecciosa causada pelo ácaro <i>Sarcoptes Scabiei</i> , que entra na pele para depositar os ovos causando irritação. | Através de contacto direto com pele infetada e contactos íntimos. Poder ser transmitida através de roupa de cama e toalhas. | O prurido é sentido principalmente à noite. Lesões na pele e pequenas vesículas, principalmente entre os dedos das mãos, nas axilas, no punho, nas auréolas e genitais. | Cremes com inseticidas próprios para a pele. Remoção dos piolhos e lêndeas. Lavagem das roupas e toalhas. Xs parceiros sexuais devem ser tratadXs, mesmo que estejam assintomáticos. |
| Herpes genital | Infeção causada por herpes-vírus humano 1 (HSV-1) ou 2 (HSV-2) que ataca a boca, os lábios e os genitais. | Através de contacto direto com pele infetada e contactos íntimos. Da gestante para o feto. | Vesículas e úlceras que podem ser dolorosas. Febre. | Medicamentos antivirais orais ou tópicos. |
| Uretrite não específica | Inflamação da uretra. | Pode ser causada pela infeção por clamídia ou outras bactérias, vírus ou outros microrganismos. Atividade sexual vigorosa. | Podem surgir secreções penianas, dor ao urinar, mas por vezes não há sintomas. | Antibióticos orais. Xs parceirXs devem ser tratadXs, mesmo que estejam assintomáticos. |

*Adaptado de NZPC publications: **Stepping forward** booklet (4 o 4)

Tabela de risco de infeções

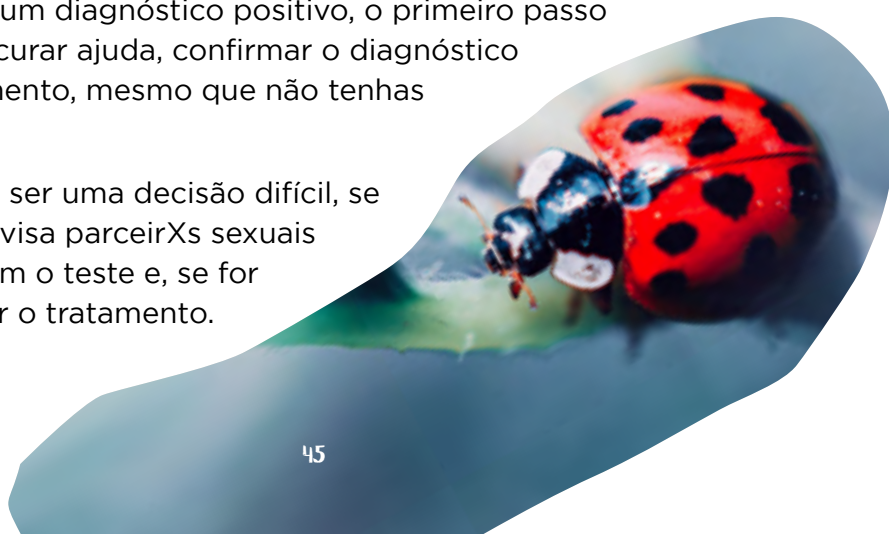
| Práticas Infeção | Oral sem proteção | Oral com proteção | Vaginal sem proteção | Vaginal com proteção | Anal sem proteção | Anal com proteção |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| HIV | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Sífilis | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Gonorreia | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Clamídia | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| HPV | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

● Sem risco; ● Risco médio; ● Risco elevado;

O que fazer se tiveres uma infeção?

1º) Depois de um diagnóstico positivo, o primeiro passo é sempre procurar ajuda, confirmar o diagnóstico e fazer tratamento, mesmo que não tenhas sintomas.

2º) Apesar de ser uma decisão difícil, se for possível, avisa parceirXs sexuais para que façam o teste e, se for preciso, iniciar o tratamento.



VIH

O VIH é uma infeção crónica causada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana, do qual se conhecem 2 tipos, o VIH-1 e o VIH-2. Este vírus é transmitido através de certos fluidos como sangue, fluidos vaginais, sêmen, fluidos pré-ejaculatórios, fluidos retais e leite materno.

O organismo pode ser infetado quando estes fluidos entram em contacto com uma membrana mucosa, ou tecido danificado (como uma ferida na pele) ou diretamente na corrente sanguínea.

Os sintomas do VIH

O VIH é uma infeção considerada silenciosa porque pode não apresentar sintomas ou resultar em sintomas muito inespecíficos.

Quando infeta o organismo, o VIH inicia uma destruição do sistema imunitário que fica incapaz de se defender de infeções que podem ser fatais.

Nas primeiras 3 a 6 semanas (fase aguda), podem surgir sintomas como febre e mal-estar, muitas vezes confundidos com uma gripe. Isto ocorre porque o vírus inicia uma multiplicação muito rápida e começa a atacar o sistema imunitário.

Cerca de 4 a 6 semanas após a infeção, o sistema imunitário começa a reagir e a produzir anticorpos anti-VIH. Nesta fase é encontrado um equilíbrio que permite a sobrevivência do vírus dentro do organismo sem que o corpo fique enfraquecido. Esta é a fase assintomática e pode durar anos ou até décadas.

Quando o organismo deixa de conseguir conter o avanço do vírus, fica mais fraco e surge a fase de SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), momento em que várias infeções oportunistas se desenvolvem, podendo levar à morte. Os sintomas mais comuns nesta fase são febre, diarreia, perda de peso, suores noturnos, fraqueza e outros sintomas associados às infeções que são adquiridas devido ao sistema imunitário comprometido.

Infeção pelo VIH

Podes apanhar VIH através de:

- Sexo desprotegido (anal ou vaginal) sendo o sexo anal recetivo o que apresenta mais riscos.

- Partilha de seringas ou outro material para consumo de drogas injetáveis.
- Picada com uma agulha contaminada ou outro objeto perfurante.
- Apesar de muito raro, também podes apanhar VIH através de:
 - Sexo oral - genital (principalmente se houver ejaculação para a boca) ou sexo oral- anal.
 - Contacto de fluidos infetados com outras mucosas, como a dos olhos.
 - Transfusão de sangue ou transplante de órgãos.

A infeção também pode ocorrer de gestante para feto durante a gravidez, parto ou amamentação porque há partilha de sangue fetal e materno. Nos casos em que a pessoa gestante é seropositiva, podem ser administrados medicamentos antirretrovirais durante a gestação e o parto para evitar a infeção do feto. A amamentação é contraindicada por parte de pessoas seropositivas.

Como evitar o VIH

O VIH pode ser evitado através do uso de preservativo em todas as práticas sexuais penetrativas. O preservativo atua como uma barreira que impede a troca de fluidos e a entrada do vírus no organismo. Quando são utilizados de forma correta, e em conjunto com o lubrificante à base de água, têm elevada eficácia.

O uso da PrEP e da PPE também reduz a probabilidade da pessoa se infectar com vírus.

Como tratar

O VIH não tem cura, mas pode ser tratado com medicamentos antirretrovirais de forma cada vez mais eficaz.

Todas as pessoas infetadas com VIH devem iniciar imediatamente o tratamento de forma a controlar a multiplicação do vírus e diminuir a carga viral. A adesão ao tratamento e a toma a horas certas são essenciais para o bom prognóstico da infeção. A toma correta da medicação evita mutações do vírus (que aumentam as resistências) e permite mais facilmente atingir a carga viral indetetável (CVI).

A carga viral representa o número de vírus que circulam no sangue. Quando se torna indetetável, significa que o número é tão reduzido que não é detetado pelos exames normais há pelo menos 6 meses. Apesar de ainda estarem infetadas pelo vírus, as pessoas com CVI não transmitem o vírus pela via sexual. Podem, no entanto, transmitir por outras vias, por exemplo a amamentação.

Sífilis

A sífilis é uma infeção muito infecciosa, causada por uma bactéria que entra no organismo através da pele ou de uma mucosa, infetando o sangue. Apesar de ser bastante perigosa se não for tratada, é curável quando diagnosticada a tempo e tratada com o medicamento certo (antibiótico).

Esta infeção pode manifestar-se através de diversos sintomas e ter diferentes fases (sífilis primária, secundária, latente e terciária).

Diagnóstico

O diagnóstico da sífilis pode ser um pouco complexo. A sífilis é uma infeção que deixa uma marca imunológica, isto é, uma vez infetadX, e mesmo que tenhas feito o tratamento, os testes rápidos surgem como positivos.

O melhor é fazer a confirmação do teste rápido positivo através de uma análise sanguínea laboratorial para perceber se estás mesmo infetadX ou se corresponde a uma infeção passada.

Cada fase da infeção tem sintomas característicos:

A sífilis primária aparece entre 3 semanas a 2 meses após a infeção.

Nesta fase, pode surgir uma (ou mais) feridas na zona original de infeção (local por onde a bactéria entrou e se multiplicou), normalmente nos genitais, ânus ou boca. Pode também ocorrer aumento dos gânglios linfáticos perto da ferida.

A ferida aparece como um caroço firme, redondo e indolor e pode passar despercebido. Normalmente o caroço desaparece espontaneamente, porque as bactérias que se encontram naquela zona migram para o sangue.

A pessoa infetada deve ser tratada para evitar a evolução da infeção.

A sífilis secundária aparece algumas semanas ou meses após a infeção.

Nesta fase, os sintomas incluem irritações na pele, que podem causar prurido, principalmente na palma das mãos e pés. Esta irritação caracteriza-se por pontos ásperos e vermelho acastanhados. Para além destes, surgem lesões nas membranas mucosas como boca, vagina e ânus.

Os gânglios linfáticos ficam inchados e pode surgir febre e mal-estar geral.

Estes sintomas podem ser leves e passar despercebidos.

A sífilis latente pode durar até 30 anos.

Se não houver tratamento, a bactéria da sífilis mantém-se no organismo, mas sem sinais ou sintomas aparentes.

A sífilis terciária surge 10 a 30 anos após a infeção.

Nem todas as pessoas desenvolvem sífilis terciária. No entanto quando aparece, esta fase está associada a sintomas severos e que podem ser fatais. São afetados órgãos vitais como o coração, o cérebro ou o fígado.

Os sintomas mais comuns incluem dor de cabeça forte, problemas motores, demência e paralisia.

Como podes ser infetadX pela sífilis

A sífilis entra no organismo quando há contacto direto com uma ferida sifilítica, durante o sexo desprotegido (vaginal, oral ou anal) e durante a gravidez ou parto (de gestante para filhX).

As feridas da sífilis são características e podem surgir em zonas como o pénis, vagina, ânus, lábios ou boca.

Como podes evitar a sífilis

Podes prevenir a infeção por sífilis utilizando de forma consistente, e em todas as práticas, um método de barreira como o preservativo e as bandas de látex/dental dams. Lembra-te que, ao contrário do VIH, a sífilis é muito infecciosa mesmo no sexo oral.

Se tens práticas sexuais desprotegidas, corres o risco de apanhar sífilis.

Como tratar a sífilis

A sífilis deve ser tratada com antibióticos. Apesar de ter tratamento, quando os danos são extensos, não é possível reverter os efeitos. Por essa razão o diagnóstico precoce e o tratamento imediato são essenciais.





Hepatites

As hepatites são inflamações no fígado que podem ser causadas por bactérias, vírus, mas também por produtos tóxicos como drogas recreativas (incluindo álcool), medicamentos, e algumas plantas.

As hepatites B, C e A podem ser transmitidas pela via sexual.

Hepatite B

A hepatite B é causada pelo Vírus da hepatite B (VHB). Este vírus pode entrar no organismo através de sangue, sémen ou outros fluidos infetados.

As pessoas infetadas pelo VHB podem contrair doença aguda, ou crónica.

Quais os sintomas da hepatite B

Os sintomas da infeção aguda podem surgir até 90 dias após a infeção e incluem:

- Febre
- Fadiga
- Perda de apetite
- Vómitos e náuseas
- Dor abdominal
- Urina escura e fezes claras
- Icterícia

Estes sintomas podem ser moderados ou fortes e em alguns casos pode ocorrer hepatite fulminante com insuficiência hepática e falência do funcionamento do fígado.

Muitas pessoas conseguem resolver a infeção nesta fase naturalmente. Outras desenvolvem doença crónica, cirrose ou cancro do fígado.

Como podes ser infetadX pela hepatite B

Podes apanhar hepatite B através de:

- Relações sexuais desprotegidas.
- Partilha de agulhas não esterilizadas ou outro equipamento para consumo de drogas, medicamentos, hormonas e tatuagens.
- Contacto com sangue infetado.
- Partilha de certos objetos pessoais que possam conter sangue (escova de dentes e lâminas de barbear).
- De mãe para filhX durante o parto (normal ou cesariana).

A hepatite B não é transmitida através de:

- Comida
- Água
- Partilha de talheres
- Amamentação
- Abraço
- Beijo
- Tosse ou espirro

Como podes evitar a hepatite B

Para evitar a infeção, deves ter os seguintes cuidados:

- Ser vacinadX para o VHB. Crianças e pessoas adultas podem ser vacinadas em qualquer altura, sendo a vacina mais eficaz quando a vacinação ocorre na infância.
- Usar barreiras de proteção como luvas, preservativo e dental dams/bandas de látex.
- Evitar o contacto com sangue ou outros fluidos corporais.
- Evitar a partilha de objetos que possam fazer cortes ou feridas na pele e mucosas.
- Evitar a partilha de agulhas.

Como tratar a hepatite B

O tratamento para a hepatite B depende do tempo de infecção e deve ser sempre acompanhado por vigilância médica.

As infecções agudas podem não necessitar de tratamento específico e o sistema imunitário consegue controlar a infecção eliminando o vírus em cerca de 6 meses. A maioria das vezes, a pessoa é medicada para controlar os sintomas.

Nas infecções crônicas, a pessoa infectada é medicada com antivirais de forma a controlar a infecção. Esta medicação não cura a infecção, mas reduz as lesões do fígado e diminui as complicações que decorrem da infecção.

A profilaxia pós-exposição para o VHB é mais eficaz nas 12 primeiras horas após a infecção e consiste em:

- Administrar a imunoglobulina endovenosa de forma a estimular a produção de anticorpos anti-VHB.
- Iniciar o esquema de vacinação (que consiste em 3 tomas) nas pessoas não vacinadas.

Vacinação para VHB

A vacina da hepatite B faz parte do Plano Nacional de Vacinação e é administrada a crianças e adultXs para proteger contra a infecção causada pelo vírus da hepatite B.

A vacina é administrada via intramuscular nas crianças em 3 tomas, sendo a 1.^a após o nascimento (nas primeiras 12 horas de vida), a 2.^a no primeiro mês de idade e a 3.^a dose aos 6 meses de idade.

Em adultXs, após a 1.^a dose, são feitas mais duas tomas após 30 dias e após 180 dias.

Hepatite C

A hepatite C é causada pelo vírus da hepatite C (VHC).

Esta infecção pode ser transmitida pela via sexual, não sendo esta a via preferencial. O maior risco de transmissão ocorre em situações em que há entrada de sangue diretamente no organismo, como na partilha de material não esterilizado para consumo de drogas injetáveis.

Quais os sintomas da hepatite C

Os sintomas são muitas vezes leves e inespecíficos. Por essa razão, as pessoas em risco devem fazer o teste, pois podem estar infetadas e transmitir a infeção sem se aperceberem.

A infeção pode ser aguda e surgir 2 a 12 semanas após a infeção. Os sintomas são geralmente leves e incluem:

- Fadiga
- Náusea, vómitos
- Febre
- Fadiga
- Náusea, vómitos
- Febre
- Dor nos músculos ou articulações
- Perda de apetite
- Perda de peso
- Icterícia
- Urina escura e fezes claras

A infeção crónica é a mais comum e define-se pela replicação ativa do vírus durante, pelo menos, 6 meses. Os sintomas podem ser leves e pouco específicos durante os primeiros anos.

A hepatite crónica é associada a:

- Fadiga extrema.

- Problemas cognitivos ligeiros.

Quando não é tratada, a hepatite C pode resultar em cirrose e cancro do fígado.

Como podes ser infetadX pela hepatite C

Estás em risco de ser infetadX pela hepatite C e deves fazer o teste se:

- Partilhaste material para consumo de drogas injetáveis.
- Tens ou tiveste relações sexuais desprotegidas.
- Fizeste alguma tatuagem com material não esterilizado.
- Usaste objetos pessoais de outras pessoas que possam conter sangue (escovas de dentes, lâminas de barbear, material de manicura e pedicura).
- O VHC pode ser transmitido de gestante para feto durante a gravidez ou parto.

Como tratar a hepatite C

Já existe cura para a hepatite C. Cerca de 90% dos casos de hepatite crónica desaparecem com o tratamento antiviral.

As pessoas infetadas com VHC devem evitar substâncias e medicamentos tóxicos para o fígado.

Hepatite A

A hepatite a é causada pelo vírus da hepatite A (VHA), mais comum em crianças e adultos jovens.

A principal forma de contágio é através da via oral-fecal (contacto de fezes com a boca), uma vez que o VHA é excretado na bilis e eliminado nas fezes. Por esta razão está mais associado a águas e alimentos contaminados. No entanto, pode ocorrer também através da via sexual.

Esta infeção na maioria das vezes resolve-se espontaneamente e sem necessidade de recorrer a medicação. Em algumas situações em que ocorre hepatite fulminante, pode causar doença grave.

Quais os sintomas da hepatite A

Os sintomas podem durar até 2 meses e surgem até 60 dias após a infeção:

- Icterícia
- Febre
- Fadiga
- Mal-estar
- Vómitos e náuseas
- Dor abdominal
- Diarreia
- Urina escura

Como prevenir?

A melhor forma de prevenção é através da vacina contra o vírus da hepatite A. Esta vacina é muito eficaz e segura, e pode ser administrada a pessoas que vivem com VIH ou outras doenças imunossupressoras.

Também é importante proteger as relações com preservativo ou dental dams para evitar o contacto com material fecal durante o sexo anal e oral. Sempre que possível debes lavar as mãos, a zona genital e anal (tua e cliente), antes e depois das relações sexuais.

Todos os sex toys e acessórios eróticos devem ser bem higienizados após a sua utilização, ou protegidos com preservativo.

HPV

O Vírus do Papiloma Humano é uma das infeções sexualmente transmissíveis mais comuns em todo o mundo. Existem cerca de 200 tipos, sendo que 40 atacam o sistema genital e anal.

Apesar da elevada taxa de infeção, certas estirpes do vírus desaparecem espontaneamente ou não manifestam sintomas.

As estirpes mais agressivas são responsáveis pelo cancro do colo do útero, mas também cancro da vulva, pénis, ânus, boca ou laringe. Por esta razão, a prevenção é tão importante.

Para saberes se tens HPV, deves fazer regularmente o teste de Papanicolau (se tens vagina ou útero) ou por meio de biópsia das lesões. Quando não há manifestações clínicas, o diagnóstico é feito através de exames de biologia molecular (PCR), que mostram a presença do vírus. Através deste teste, é possível perceber se há alterações das células e se existe a possibilidade de estas evoluírem para lesões graves e cancro.

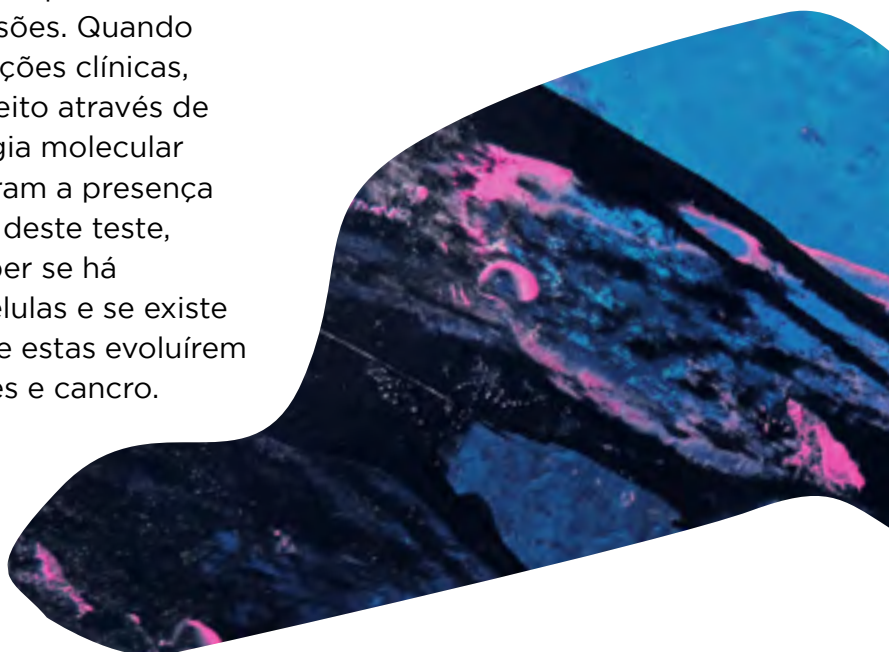
Quais os sintomas de HPV

O HPV pode manifestar-se através de verrugas que, apesar do seu aspeto de couve-flor característico, podem não ser identificadas por serem invisíveis a olho nu ou estarem em zonas internas, como o colo do útero.

Como podes ser infetadX pelo HPV

O HPV é transmitido principalmente pela via sexual, através do contacto direto entre as verrugas, que podem ser microscópicas e praticamente invisíveis, e a pele ou mucosas.

A infeção pode persistir por anos até que se desenvolvam células cancerígenas e tumores.



Como tratar o HPV

Não existe tratamento para o HPV. O que pode ser tratado por extração são as lesões que se desenvolvem na vagina, colo do útero, ânus e pênis.

O sistema imunitário da pessoa infetada é que combate verdadeiramente o vírus. O HPV demora entre 8 a 12 meses a ser eliminado do organismo.

Quando o vírus fica em estado latente, continua presente nas células, mas sem causar lesões.

Quando o organismo não consegue eliminar o vírus, as lesões persistem e, em alguns casos, podem evoluir para neoplasia (maligna ou benigna).

Prevenção

A melhor forma de prevenção para o vírus HPV é a vacinação, que cobre as estirpes mais virulentas e que causam, de forma mais comum, cancro. Em Portugal, esta vacina já está disponível de forma gratuita para raparigas e rapazes adolescentes até aos 18 anos.

As mulheres adultas não vacinadas, mesmo que já tenham tido alguma infeção por HPV, são aconselhadas a fazer a vacina, mas sem participação do Estado. A vacina impede a infeção por novas estirpes e pode diminuir os sintomas do HPV de uma infeção já adquirida sem, no entanto, curar uma infeção já existente.

Existem 2 tipos de vacina contra o HPV:

- Bivalente: cobre apenas os tipos de HPV 16 e 18;
- Nonavalente: protege contra os tipos de HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 e 58 e está disponível em Portugal desde 2017.



Gonorreia

A gonorreia é uma IST facilmente transmitida através de sexo desprotegido que pode causar inflamação pélvica (temporária ou crónica) e inflamação testicular, levando a infertilidade. Por vezes, esta inflamação pode aumentar a probabilidade de gravidez ectópica (uma gravidez anormal, em que a implantação e desenvolvimento do embrião ocorre fora do útero, como por exemplo nas trompas ou ovários).

Quais os sintomas de gonorreia

Os sintomas podem surgir entre 2 a 14 dias após a infeção.

Algumas pessoas infetadas com gonorreia não têm sintomas. Quando surgem, estes sintomas podem ser leves, inespecíficos e confundidos com uma infeção urinária.

Os sintomas incluem:

- Dor ou ardor ao urinar.
- Dor nas relações sexuais.
- Dor testicular.
- Corrimento vaginal anormal (com cor esverdeada, ou mau cheiro).
- Sangramento entre períodos menstruais.

- Febre.
- Corrimento uretral (branco, verde ou amarelo).
- Prurido anal.

A infeção retal inclui prurido, corrimento, sangramento e dor que se estende para a zona intestinal.

Quando a gonorreia infeta a zona da garganta, pode causar inflamação e dor, mas, a maior parte das vezes, não surgem sintomas.

Todas as pessoas sexualmente ativas devem fazer o teste para despistar a gonorreia uma vez por ano, sempre que tenham relações sexuais sem preservativo ou quando apresentarem sintomas.

Se tens algum dos sintomas descritos, se algum dXs parceirXs foi diagnosticado com gonorreia recentemente, ou se és gestante ou estás a pensar engravidar, deves fazer o teste.

A gonorreia pode ser diagnosticada através de teste de urina, ou pela pesquisa da bactéria em amostras colhidas da uretra, reto, vagina ou faringe.

Como podes ser infetadX com gonorreia

A gonorreia pode ser transmitida através de fluidos trocados durante o sexo vaginal, anal ou oral, sem proteção. Uma mulher grávida pode passar a infeção para o filhX durante o parto. Neste último caso, X bebé pode desenvolver cegueira e infeção generalizada.

Para te protegeres, deves usar o preservativo em todas as práticas sexuais.

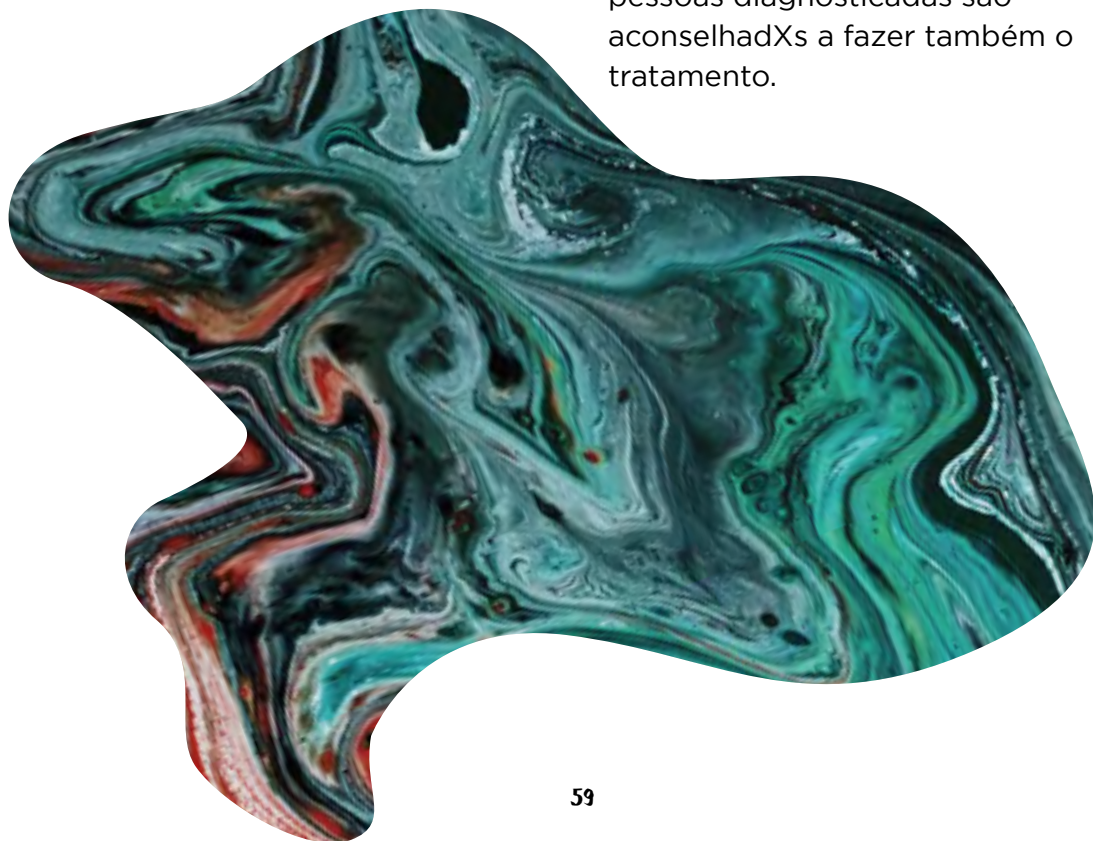
Como tratar a gonorreia

Esta infeção é causada por uma bactéria e pode ser tratada com antibióticos ou com uma combinação de antibióticos.

Se não for tratada, a gonorreia pode causar problemas graves nos locais infetados, normalmente os genitais, o reto, e a garganta, mas também certas mucosas, como a ocular.

Os casos não tratados podem levar a que a bactéria consiga infetar o sangue e se espalhe por todo o corpo causando dermatites, artrite e até a morte.

Por norma, Xs parceirXs das pessoas diagnosticadas são aconselhadXs a fazer também o tratamento.



Clamídia

A infeção por clamídia é bastante comum e causada por uma bactéria. Muitas vezes, esta infeção é assintomática e, por esta razão, continua a ser transmitida sem que Xs portadores saibam.

Sintomas de clamídia

Os principais sintomas incluem:

- Ardor e dor ao urinar
- Inflamação cervical
- Dor testicular
- Dor abdominal e corrimento anormal
- Corrimento uretral

Quando não é tratada, a doença pode evoluir para doença inflamatória pélvica e infertilidade.

Tal como a gonorreia, se não for tratada, a clamídia pode causar septicemia (infeção generalizada do sangue) e artrite. Esta bactéria pode causar Linfogranuloma venéreo (LGV), uma lesão cutânea, muitas vezes assintomática e que pode ser acompanhada por um aumento dos gânglios da zona da virilha. Esta infeção tem um período de incubação curto (cerca de 3

dias) e pode passar despercebida até que os sintomas se agravem. Se tens alguma úlcera genital, alguma inflamação no reto ou fístulas com um aumento dos gânglios, procura ajuda médica para avaliar a necessidade de realização de um exame para clamídia.

Como podes ser infetadX com clamídia

A clamídia transmite-se principalmente pela via sexual (vaginal, anal e oral) quando há contacto com fluidos genitais ou contacto entre genitais, mesmo sem penetração. É importante lembrar que a clamídia pode ser transmitida através da partilha de objetos sexuais.

Tal como a gonorreia, pode haver infeção de certas mucosas (como a ocular).

Pode haver transmissão de gestante para filhX durante o parto.

Como podes evitar clamídia

O uso de proteção (preservativo ou dental dam) em todas as práticas sexuais é a forma mais eficaz de te protegeres desta infeção.

Como, muitas vezes, esta infeção é assintomática, as pessoas sexualmente ativas devem fazer regularmente o teste.

Como tratar a clamídia

A clamídia é tratada com um antibiótico ou uma combinação de antibióticos. Como qualquer infeção, o ideal é que seja diagnosticada numa fase inicial para que os sintomas não se agravem e não surjam complicações.

Nas situações mais graves, como o LMV, o tratamento é mais prolongado.



O preservativo é importante!

O uso do preservativo passa também por uma escolha pessoal, mas é importante saber que, quem não usa preservativo, pode contrair várias infeções. O ideal é não arriscar. A saúde deve ser a tua prioridade.

O aconselhado é que, em todos os serviços, digas, desde o início, que não estás disponível a correr riscos e que usas o preservativo com todXs Xs clientes.

Existe o mito de que quem não faz serviços sem preservativos trabalha menos, mas, na verdade, isso nem sempre acontece.

Lembra-te que é importante:

Usar preservativo ou dental dams porque evita a troca de fluidos, previne a maior parte das infeções sexualmente transmissíveis e gravidez indesejada. Existem diferentes tipos que podes usar, dependendo da prática sexual (oral, vaginal ou anal).

Usar o preservativo sempre e com todXs Xs clientes, independentemente do grau de confiança que se tenha.

Usar preservativo ou bandas de látex no sexo oral porque esta prática sexual tem vários riscos e existem infeções que podem ser transmitidas pela boca.

Trocar de preservativo entre práticas sexuais, principalmente do anal para a vaginal ou oral, porque, para além de conter bactérias, o preservativo perde a lubrificação, pode sofrer pequenos rasgões e estourar. Ao usar o preservativo interno na prática anal, não te esqueças de retirar o anel ou a esponja.

Utilizar lubrificantes específicos para a zona genital porque aumenta a eficácia e segurança do preservativo na hora da penetração. Não usar o lubrificante pode fazer com que o preservativo estoure e a relação se torne dolorosa ou cause lesões.

Usar lubrificante à base de água ou silicone porque os lubrificantes à base de óleos como, a vaselina ou óleo de amêndoas doces, reagem com o látex do preservativo fazendo com que ele aqueça e rebente.

Evitar a saliva como lubrificante, para além de não ser muito eficaz, pode ser pouco higiénico. A boca e a saliva podem conter bactérias e contaminar os genitais causando infeções.

Evitar as lavagens internas ou duchas, pois podem alterar o pH natural e causam irritação e lesões vaginais. Para além disso, retiram as bactérias naturais da flora vaginal que protegem de outras infeções. As lavagens e óvulos de limpeza devem ser receitados pelx médicX quando existe, de facto, uma infeção.

Tomar a PPE após uma relação sexual de risco: A Profilaxia Pós-Exposição é um tratamento que deve ser feito sempre que rebenta um preservativo, ou quando se tem uma relação sexual vaginal ou anal sem preservativo. Esta medicação pode evitar a infeção pelo VIH, e deve ser administrada preferencialmente até 24 horas após o contacto de risco, altura em que é mais eficaz. Embora possa ser tomada até 72 horas após contacto de risco, a eficácia do tratamento é substancialmente reduzida.

Evitar usar drogas (incluindo álcool), durante o trabalho:

O uso de certas substâncias podem diminuir a concentração e baixar os níveis de atenção potenciando práticas de maior risco.

Fazer os testes regularmente:

Os testes rápidos para infeções sexualmente transmissíveis, feitos de forma regular (de 3 em 3 meses, ou após uma prática sexual de risco), permitem detetar precocemente qualquer infeção. Desta forma é possível iniciar o tratamento o quanto antes e evitar a transmissão da infeção a outras pessoas.

Recorrer a práticas que não envolvam a penetração:

Quando não é possível utilizar o preservativo e as bandas de látex de forma correta, deve recorrer-se a outras práticas sem penetração, como masturbação, carícias, massagem, beijos e outros.

TENHO UMA IST. O QUE DEVO FAZER?

1º Depois de um diagnóstico positivo, o primeiro passo é sempre procurar ajuda e tratamento, mesmo que não tenhas sintomas.

2º Apesar de ser uma decisão difícil, se for possível, avisa Xs teus parceirXs para que façam também o teste.

COVID-19

Para quem faz Trabalho Sexual, o contacto pessoa com pessoa é essencial, mas há formas de reduzir o risco de transmissão do vírus Covid-19.

O SEXO VIRTUAL

através de webcams, sexting (mensagens sexuais) ou vídeo, é uma forma de contornar o contacto físico, mas em Portugal é uma prática mais utilizada para recreação.

O que é?

A COVID-19 é uma infeção respiratória aguda causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), um vírus que pertence à família Coronaviridae.

A maioria destes vírus causa doença em animais (morcegos, camelos e aves). No entanto são conhecidas 7 estirpes que podem causar doença em humanos. Destas, algumas podem dar origem a sintomas ligeiros passageiros, infeção respiratória grave (pneumonia) ou morte.

Os vírus que causam infeção grave em humanos são:

- **SARS-CoV-2** - responsável pela pandemia que se iniciou em 2019 e que causa a COVID-19.
- **MERS-CoV** - responsável pela síndrome respiratória do Médio Oriente (MERS) em 2012.
- **SARS-CoV** - causou, em 2002, o surto de síndrome respiratória aguda grave (SARS).



Transmissão COVID-19

O vírus da COVID-19 é um vírus bastante infeccioso que se transmite através do contacto com gotículas que são libertadas pelo nariz ou boca da pessoa infetada. Desta forma, as gotículas podem alcançar outras pessoas, ou podem depositar-se em superfícies ou objetos, nos quais o vírus pode sobreviver horas, ou dias.

A transmissão pode ocorrer nas seguintes situações:

- Aperto de mãos com pessoas contaminadas;
- Através da fala, tosse, espirros ou catarro entre pessoas próximas;
- Durante o exercício físico ou canto;
- Contacto com superfícies ou objetos contaminados (telemóvel, talheres, maçanetas, brinquedos, computador, elevadores, etc.).

O período infeccioso pode ir de 7 a 12 dias nos casos de doença moderada, ou até 2 semanas no caso em que a doença se manifesta de forma grave. Segundo a Direção Geral da Saúde, o período de incubação da infeção é de 1 a 14 dias.

Sintomas

Os sintomas da infeção por COVID-19 são muito variáveis e podem ter diferentes níveis de gravidade.

Sintomas mais frequentes e menos graves:

- Cansaço
- Tosse seca
- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
- Dores no corpo e tensão muscular
- Dificuldade respiratória
- Perda de olfato e paladar
- Conjuntivite
- Dor de garganta
- Diarreia

Sintomas mais raros e mais graves:

- Dificuldade respiratória
- Dor e pressão no peito
- Perda da fala ou capacidade motora

Muitas pessoas podem ser assintomáticas, isto é, não apresentam sintomas de doença, mas podem transmitir o vírus a pessoas saudáveis.

Prevenção: Como trabalhar em segurança?

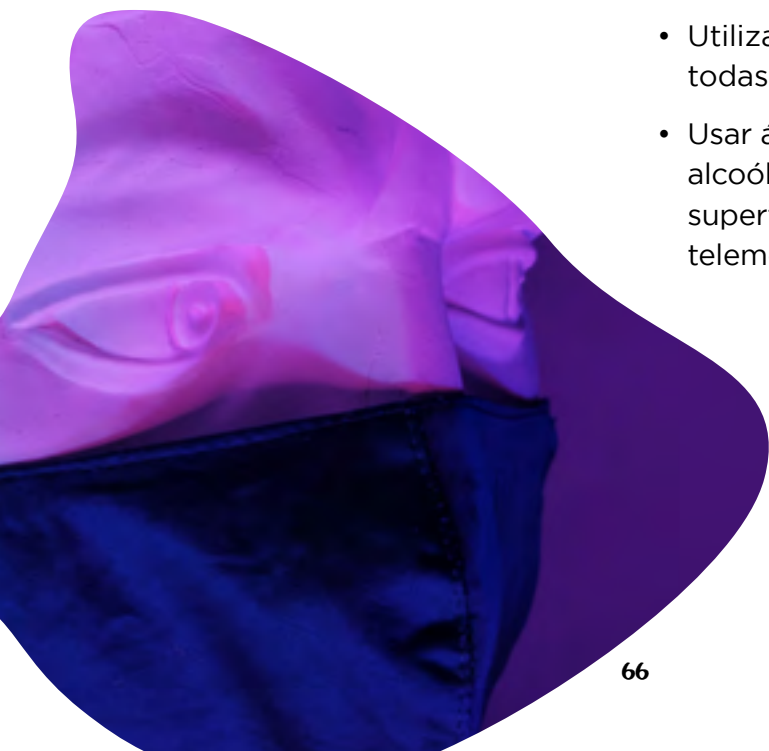
A redução do risco de infeção passa pela vacinação e evitar o contacto direto e indireto com gotículas infetadas.

As mãos são um dos principais veículos de transmissão. Por isso é importante manter a etiqueta respiratória:

- Usar máscara.
- Ao tossir proteger a boca com o antebraço ou um lenço. Não utilizar as mãos!
- Deitar os lenços usados no lixo.
- Lavar as mãos após espirrar ou tossir.

Quem trabalha na rua deve:

- Ter sempre uma solução alcoólica para esterilizar as mãos ou, quando possível, lavar as mãos com água e sabão.
- Lavar as mãos entre clientes e sempre que tocar em dinheiro.
- Levar o menor número possível de objetos.
- Usar sempre máscara de proteção e, se possível, trocar entre clientes.
- Evitar tocar na cara (própria ou do cliente) especialmente nos olhos, na boca e no nariz.
- Se possível recusar, atender pessoas que tenham sintomas de gripe, dificuldade respiratória ou tosse.
- Utilizar o preservativo em todas as práticas.
- Usar álcool ou toalhetas alcoólicas para desinfetar superfícies e objetos como o telemóvel.



Quem trabalha em apartamento deve:

- Lavar regularmente as mãos, pelo menos por 30 segundos, ou esterilizar com uma solução alcoólica.
- Garantir que X cliente, ao entrar, lava as mãos e a cara com sabão.
- Quando possível, fazer uma pré-avaliação de risco perguntando se tem, ou teve, recentemente sintomas de Covid (febre, tosse seca, cansaço, dores de garganta), se fez alguma viagem recentemente, ou se esteve em contacto com alguém infetado.
- Se possível, recusar atender pessoas que tenham sintomas de gripe, dificuldade respiratória ou tosse.
- Utilizar um termómetro de infravermelhos sem contacto para verificar se Xs clientes têm temperatura.
- Limitar, ao máximo, o contacto físico evitando o cumprimento através de beijos ou abraços.
- Tentar negociar práticas sexuais que envolvam contacto não físico e que mantenham o distanciamento físico ou que evitem a aproximação cara com cara.
- Utilizar sempre máscara de proteção e garantir que X cliente também usa corretamente uma máscara descartável.
- Aumentar o tempo entre cada cliente para esterilização e limpeza das superfícies e equipamentos (como telefones, maçanetas e outros), troca de lençóis e, por fim, e lavar as roupas de cama a altas temperaturas.

Quer trabalhes na rua ou em apartamento, deves evitar trabalhar se:

- Tiveres febre, tosse ou outros sintomas de gripe.
- Estiveste em contacto com pessoas infetadas.
- Estiveste fora do país ou em regiões com elevadas taxas de infeção.
- Se tens alguma infeção crónica.

CASO TENHAS SINTOMAS

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

MÉTODOS CONTRACETIVOS

Para não correres o risco de uma gravidez indesejada, deves recorrer à chamada dupla proteção, isto é, para além do preservativo, usa outro método contraceutivo. Desta forma, se o preservativo rebentar, continuarás protegidoX.

Caso não uses nenhum método contraceutivo e o preservativo rebente, podes recorrer à pílula do dia seguinte. Mas esta situação pode ser evitada se pensares com antecedência no melhor método e planeares a tua saúde reprodutiva.

Os contraceuticos têm por objetivo evitar a gravidez e atuam de diferentes formas:

- Impedem a ovulação
- Evitam a entrada dos espermatozoides no útero
- Impedem a fertilização e/ou implantação
- Destroem os espermatozoides

Se pensas iniciar algum contraceutivo hormonal, marca uma consulta de Saúde Sexual e Reprodutiva. Alguns contraceuticos podem ser entregues gratuitamente no centro de saúde.

Contraceptivos barreira

Estes contraceptivos não contêm hormonas e agem como uma barreira física que impede que o esperma entre em contacto com o útero. São normalmente lubrificados com material à base de água.

São uma opção para quem não quer/pode tomar contraceptivos hormonais, mas podem causar reações alérgicas.

Preservativo

Os preservativos, além de prevenirem uma gravidez indesejada, são também eficazes na prevenção de infeções sexualmente transmissíveis. Relativamente ao material, podem ser de látex ou poliuretano. Quanto à utilização, podem ser de colocação interna ou externa. Todos os preservativos são descartáveis após uma utilização.

Diafragma

O diafragma é um anel de silicone ou látex, em forma de cúpula, com um anel flexível que facilita a colocação. O diafragma deve ser inserido na vagina cerca de 15 a 30 min antes da relação sexual e retirado 8 a 12 horas após, impedindo a entrada do esperma

no útero. Deve ser utilizado em conjunto com um creme ou gel espermicida para aumentar a eficácia contraceptiva. O tamanho do diafragma depende do peso da pessoa e deve ser adaptado caso se verifiquem alterações de peso superiores a 5 quilos.

Espermicidas

Os espermicidas são substâncias químicas em forma de gel, creme, óvulos vaginais ou esponjas, que devem ser colocadas na vagina 5 a 90 minutos antes da relação sexual. Atuam como uma barreira que dificulta a mobilidade dos espermatozoides e impedem que estes atinjam o útero. Não são muito eficazes sozinhos e devem ser utilizados juntamente com outros métodos, como o diafragma.

Dispositivo Intrauterino (DIU)

O DIU é um método anticoncepcional constituído por um aparelho pequeno e flexível em forma de T que é inserido dentro do útero por um profissional de saúde. O DIU contém um fio de cobre enrolado na base e nos braços do T e não possui hormonas. Pode ser utilizado em pacientes saudáveis e que apresentem exames ginecológicos normais.



Contraceptivos hormonais

Os contraceptivos hormonais contêm formas sintéticas de hormonas femininas, os estrogénios e a progesterona. Impedem a gravidez de duas formas: impossibilitando a ovulação e aumentando o espessamento do muco cervical.

Existem alguns efeitos secundários associados ao uso destes contraceptivos e incluem:

- Aumento de peso;
- Dor de cabeça;
- Aumento dos seios;
- Menstruação irregular;
- Diminuição da libido.

O uso de contraceptivos hormonais não é recomendado a pessoas fumadoras, com historial de pressão arterial elevada, histórico de cancro de mama, fígado, ou do endométrio.



Pílula oral combinada

Vulgarmente conhecida como pílula, este método contraceptivo é composto por diferentes tipos de hormonas, que servem para inibir a ovulação, a progesterona e o estrogénio. Deve ser tomado diariamente um comprimido, preferencialmente à mesma hora.

Contraceptivo hormonal injetável



Este método contraceptivo consiste numa injeção intramuscular de hormona progesterona, que é administrada a cada três meses. Este método é muito eficaz para evitar a gravidez e indicado para quem tem tendência a esquecer-se de tomar a pílula oral.

Anel vaginal



O anel vaginal consiste num aro fino e flexível. O anel deve ser inserido e mantido na vagina durante 21 dias. Após este tempo deve ser retirado e esperar 7 dias até ser reintroduzido um novo anel. O anel vaginal é um contraceptivo hormonal combinado com estrogénios e progesterona. Não pode ser utilizado por pessoas com historial de problemas de coagulação, derrame, ataque cardíaco e cancro.

Adesivo transdérmico



O adesivo consiste num quadrado que contém estrogénio e progesterona. Este contraceptivo adere à pele e pode ser colocado na parte inferior do abdómen ou superior do braço, nas nádegas ou nas costas. Uma

vez colado, não deve ser retirado. Ao mudares de adesivo, evita colar no mesmo sítio ou em pele vermelha, irritada ou com cortes.

Sistema intrauterino (SIU)



O SIU consiste num pequeno dispositivo de plástico flexível em forma de T que contém um tipo de progesterina denominada levonorgestrel, e é introduzido no útero através da vagina por um profissional da saúde. O SIU pode permanecer no local durante aproximadamente três, cinco ou dez anos, dependendo do tipo, e caso não cause efeitos indesejáveis.

Implante



O implante consiste num pequeno bastão de silicone que é inserido sob a pele, normalmente na parte inferior do braço, com uma agulha própria. O implante contém progesterona e vai libertando pequenas doses de hormonas no corpo. É eficaz até três anos, mas pode ser removido antes.

Pílula do dia seguinte



Este é um contraceptivo de emergência.

Se o preservativo

rebitou com umX cliente, e não estás a fazer nenhum outro método contraceptivo, podes recorrer a esta opção.

Para prevenir a gravidez, esta pílula deve ser tomada nas primeiras 48 horas após a situação de risco. A sua eficácia diminui com o passar do tempo. Por isso deve ser tomada logo que possível.

Esta pílula pode causar:

- Náuseas e vómitos
- Diarreia
- Sensibilidade nos seios
- Sangramento irregular

A pílula do dia seguinte não deve ser usada como método contraceptivo. Deve ser utilizada em situações excecionais.

Podes comprar esta pílula numa farmácia sem precisar de receita médica.

Para teres acesso à pilula do dia seguinte de forma gratuita, deves ir a uma consulta de planeamento familiar no centro de saúde, ou ao serviço de ginecologia e obstetrícia de um hospital.

Se o período não voltar passadas 3 semanas, deves fazer um teste de gravidez.

Será que estou grávidX?

A gravidez pode ocorrer em mulheres cis, tal como em pessoas não-binárias ou homens trans com útero, trompas e ovários.

Uma pessoa pode estar grávidX se:

- Teve relações sexuais sem proteção ou foi vítima de stealthing e não tomou a pílula do dia seguinte. Existem dias do ciclo em que a probabilidade de engravidar aumenta (dias que antecedem a ovulação e o dia da ovulação).
- Usou proteção, mas aconteceu um acidente (o preservativo rebentou ou saiu).
- Não utiliza qualquer método contraceptivo.
- Usa pílula contraceptiva, mas falhou uma ou mais tomas, ou, no caso de estar a fazer algum tipo de medicação (antibióticos ou medicamentos antiepiléticos).
- Tomou a pílula do dia seguinte, mas a menstruação continua atrasada e os sintomas persistem.

Os principais sintomas de gravidez são:

- Ausência de menstruação
- Dor mamária
- Enjoos e vômitos
- Alterações de humor



Interrupção Voluntária da Gravidez

Caso tenhas um teste de gravidez positivo, mas não queiras continuar com a gravidez, deves recorrer a um hospital para teres acesso à Interrupção voluntária da gravidez (IVG). Se és migrante e estás em situação irregular, podes fazer uma IVG de forma legal e gratuita.

A IVG é legal em Portugal desde 2007 e é um processo que dá opção à pessoa grávida de realizar um aborto induzido até às 10 semanas, apenas por sua vontade.

Para teres acesso à IVG, deves recorrer ao serviço de urgência de um hospital ou tentar fazer uma marcação pelo telefone.

O processo tem 4 etapas:

1. Consulta prévia: altura em que é confirmado através de ecografia o tempo de gestação. X médicX informa X gestante sobre os diferentes métodos para a IVG e os possíveis riscos que podem decorrer do procedimento.
2. Período de reflexão: neste período, nunca inferior a 3 dias, a pessoa decide se quer ou não prosseguir com a IVG. Se assim o quiser, pode solicitar apoio

psicológico e social.

3. Realização da IVG: é realizada segundo o procedimento indicado pelX médicX (procedimento medicamentoso ou cirúrgico).
4. Consulta de controlo: através de exames, é confirmada a interrupção da gravidez e garante-se que não existe nenhuma complicação ou infeção decorrente da IVG.

Se após o procedimento tiveres algum dos seguintes sintomas, deves ir a um serviço de urgência:

- Hemorragia forte;
- Dor intensa e persistente;
- Febre acima dos 38°;
- Sintomas de gravidez.



Cuidados pré-natais

Se estás gravidX, a decisão de continuar a trabalhar, ou não, pode ser difícil, mas é apenas tua e deve ser respeitada. Mas lembra-te que, durante a gravidez, fazer Trabalho Sexual pode ser um desafio e deves ter cuidados acrescidos.

Em qualquer um dos casos, deves procurar ajuda médica e recorrer a alguém de confiança.

Se tens um diagnóstico de gravidez, deves marcar uma consulta de obstetrícia no centro de saúde mais próximo de ti. Em Portugal, os cuidados pré-natais são gratuitos e estão disponíveis a todas as pessoas, mesmo que estejam em situação irregular.

Através destas consultas, saberás se tens uma gravidez saudável ou de risco. Terás acesso a exames de sangue, ecografias, suplementação de vitaminas e outros medicamentos necessários, aconselhamento sobre consumos de álcool, tabaco ou outras drogas, etc.

É importante saberes que:

- Apesar de X bebé estar protegido pelo saco amniótico e pelos músculos do útero, estes não protegem X bebé da maioria das infeções

sexualmente transmissíveis. Protege todas as práticas sexuais de forma consistente.

- Em estados mais avançados da gravidez (2º ou 3º trimestres), o sexo aumenta as contrações e pode induzir o parto.
- As posições mais desconfortáveis devem ser ajustadas imediatamente caso surja alguma dor.
- Evita posições com X cliente em cima ou outras que façam pressão sobre a barriga. Estas diminuem a circulação de sangue entre ti e X bebé, especialmente após a vigésima semana de gestação.
- Não deixes que X cliente sobre para a tua vagina, apesar de raro, pode causar embolismo e ser prejudicial para ti e para X bebé.
- Se houver sangramento depois da relação sexual, procura imediatamente X médicX.



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

Dicas :

- 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

ofensas. 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.

- Por norma 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. Encontras mais informação neste Guia.
- Tenta ser discreto e respeitar

o espaço de trabalho dXts. Pode haver vizinhXs e a discrição e tranquilidade são importantes.

- A confiança é essencial por isso se tiveres dúvidas pergunta. Xs ts são por norma 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.

**Adaptado do texto disponível em: <http://sexworker.org.au/not-a-sex-worker/clients>*



ASSOCIAÇÕES

GAT Almada

Sede: Edifício Luís de Camões; Rua Luís de Camões, n.º 14, r/c, 2810-252 Almada

Contacto: 910 250 553

Email: gat.almada@gatportugal.org

Site: www.gatportugal.org/servicos/gatalmada_25

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Redução de riscos no consumo de substâncias

Visita a apartamentos (outreach)

GAT Espaço Intendente

Sede: Rua Antero de Quental, 8-A - Lisboa

Contacto: 919 613 092

Email: espaco.intendente@gatportugal.org

Acompanhamento por pares

Acompanhamento psicossocial

Cuidados de Enfermagem

Distribuição de material preventivo

Referenciação para o SNS

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Redução de riscos no consumo de substâncias

Administração de vacinas e antibióticos prescritos

Visita a apartamentos (outreach)

GAT CheckpointLX

Sede: Tv. do Monte do Carmo, n.º 2, 1200-277 Lisboa

Contacto: 910 693 158

Email: geral@checkpointlx.com

Acompanhamento por pares

Acompanhamento psicossocial

Cuidados de Enfermagem

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Material contraceutivo

Rastreios

Vacinas

GAT Setúbal

Sede: Av. da Bela Vista, n.º28 D-11 (acesso pela Rua do Moinho) 2910-421 Setúbal

Contacto: 910 990 777

Email: gat.setubal@gatportugal.org

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios | Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Material contraceutivo

Rastreios

Redução de riscos no consumo de substâncias

Visita a apartamentos (outreach)

GAT Almada

Sede: Edifício Luís de Camões; Rua Luís de Camões, n.º 14, r/c, 2810-252 Almada

Contacto: 910 250 553

Email: gat.almada@gatportugal.org

Site: www.gatportugal.org/servicos/gatalmada_25

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Redução de riscos no consumo de substâncias

Visita a apartamentos (outreach)

Associação Abraço – Del. Setúbal

Sede: Rua Mormugão, n.º 35, 2900-506 Setúbal

Contacto: 265 228 882

Email: delegacao.setubal@abraco.pt

Site: www.abraco.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Associação Abraço – Centro José Luís Champalimaud (Sede – Lisboa)

Sede: Largo José Luís Champalimaud, n.º 4A 1600-110 Lisboa

Contacto: 217 997 500

Email: geral@abraco.pt

Site: www.abraco.pt

Acompanhamento psicossocial

Dentista

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Visita a apartamentos (outreach)

Associação Abraço – Centro João Carlos (Delegação Norte)

Sede: Rua de Vila Nova, n.º 315, 4100-504 Porto

Contacto: 223 756 655

Email: delegacao.norte@abraco.pt

Site: www.abraco.pt

Acompanhamento psicossocial

Visita a apartamentos (outreach)

Associação Abraço – Centro de Rastreio Comunitário Braga

Sede: Praceta Padre Diamantino Martins, n.º17, 4700-438 Braga

Contacto: 917 778 781

Email: ccbraga@abraco.pt

Site: www.abraco.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Associação Abraço – Centro de Rastreio Comunitário Porto

Sede: Rua da Torrinha, n.º 254 D, 4050-610 Porto

Contacto: 912 444 300

Email: centrocomunitario@abraco.pt

Site: www.abraco.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Associação Abraço – Centro de Rastreio Comunitário Aveiro

Sede: Rua Conselheiro Luís de Magalhães, n.º 37, Loja D, 3800-137 Aveiro

Contacto: 937 157 270

Site: www.abraco.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Irmãs Oblatas – CAOMIO

Sede: Rua Antero de Quental n.º 6- A 1150-043 Lisboa

Contacto: 9617 932 25 / 218 880 192

Email: centrocaomio@sapo.pt

Site: www.oblatasportugal.pt

Acompanhamento psicossocial

Apoio jurídico

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Unidade móvel

Visita a apartamentos (outreach)

Equipa de Intervenção Directa – Florinhas do Vouga

Sede: Rua de Espinho n.º 31, 3810-114 Aveiro

Contacto: 963 727 023 / 234 482 235

Email: eidaveiro@gmail.com

Site: www.florinhasdovouga.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo/ preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Ser +

Sede: Rua André Homem, Edifício SER+, n.º 60, 2750-783 Cascais

Contacto: 214 814 130 / 917 553 488 910 90 5974

Email: sermais.org@sermais.pt

Site: www.sermiais.pt

Acompanhamento psicossocial

Apoio jurídico

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Testes de gravidez

Unidade móvel

Porto G

Sede: Alameda Jean Piaget, n.º100, apt. 1523, 4411-801 – Arcozelo, Vila Nova de Gaia, Portugal

Contacto: 927 952 067 / 962 301 076

Email: portog@apdes.pt

Site: www.apdes.pt

Acompanhamento psicossocial

Apoio jurídico

Consultas Ginecologia/Urologia/Clínica Geral

Distribuição de material informativo/ preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Testes de gravidez

Unidade móvel

Vacinas

Visita a apartamentos (outreach)



Médicos do Mundo - Representação Barcelos

Sede: Campo 25 de Abril, n.º 41,
4750-127 Barcelos

Contacto: 934 784 654

Email: saudeemequipaderua@
medicosdomundo.pt

Site: www.medicosdomundo.pt

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Cuidados de Enfermagem

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Redução de riscos no consumo
de substâncias

Unidade móvel

Visita a apartamentos (outreach)

Médicos do Mundo - Representação Porto

Sede: Rua dos Mercadores, n.º 140,
1º e 3º andar, 4050-374 Porto

Contacto: 229 039 064

Email: mdmp-porto@medicosdomundo.pt

Site: www.medicosdomundo.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Consultas Ginecologia/ Urologia/ Clínica Geral

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Redução de riscos no consumo
de substâncias

Unidade móvel

Vacinas

Espaço Liv(r)e - Associação Plano i

Sede: Rua de Baixo n.º 6, 4050-086 - Porto

Contacto: 222 085 052

Email: livre@associacaoplanoi.org

Site: www.associacaoplanoi.org/espaco-livre-ikea

Acompanhamento psicossocial

Apoio jurídico

Consultas de Psicologia

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Grupo terapêutico| Rastreios

Recursos LGBTI

UNi+ - Associação Plano i

Sede: Rua Santa Margarida, n.º 2 A - 3.º Dto.
Sala 3. 4710-306 - Braga

Contacto: 932 698 756

Email: unimais@associacaoplanoi.org

Site: www.associacaoplanoi.org/uni

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material preventivo

Grupo terapêutico

Recursos LGBTI+

Centro Gis - Centro de Repostas às Populações LGBTI

Sede: Centro Comercial Antiga Câmara:
Rua Brito Capelo, n.º223, Loja 40, 4450-073
Matosinhos

Contacto: 966 090 117

Email: gis@associacaoplanoi.org

Site: www.associacaoplanoi.org/centrogis

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Consultas Ginecologia/ Urologia/ Clínica Geral

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Recursos LGBTI+

APF Lisboa, Tejo e Sado

Sede: Rua Eça de Queiroz, n.º 13 – 1º 1050-095 Lisboa – Zona do Conde

Contacto: 213 832 392

Email: apflisboa@apflisboa.net

Site: www.apf.pt/quem-somos/delegacoes/apf-lisboa-tejo-e-sado

Acompanhamento psicossocial

Apoio jurídico

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Unidade móvel

Visita a apartamentos (outreach)

APF Alentejo – Projeto Proximus Litoral

Sede: R. de Serpa Pinto n.º 111, 7000-537 Évora

Contacto: 266 785 018 | 914 327 339

Email: apfalentejo@sapo.pt | proximus.apf@sapo.pt

Site: www.apf.pt/-alentejo

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Rastreios

Unidade móvel

Aquém e Além Margens - Risco 0 | APF Algarve

Sede: Rua Monsenhor Henrique Ferreira da Silva, n.º 9, 8005-137 Faro (Edifício Ninho de Empresas – Centro de Incubação de Faro)

Contacto: 912 192 800 / 289 863 300

Email: aam@apf.pt

Site: www.apf.pt/quem-somos/delegacoes/apf-algarve

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Material contraceutivo

Rastreios

Unidade móvel

Pojeto Rio - APF Algarve

Sede: Rua do Povo, Lote 2 Loja 1, 8500-425 Portimão

Contacto: 912 192 809

Email: rio.apf@gmail.com

Website: www.apf.pt/quem-somos/delegacoes/apf-algarve

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Redução de riscos no consumo de substâncias

Material contraceutivo

AJPAS

Sede: Damaia – Estrada Militar da Damaia n.º 23-A. 2720-373 Amadora; Mira-Sintra – Rua Barbosa Du Bocage N.º 18 (Traseiras), Mira-Sintra. 2735-389 Agualva-Cacém

Contacto: 925 370 181

Email: riscoseduvidas@gmail.com

Site: www.ajpas.org.pt

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Redução de riscos no consumo de substâncias

Material contraceutivo



Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” - Delegação Madeira

Sede: Rua Doutor Fernando Rebelo, Bloco 13 e 14, R/C Poente, 9000-153 Funchal (Complexo Habitacional Santo Amaro)

Contacto: 291 623 113

Site: www.fpccsida.org.pt/

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Redução de riscos no consumo de substâncias

Material contraceutivo

Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” - Delegação Setúbal

Sede: Rua da Sociedade Municipal Capricho Setubalense, n.º 32, 2900-643 Setúbal

Contacto: 265 235 525

Site: www.fpccsida.org.pt/

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Apoio jurídico

Dentista

Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” - Delegação Lisboa

Sede: Praça António Sardinha, n.º 9, 1º andar, 1170-028 Lisboa (Edifício Central da Graça)

Contacto: 213 540 000

Site: www.fpccsida.org.pt/

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Apoio jurídico

Dentista

Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” - Delegação Beira Alta

Sede: Avenida 1º de Maio, n.º 75, Seia, 6270-479 Guarda (Elo Comum)

Contacto: 238 310 230 - Ext 761

Site: www.fpccsida.org.pt/

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Apoio jurídico

Dentista



Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” – Delegação Coimbra

Sede: Avenida Bissaya Barreto, n.º 52,
3000-075 Coimbra

Contacto: 239 842 131

Site: www.fpccsida.org.pt/

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Apoio jurídico

Dentista

Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” – Delegação Norte (Porto)

Sede: Rua da Fábrica Social, n.º 17, 1º andar,
4000-201 Porto

Contacto: 222 088 646

Website: www.fpccsida.org.pt/

Acompanhamento psicossocial

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Apoio jurídico

Dentista

Unidade móvel

Visita a apartamentos (outreach)

Centro Comunitário de Esmoriz – Dá a Volta!

Sede: Av. Joaquim Oliveira e Silva, n.º 179-A,
3886-909 Esmoriz

Contacto: 915 135 439

Email: daavolta@gmail.com

Website: <http://ccesmoriz.pt>

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Ginecologia/Urologia

Redução de riscos no consumo de substâncias

Testes de gravidez

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Apoio jurídico

Unidade móvel

Vacinas

Red Light – Positivo

Sede: Rua David de Sousa, n.º 13 A/B,
1000 -105 Lisboa

Contacto: 960 238 925

Email: saude@positivo.org.pt

Website: <https://positivo.org.pt/red-light>

Facebook: [www.facebook.com/
AssociacaoPositivo](http://www.facebook.com/AssociacaoPositivo)

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Nutrição

Consultas de Psicologia

Consultas de Ginecologia/Urologia/Clinica Geral

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Serviço Social

Apoio jurídico

Visita a apartamentos (outreach)



Programa Autoestima – Centro de aconselhamento de Matosinhos

Sede: Rua Alfredo Cunha, nº367,
4450-150 Matosinhos

Contacto: 964 713 374 | 220 045 080

Email: autoestima.mato@arsnorte.min-saude.pt

Website: www.arsnorte.min-saude.pt/
promocao-da-saude/autoestima

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Consultas de Ginecologia/Urologia/Clinica Geral

Material Contracetivo

Serviço Social

Testes de gravidez

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Unidade móvel

Vacinas

Programa Autoestima – Centro de aconselhamento de Braga

Sede: Praceta do Vilar S/N
4710-453 S. Victor – Braga

Contacto: 253 278 206

Email: braga.autoestima@gmail.com

Website: www.arsnorte.min-saude.pt/
promocao-da-saude/autoestima/

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Consultas de Ginecologia/Urologia/Clinica Geral

Material Contracetivo

Serviço Social

Testes de gravidez

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Unidade móvel

Vacinas

Equipa de Rua Reduz – Cáritas Coimbra

Sede: Terreiro da Erva, Quintal do Prior n.º 7 a
11, 3000-339 Coimbra

Contacto: 239 855 170 | 968 120 429

Email: gatup@caritascoimbra.pt

Website: https://caritascoimbra.pt

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Cuidados de Enfermagem

Distribuição de material informativo

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Redução de riscos no consumo de substâncias

Unidade móvel

Visita a apartamentos (outreach)

Acompanha

Sede: Av. do Porto de Pesca Lt. B, 2520-620
Peniche

Contacto: 262781706 | 936027603

Email: geral@acompanha.pt ;

sidadealerta@acompanha.pt

Facebook: www.facebook.com/Acompanha

Distribuição de material preventivo

Rastreios

Encaminhamento hospitalar

Encaminhamento PrEP/PPE

Unidade móvel



Cruz Vermelha Portuguesa Gondomar-Valongo

Sede: Rua do Mercado, lojas 3 -4 e 5 (Mercado Municipal de Ermesinde) 4445-508 Ermesinde

Contacto: 911545832

Email: dgvp.pricruzarcaminhos@cruzvermelha.org.pt

Site: <http://gondomar.cruzvermelha.pt>

Apoio Social

Material preventivo

Material informativo

CISS PORTO

Sede: Rua da Constituição, n.º1656, 4250-162 Porto

Contacto: 220 412 250 | 1 | 2

Email: cissporto@arsnorte.min-saude.pt

Apoio psicossocial

Consultas de Psicologia

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Consultas de Ginecologia

Unidade de triagem/móvel

CAOMIO

Sede: Rua Antero de Quental, 8-A - Lisboa

Contacto: 961 793 225 | 218 880 192

Email: centrocaomio@sapo.pt

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Distribuição de material preventivo

Encaminhamento PrEP/PPE

Higiene (banho e lavagem de roupa)

Apoio Social

Banco alimentar

Equipa de rua

Projeto Bússola

Sede: Largo da Casa do Povo, 4800-180 Fermentões, Guimarães

Contacto: 915 986 853

Email: bussola@somoscspf.pt

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Psicologia

Apoio a pessoas LGBTI+

Apoio a vítimas de violência

Ações de formação e sensibilização

Mundo a Sorrir- C.A.S.O. Cascais

Sede: Rua Bombeiros Voluntários n.º 159 e n.º159 A, 2645-030 Alcabideche

Contacto: 214 607 368

Email: casocascais@mundoaosorrir.org
coordenacao.cascais@mundoaosorrir.org

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Medicina Dentária

Próteses acrílicas

Mundo a Sorrir- C.A.S.O. Lisboa

Sede: Calçada do Moinho de Vento, n.º 1, 1150-225 Lisboa

Contacto: 939 607 856

Email: casolisboa@mundoaosorrir.org
andre.sousa@mundoaosorrir.org

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Medicina Dentária

Próteses acrílicas

Mundo a Sorrir- C.A.S.O. Braga

Sede: Rua Prof. Machado Vilela, n.º 120, Gabinete Municipal de saúde, Shopping Santa Tecla, 4715 - 045 Braga

Contacto: 253 277 099

Email: casobraga@mundoaosorrir.org
coordenacao.braga@mundoaosorrir.org

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Medicina Dentária

Próteses acrílicas

Mundo a Sorrir- C.A.S.O. Porto

Sede: Rua Costa Cabral, n.º 1659, Hospital Conde de Ferreira, 4200-227 Porto

Contacto: 934991793 | 220734056

Email: clinica@mundoaosorrir.org|projetocaso@mundoaosorrir.org

Acompanhamento psicossocial

Consultas de Medicina Dentária

Próteses acrílicas

Associação CRESCER

Sede: Rua Quinta do Cabrinha loja 3 E/F

Contacto: 967120379

Email: info@crescer.org

Acompanhamento psicossocial

Apoio Social

Rastreio

Tratamento para Hepatite C

Associação Existências

Sede: Av. Emídio Navarro, n.º 81 - 2.º A 3000-151 Coimbra

Contacto: 239 837 033 | 965 592 651

Email: a.existencias@gmail.com

Apoio psicossocial

Apoio Psicológico

Distribuição de material preventivo e informativo

Rastreio do VIH, HepB/C e Sífilis

Encaminhamento Hospitalar

Roteamento PReP - EPI

Redução de Danos Consumo de Substâncias





CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Número Europeu de Emergência

112 (Disponível 24h por dia)

Saúde 24 – SNS 24

808 24 24 24 (Disponível 24h por dia)

Centro de Informação Anti-venenos – CIAV

808 250 143 (Disponível 24h por dia)

Linha de Incêndio Florestal

117 (Disponível 24h por dia)

SMS Segurança

961 010 200 (Disponível 24h por dia)

Quando o canal tradicional não é o mais adequado, podes optar por escrever uma mensagem para este número a pedir auxílio.

Linha Nacional de Emergência Social – LNES

144 (Disponível 24h por dia)

APAV – Linha de Apoio à Vítima

116 006 (Disponível em dias úteis das 9h às 21h)

APAV – Linha Internet Segura

800 219 090 (Disponível em dias úteis das 9h às 21h)

APAV – Unidade de Apoio à Vítima Migrante e de Discriminação

213 587 914 (Disponível em dias úteis das 10h às 13h e das 14h às 17h30)

Sexualidade em linha

800 222 003 (Disponível em dias úteis das 11h às 19h, e aos sábados das 10h às 17h)

Centro Gis – Centro de respostas à população LGBTI

966 090 117 (Disponível 24h por dia)

Centro Anti-discriminação VIH e SIDA – Linha de apoio jurídico e informativo

910 347 006 (Horário indefinido)

Linha Vida SOS Droga

1414 (Dias úteis das 10h às 20h)

Alcoólicos Anónimos – Linha de Ajuda

217 162 969 (Horário indefinido)

Linha SOS SIDA- Liga Portuguesa Contra a Sida

800 201 040 (Segunda a Sexta-feira das 10:00 às 21:30) Linha gratuita de aconselhamento telefónico coordenado e realizado exclusivamente por psicólogos, numa perspetiva de psicologia da saúde na área da SIDA.



PRINCIPAIS HOSPITAIS

Região Norte

Hospital de Santa Luzia

Estrada de Santa Luzia, 50, Viana do Castelo
258 802 100 (Disponível 24h por dia)

Hospital de Braga

Rua das Comunidades Lusíadas 133, Braga
253 027 000 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar do Médio Ave

Largo Domingos Moreira 30, 4780-371 Santo Tirso
252 830 700 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar Póvoa de Varzim - Vila do Conde (Unidade da Póvoa de Varzim)

Largo da Misericórdia, 4490-421 Póvoa de Varzim
252 690 600 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar do Porto

Largo do Professor Abel Salazar, 4099-001 Porto
222 077 500 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar Universitário de São João

Alameda Professor Hernâni Monteiro, 4200-319 Porto
225 512 100 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar Gaia/Espinho

Rua Doutor Francisco Sá Carneiro 4400-129, 4430-999 Vila Nova de Gaia
808 203 570 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa

Avenida do Hospital Padre Américo 210, 4564-007 Penafiel
255 714 000 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar de Trás-Os-Montes e Alto Douro, E.P.E.

Rua dos Lagoeiros 43, Vila Real
259 300 500 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga

Rua Doutor Cândido Pinho 5, 4520-211 Santa Maria da Feira
256 379 700 (Disponível 24h por dia)

Região Centro

Centro Hospitalar Baixo Vouga, Aveiro

Avenida Artur Ravara, 3810-193 Aveiro

234 378 300 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira

Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, EPE, Alameda Pêro da Covilhã, 6200-251 Covilhã

275 330 000 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

Praceta, Rua Professor Mota Pinto, 3004-561 Coimbra

239 400 400 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra – Maternidade Doutor Daniel Matos

Rua Miguel Torga 1, 3000-157 Coimbra

239 403 060 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar de São Francisco Leiria

Rua Fonte Cabeço d'El Rei 15, Leiria

244 819 300 (Disponível todos os dias das 8h às 24h)

Centro Hospitalar de São Francisco Pombal

R. Carlos Alberto de Mota Pinto, 120 Pombal

236 200 230 (Disponível em dias úteis das 8h30 às 21h, e aos sábados das 8h30 às 13h)

Centro Hospitalar do Oeste, E.P.E.

Unidade Caldas da Rainha

Casa Rodrigo Berquó, Rua Diário de Notícias, 2500-176 Caldas da Rainha

262 830 300 (Disponível 24h por dia)

Região Sul

Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central

Alameda Santo António dos Capuchos, 1169-050 Lisboa

213 136 300 (Disponível 24h por dia)

Hospital Santa Marta

Rua de Santa Marta, 50, 1169-024 Lisboa

213 594 000 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central – Hospital de São José

Rua José Serrano, 1150-199 Lisboa

218 841 000 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar de Setúbal E.P.E.

Rua Camilo Castelo Branco, Apartado 140 Setúbal

265 549 000 (Disponível 24h por dia)

Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, EPE

Monte do Gilbardinho, 7540-230 Santiago do Cacém

269 818 100 (Disponível 24h por dia)

Hospital José Joaquim Fernandes

Rua Doutor António Fernando Covas Lima, 7801-849 Beja

284 310 200 (Disponível 24h por dia)

Hospital Distrital de Lagos – Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

Rua do Castelo dos Governadores 14, 8600-563 Lagos

282 770 100 (Disponível 24h por dia)

Centro Hospitalar Universitário do Algarve – Hospital de Faro

Rua Leão Penedo, 8000-386 Faro

289 891 100 (Disponível 24h por dia)

RECURSOS E BIBLIOGRAFIA

- UNAIDS, WHO, et al, (2013), Impreventing Comprehensive HIV-STI programes with sex workers
- Platt L, Grenfell P, Meiksin R, Elmes J, Sherman SG, Sanders T, Mwangi P, Crago AL. Associations between sex work laws and sex workers' health: A systematic review and meta-analysis of quantitative and qualitative studies. PLoS Med. 2018 Dec 11;15(12):e1002680. doi: 10.1371/journal.pmed.1002680. PMID: 30532209; PMCID: PMC6289426.
- Campbell R, Sanders T, Scoular J, Pitcher J, Cunningham S. Risking safety and rights: online sex work, crimes and 'blended safety repertoires'. Br J Sociol. 2019 Sep;70(4):1539-1560. doi: 10.1111/1468-4446.12493. Epub 2018 Oct 14. PMID: 30318604.
- Rekart ML. Sex-work harm reduction. Lancet. 2005 Dec 17;366(9503):2123-34. doi: 10.1016/S0140-6736(05)67732-X. PMID: 16360791.
- Recomendações 2012 APDES
<https://apdes.pt/wpcontent/uploads/2015/12/Recomendacoes-RTS.pdf>
- World Health Organization
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

- Department of Health and Social Care
<https://www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis>
- Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca
<https://hff.min-saude.pt/tudo-sobre-a-hepatite-causas-transmissao-e-cura/>
- Ordem dos Farmacêuticos
https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/editor2/2021/WWW/CIM_a_tarde/CIM_a_tarde_Infecoes_Sexualmente_Transmissiveis_nao_HIV_14_12_2020.pdf
- Human Rights Campaign
<https://www.hrc.org/resources/safer-sex-for-trans-bodies>
- Terrence Higgins Trust
<https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/trans-people/trans-feminine>
- Terrence Higgins Trust
<https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/trans-people/trans-masculine>
- Terrence Higgins Trust
<https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/trans-people>
- Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/std/syphilis/stdfact-syphilis.htm>
- Department of Health and Social Care
<https://www.nhs.uk/conditions/syphilis/>
- Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis do Ministério da Saúde Brasileiro
<https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/gonorreia-e-clamidia>
- Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>
- World Health Organization
<https://www.who.int/health-topics/hiv-aids>

JÁ PODES BAIXAR A NOVA APP DO



Esta APP possibilita uma interação mais direta pelos **nossos serviços**, e **os de outras associações** que apoiam **trabalhadorXs do sexo**.

Aqui terás o acesso a todas as associações nossas parceiras que prestam apoio em várias áreas de forma a **garantir um trabalho mais seguro** com a **rapidez e a facilidade de acesso** às informações.

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

Através deste link:

<https://tinyurl.com/ysp6frdx>

Ou utiliza o QR Code em baixo.





Plano
APROXIMA®

Projeto financiado por

Classificados ®