



Saúde Naval

**CARTILHA
DOENÇAS SEXUALMENTE
TRANSMISSÍVEIS / AIDS**



O QUE SÃO?

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são transmitidas, principalmente, por contato sexual sem o uso de camisinha com uma pessoa que esteja infectada. Algumas DST podem não apresentar sintomas, tanto no homem quanto na mulher. E isso requer que, se fizerem sexo sem camisinha, procurem o serviço de saúde para consultas com um profissional de saúde periodicamente. Essas doenças quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidades, câncer e até a morte.

Usar preservativos em todas as relações sexuais (oral, anal e vaginal) é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DST, em especial do vírus da AIDS, o HIV. Outra forma de infecção pode ocorrer pela transfusão de sangue contaminado ou pelo compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis. A AIDS e a sífilis também podem ser transmitidas da mãe infectada, sem tratamento, para o bebê durante a gravidez ou no parto. E, no caso da AIDS, também na amamentação.

O tratamento das DST melhora a qualidade de vida do paciente e interrompe a cadeia de transmissão dessas doenças.

As principais doenças sexualmente transmissíveis são:

- 1 AIDS
- 2 Condiloma Acuminado (HPV)
- 3 Hepatites Virais
- 4 Herpes
- 5 Clamídia e Gonorréia
- 6 Donovanose
- 7 Tricomoníase
- 8 Linfogranulama Venéreo
- 9 Infecção pelo Vírus T-linfotrópico humano (HTLV)
- 10 Cancro Mole
- 11 Sífilis
- 12 Doença Inflamatória Pélvica



SINTOMAS DAS DST

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são muitas e podem ser causadas por diferentes agentes. Apesar disso, elas podem ter sintomas parecidos. Veja, abaixo, os principais sintomas das doenças mais comuns.

1

TRICOMONÍASE, GONORREIA, CLAMÍDIA

Sintomas: Corrimento pelo colo do útero e/ou vagina (branco, cinza ou amarelado), pode causar coceira, dor ao urinar e/ou dor durante a relação sexual, cheiro ruim na região.

2

GONORREIA, CLAMÍDIA, TRICOMONÍASE, MICOPLASMA, UREOPLASMA

Sintomas: Corrimento pelo canal de onde sai a urina, que pode ser amarelo purulento ou mais claro - às vezes, com cheiro ruim, além de poder apresentar coceira e sintomas urinários, como dor ao urinar e vontade de urinar constante.

3

SÍFILIS, CANCRO MOLE, HERPES GENITAL, DONOVANOSE, LINFOGRANULOMA VENÉREO

Sintomas: Presença de feridas na região genital (pode ser uma ou várias), dolorosas ou não, antecedidas ou não por bolhas pequenas, acompanhadas ou não de "íngua" na virilha.

4

GONORREIA, CLAMÍDIA, INFECÇÃO POR OUTRAS BACTÉRIAS

Sintomas: Dor na parte baixa da barriga (conhecido como baixo ventre ou "pé da barriga") e durante a relação sexual.

5

INFECÇÃO PELO PAPILOMAVÍRUS HUMANO (HPV)

Sintomas: Verrugas genitais ou "crista de galo" (uma ou várias), que são pequenas no início e podem crescer rapidamente e se parecer como uma couve-flor.

Não sinta vergonha de conversar com o profissional de saúde e tirar todas as dúvidas sobre sexo ou qualquer coisa diferente que esteja percebendo ou sentindo. É direito de todo brasileiro buscar esclarecimento e informações durante o atendimento de saúde.





AIDS

A AIDS é o estágio mais avançado da doença que ataca o sistema imunológico. A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, como também é chamada, é causada pelo HIV. Como esse vírus ataca as células de defesa do nosso corpo, o organismo fica mais vulnerável a diversas doenças, de um simples resfriado a infecções mais graves como tuberculose ou câncer. O próprio tratamento dessas doenças fica prejudicado.

Hoje em dia, é possível ser soropositivo e viver com qualidade de vida. Basta tomar os medicamentos indicados e seguir corretamente as recomendações médicas. Saber precocemente da doença é fundamental para aumentar ainda mais a sobrevida da pessoa. Por isso, é recomendável fazer o teste sempre que passar por alguma situação de risco e usar sempre o preservativo.

É importante lembrar que ter o HIV não é a mesma coisa que ter a AIDS. Há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença. Mas, podem transmitir o vírus a outros pelas relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento seringas contaminadas ou de mãe para filho durante a gravidez e a amamentação. Por isso, é sempre importante fazer o teste e se proteger em todas as situações.

O período de identificação do contágio pelo vírus depende do tipo de exame (quanto à sensibilidade e especificidade) e da reação do organismo do indivíduo. Na maioria dos casos, a sorologia positiva é constatada de 30 a 60 dias após a exposição ao HIV. Porém, existem casos em que esse tempo é maior: o teste realizado 120 dias após a relação de risco serve apenas para detectar os casos raros de soroconversão – quando há mudança no resultado.



TRANSMISSÃO DA AIDS

Somente em secreções como sangue, esperma, secreção vaginal e leite materno, o vírus aparece em quantidade suficiente para causar a contaminação. Para haver a transmissão, o líquido contaminado de uma pessoa tem que penetrar no organismo de outra. Isto se dá através de relação sexual (heterossexual ou homossexual), ao se compartilhar seringas, em acidentes com agulhas e objetos cortantes infectados, na transfusão de sangue contaminado, na transmissão vertical da mãe infectada para o feto durante a gestação ou o trabalho de parto e durante a amamentação.

Sabendo disso, você pode conviver com uma pessoa portadora do HIV ou da AIDS. Pode beijar, abraçar, dar carinho e compartilhar do mesmo espaço físico sem ter medo de pegar o vírus da AIDS.

Quanto mais respeito e atenção você der a quem vive com HIV/AIDS, melhor será a resposta ao tratamento, porque o convívio social é muito importante para o aumento da auto-estima das pessoas e, conseqüentemente, faz com que elas cuidem melhor da saúde.





SINTOMAS DA AIDS

Quando ocorre a infecção pelo vírus causador da AIDS, o sistema imunológico começa a ser atacado. É na primeira fase, chamada de infecção aguda, que ocorre a incubação do HIV – tempo da exposição ao vírus até o surgimento dos primeiros sinais da doença. Esse período varia de 3 a 6 semanas. E o organismo leva de 30 a 60 dias após a infecção para produzir anticorpos anti-HIV. Os primeiros sintomas são muito parecidos com os de uma gripe, como febre e mal-estar. Por isso, a maioria dos casos passa despercebido.

A próxima fase é marcada pela forte interação entre as células de defesa e as constantes e rápidas mutações do vírus. Mas que não enfraquece o organismo o suficiente para permitir novas doenças, pois os vírus amadurecem e morrem de forma equilibrada. Esse período, que pode durar muitos anos, é chamado de assintomático.

Com o frequente ataque, as células de defesa começam a funcionar com menos eficiência até serem destruídas. O organismo fica cada vez mais fraco e vulnerável a infecções comuns. A fase sintomática inicial é caracterizada pela alta redução glóbulos brancos do sistema imunológico. Os sintomas mais comuns são: febre, diarreia, suores noturnos e emagrecimento.

A baixa imunidade permite o aparecimento de doenças oportunistas, que recebem esse nome por se aproveitarem da fraqueza do organismo. Com isso, atinge-se o estágio mais avançado da doença, a AIDS. Quem chega a essa fase, por não saber ou não seguir o tratamento indicado pelos médicos, pode sofrer de hepatites virais, tuberculose, pneumonia, toxoplasmose e alguns tipos de câncer.



TRATAMENTO DA AIDS

Não há, no momento, vacina efetiva para a prevenção da infecção pelo HIV. Existem medicamentos que inibem a replicação do HIV, que devem ser usadas associadas, mas ainda não se pode falar em cura da AIDS.

O acompanhamento médico da infecção pelo HIV é essencial, tanto para quem não apresenta sintomas e não toma remédios (fase assintomática), quanto para quem já exibe algum sinal da doença e segue tratamento com os medicamentos antirretrovirais, fase que os médicos classificam como AIDS.

Nas consultas regulares, a equipe de saúde precisa avaliar a evolução clínica do paciente. Para isso, solicita os exames necessários e acompanha o tratamento. Tomar os remédios conforme as indicações do médico é fundamental para ter sucesso no tratamento.

O uso irregular dos antirretrovirais (má adesão ao tratamento) acelera o processo de resistência do vírus aos medicamentos, por isso, toda e qualquer decisão sobre interrupção ou troca de medicamentos deve ser tomada com o consentimento do médico que faz o acompanhamento do soropositivo.



No atendimento inicial, são solicitados os seguintes exames: sangue (hemograma completo), fezes, urina, testes para hepatites B e C, tuberculose, sífilis, dosagem de açúcar e gorduras (glicemia, colesterol e triglicérides), avaliação do funcionamento do fígado e rins, além de raios-X do tórax.

Outros dois testes fundamentais para o acompanhamento médico são o de contagem dos linfócitos T CD4+ e o de carga viral (quantidade de HIV que circula no sangue). Eles são cruciais para o profissional decidir o momento mais adequado para iniciar o tratamento ou modificá-lo. Como servem para monitorar a saúde de quem toma os antirretrovirais ou não, o Consenso de Terapia Antirretroviral recomenda que esses exames sejam realizados a cada três ou quatro meses.

Determinada pelo médico, a frequência dos exames e das consultas é essencial para controlar o avanço do HIV no organismo e determina o tratamento mais adequado em cada caso.

As infecções oportunistas são doenças que se aproveitam da fraqueza do sistema imunológico, que cuida da defesa do organismo. Como os principais alvos do HIV, vírus causador da AIDS, são essas células de defesa, é importante estar sempre de olho na saúde. Para manter uma vida saudável e evitar que o organismo baixe ainda mais suas defesas, é necessário cuidar da alimentação, fazer exercícios físicos e estar bem emocionalmente. Com esses cuidados diários, será mais difícil que seu corpo fique vulnerável a resfriados, gripes ou problemas gastrointestinais, que podem evoluir para doenças mais graves.



PREVENÇÃO

A forma mais eficiente de prevenção a AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis - DST é o uso do preservativo em todas as relações sexuais. É também recomendável a utilização de seringas e agulhas descartáveis, não compartilhar esses e outros objetivos cortantes que não sejam esterilizados, e o uso de luvas para manipular feridas e líquidos corporais. Além disso, as mães infectadas pelo vírus (HIV-positivas) devem usar antirretrovirais durante a gestação para prevenir a transmissão vertical e evitar amamentar seus filhos. Por isso, é sempre importante fazer o teste e se proteger em todas as situações.



A camisinha é a maneira mais fácil e mais eficiente de impedir o contato com o sangue, esperma e secreção vaginal, evitando a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis (DST) e da AIDS. Deve ser usada sempre, em todas as relações sexuais, desde o começo. Para guardá-la, prefira locais frios e secos. Deixá-la por muito tempo na carteira, por exemplo, pode danificá-la.

Veja algumas recomendações sobre o uso correto da camisinha:

- 1 Verifique a data de validade na embalagem;
- 2 Abra a embalagem com cuidado - nunca com os dentes - para não furar a camisinha;
- 3 Só use lubrificantes à base de água, evite vaselina e outros lubrificantes que contenham óleo;
- 4 Coloque-a somente quando o pênis estiver ereto;
- 5 Desenrole o preservativo até a base do pênis, mas antes aperte a ponta para retirar todo o ar, para que não rasgue durante o ato sexual;
- 6 Após a ejaculação, retire-a fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma vaze da camisinha;
- 7 Jogue o preservativo usado no lixo, pois ele não é reutilizável.



Confira algumas respostas para as principais dúvidas sobre as DST e AIDS:

Que cuidados devem ser tomados para garantir que a camisinha masculina seja usada corretamente?

Abrir a embalagem com cuidado - nunca com os dentes ou outros objetos que possam danificá-la. Colocar a camisinha somente quando o pênis estiver ereto. Apertar a ponta da camisinha para retirar todo o ar e depois desenrolar a camisinha até a base do pênis. Se for preciso usar lubrificantes, usar somente aqueles à base de água, evitando vaselina e outros lubrificantes à base de óleo que podem romper o látex. Após a ejaculação, retirar a camisinha com o pênis ainda ereto, fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma vazze de dentro da camisinha. Dar um nó no meio da camisinha para depois jogá-la no lixo. Nunca usar a camisinha mais de uma vez. Utilizar somente um preservativo por vez, já que preservativos sobrepostos podem se romper com o atrito.

Além desses cuidados, também é preciso certificar-se de que o produto contenha a identificação completa do fabricante ou do importador. Observe as informações sobre o número do lote e a data de validade e verifique se a embalagem do preservativo traz o símbolo de certificação do INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia), que atesta a qualidade do produto. Não utilize preservativos que estão guardados há muito tempo em locais abafados, como bolsos de calça, carteiras ou porta-luvas de carro, pois ficam mais sujeitos ao rompimento.

Por que, em algumas situações, o preservativo estoura durante o ato sexual?

Quanto à possibilidade de o preservativo estourar durante o ato sexual, pesquisas sustentam que os rompimentos devem-se muito mais ao uso incorreto do preservativo que por falha estrutural do produto em si.

O que fazer quando a camisinha estoura?

Sabe-se que a transmissão sexual do HIV está relacionada ao contato da mucosa do pênis com as secreções sexuais e o risco de infecção varia de acordo com diversos fatores, incluindo o tempo de exposição, a quantidade de secreção, a carga viral do parceiro infectado, a presença de outra doença sexualmente transmissível, entre outras causas. Sabendo disso, se a camisinha se rompe durante o ato sexual e há alguma possibilidade de infecção, ainda que pequena (como, por exemplo, parceiro de sorologia desconhecida), deve-se fazer o teste após 30 dias para que a dúvida seja esclarecida.

A ruptura da camisinha implica risco real de infecção pelo HIV. Independentemente do sexo do parceiro, o certo é interromper a relação, realizar uma higienização e iniciar o ato sexual novamente com um novo preservativo. A higiene dos genitais deve ser feita da forma habitual (água e sabão), sendo desnecessário o uso de substâncias químicas, que podem inclusive ferir pele e mucosas, aumentando o risco de contágio pela quebra de barreiras naturais de proteção ao vírus. A presença de lesão nas mucosas genitais, caso signifique uma doença sexualmente transmissível, como a gonorreia, implica um risco adicional, pois a possibilidade de aquisição da AIDS aumenta. Na relação anal, mesmo quando heterossexual, o risco é maior, pois a mucosa anal é mais frágil que a vaginal.

Qual o procedimento adequado para uma gestante soropositiva?

Iniciar o pré-natal tão logo perceba que está grávida. Começar a terapia antirretroviral segundo as orientações do médico e do serviço de referência para pessoas que convivem com o HIV/AIDS. Fazer os exames para avaliação de sua imunidade (exame de CD4) e da quantidade de vírus (carga viral) em circulação em seu organismo. Submeter-se ao tipo de parto mais adequado segundo as recomendações do Ministério da Saúde. Receber o inibidor de lactação e a fórmula infantil para sua criança.

Qual o risco de contágio por HIV/AIDS com objetos cortantes como aparelhos de barbear, brincos, alicates e piercings?

Atualmente, a maioria dos aparelhos pérfuro-cortantes fabricados, como seringas, máquinas de tatuar, aparelhos para colocar brincos ou piercings, são feitos com materiais descartáveis, que não podem ser usados mais de uma vez. Em caso de dúvida, sugerimos perguntar no local sobre os materiais utilizados. O risco de contaminação da HIV/AIDS no contato do sangue com a pele e mucosa oral é menor do que a exposição percutânea (injeção), porque há maior quantidade de células-alvo suscetíveis à infecção pelo HIV/AIDS na corrente sanguínea. Além disso, na pele e na mucosa oral existem barreiras imunológicas e não-imunológicas que conferem um determinado grau de proteção, uma vez que estes lugares estão em permanente contato com o meio externo e com microorganismos.

As chances de se contrair uma DST através do sexo oral são menores do que sexo com penetração?

O fato é que nenhuma das relações sexuais sem proteção é isenta de risco - algumas DST têm maior risco que outras. A transmissão da doença depende da integridade das mucosas das cavidades oral ou vaginal. Independente da forma praticada, o sexo deve ser feito sempre com camisinha.

Toda ferida ou corrimento genital é uma DST?

Não necessariamente. Além das doenças sexualmente transmissíveis, existem outras causas para úlceras ou corrimentos genitais. Entretanto, a única forma de saber o diagnóstico correto é procurar um serviço de saúde.

É possível estar com uma DST e não apresentar sintomas?

Sim. Muitas pessoas podem se infectar com alguma DST e não ter reações do organismo durante semanas, até anos. Dessa forma, a única maneira de se prevenir efetivamente é usar a camisinha em todas as relações sexuais e procurar regularmente o serviço de saúde para realizar os exames de rotina. Caso haja alguma exposição de risco (por exemplo, relação sem camisinha), é preciso procurar um profissional de saúde para receber o atendimento adequado.

Que período de tempo é necessário esperar para se fazer a identificação de um possível caso de sífilis?

Os primeiros sintomas da sífilis são pequenas feridas nos órgãos sexuais e caroços nas virilhas, que surgem entre a 7 e 20 dias após o sexo desprotegido com pessoa infectada. A ferida e as ínguas não doem, não coçam, não ardem e não apresentam pus. Mas, mesmo sem sintomas, a doença pode ser diagnosticada por meio de um exame de sangue.

Sífilis tem cura?

Sim. A sífilis é uma doença de tratamento simples que deve ser indicado por um profissional de saúde.

Quais as providências a serem tomadas em caso de suspeita de infecção por alguma Doença Sexualmente Transmissível?

Na presença de qualquer sinal ou sintoma de possível DST, é recomendado procurar um profissional de saúde, para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado.

Quais os sintomas do Condiloma Acuminado (HPV)?

A doença se manifesta por verrugas nos órgãos genitais com aspecto de couve-flor e tamanhos variáveis. É importante procurar um profissional de saúde, pois só ele pode indicar o melhor tratamento para cada caso.

Referências

Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais – www.aids.gov.br

Minha Vida – www.minhavidacom.br

Fundação Oswaldo Cruz – www.bio.fiocruz.br

Secretaria de Saúde de Curitiba – www.saude.curitiba.pr.gov.br