

**Autor:** Pedro Namora, Salete Gomez

**Última atualização:** 2017/03/06

**Palavras-chave:** Síndrome de Imunodeficiência Adquirida; VIH; Doenças Sexualmente Transmissíveis; Preservativo; Profilaxia Pós-exposição

## Resumo

A SIDA (Síndrome de Imunodeficiência Adquirida) é uma doença provocada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH), que diminui as defesas do organismo. O diagnóstico precoce é essencial para retardar a evolução da doença e prevenir o contágio a outras pessoas.

## O que é o Vírus da imunodeficiência humana (VIH)?

O VIH é um vírus que ataca o sistema imunológico, destruindo a sua capacidade de defesa em relação a muitas doenças. Quando uma pessoa está infetada com o VIH diz-se que é seropositiva e, durante vários anos (em média 8 a 10), pode não apresentar sintomas.

## O que é a SIDA?

Com o passar dos anos, o sistema imunológico dos indivíduos infetados pelo VIH torna-se cada vez mais débil, o que possibilita o aparecimento de infeções graves por bactérias, fungos ou parasitas e determinados tipos de tumores. Quando uma pessoa infetada pelo VIH tem uma destas situações, chamadas de oportunistas, considera-se que já tem SIDA.

Quer um seropositivo, quer um indivíduo com SIDA podem transmitir a infeção a outras pessoas através de comportamentos de risco.

## Como se transmite?

A infeção VIH **transmite-se** através de:

- **Contacto sexual** (vaginal, oral ou anal)
- **Contacto com sangue** (através de seringas, agulhas ou material cortante infetado)
- **Transmissão de mãe para filho** - durante a gravidez, parto ou amamentação.

Basta um comportamento de risco para ocorrer infeção pelo VIH!

A infeção VIH **não se transmite** através de:

- Aperto de mão, Beijos
- Alimentos, Bebidas (bares e restaurantes), Bebedouros, Talheres
- Sanitários, Duches, Vestuário
- Manuseamento de dinheiro, Telefones públicos, Cinema, Abrir uma porta, Táxis/Autocarros/Metro
- Piscina, Ginásio, Local de trabalho, Reunião social Crianças na escola
- Visita ao hospital, Consulta médica
- Mosquitos, Animais domésticos

## Como se previne?

---

A **abstinência sexual**, o **atraso na idade da primeira relação sexual** e a **redução do número de parceiros sexuais** são medidas que ajudam a prevenir a infeção.

O **preservativo** é o único método contraceptivo que pode evitar a infeção por VIH e outras doenças sexualmente transmissíveis. Nos Centros de Saúde públicos são fornecidos de modo gratuito.

Os utilizadores de drogas que não conseguem deixar de as injetar devem utilizar **seringas de fontes fiáveis** (adquiridas em farmácias ou através do Programa Troca de Seringas), não devem reutilizar ou partilhar seringas e devem depositá-las em local seguro após a utilização.

## Posso ter estado exposto ao VIH. O que devo fazer?

---

A infeção por VIH não é diagnosticada com base nos sintomas. Todas as pessoas que tiveram algum comportamento de risco, nomeadamente contacto sexual ou com sangue, devem **realizar o teste**, pois esta é a única forma de saber se estão infetadas. O teste pode ser realizado gratuitamente nos Centros de Aconselhamento e Detecção Precoce do VIH (CAD) e em alguns Centros de Saúde. Será sempre voluntário e confidencial. O médico assistente poderá também requisitar o teste.

O diagnóstico faz-se a partir de uma análise de sangue para detetar a presença de anticorpos contra o VIH. Os resultados ficam habitualmente disponíveis dentro de alguns dias. Os testes rápidos permitem ter resultados em cerca de meia hora.

De um modo geral, o organismo demora cerca de 3 a 6 meses a produzir anticorpos suficientes para serem detetados por um teste, pelo que este deverá ser repetido 6 meses após o comportamento de risco, pois só nessa fase é possível excluir ou confirmar a infeção com certeza.

## Profilaxia Pós-Exposição

---

A **profilaxia** consiste na toma de medicamentos antirretrovirais após exposição a situações de risco, de forma a poder prevenir a infeção pelo VIH.

Tem de ser **iniciada o mais rapidamente possível**, nas primeiras 72 horas (3 dias). Esta terapêutica está disponível nos serviços de urgência dos hospitais públicos e privados.

## Se uma grávida tiver um teste positivo ao VIH significa que o bebé irá nascer com VIH?

---

As grávidas infetadas com VIH **fazem medicação durante toda a gravidez e parto** para prevenir a transmissão do VIH da mãe para o filho. Outras medidas importantes são a **realização de cesariana** eletiva (antes da grávida entrar em trabalho de parto) e a **contraindicação da amamentação**. Desta forma, consegue-se que menos de 2% dos bebés sejam infetados pelo vírus.

## Tratamento da infeção por VIH

---

Apesar de não existirem fármacos capazes de eliminar por completo o vírus do organismo, os medicamentos antirretrovirais conseguem baixar a quantidade de vírus para valores mínimos e atrasar a evolução da doença, proporcionando aos seropositivos uma qualidade de vida superior.

## Conclusão

---

**Evitar comportamentos de risco** é a única forma eficaz de prevenir a infeção!  
Só há uma maneira de saber se está infetado ou não com o VIH - **faça o teste**.

## Referências recomendadas

---

- [Infeção VIH/SIDA em números ? 2013](#)
- [Positivo.org.pt. Perguntas Frequentes | Associação Positivo.](#)
- [Programa Nacional para o VIH/SIDA](#)
- [AIDS Info ? USA~](#)
- [UNAIDS](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) •

[Pedro Namora](#) • [Salette Gomez](#)