

**Autor:** Ana Diogo, António Bastos, Francisco Cardoso, Hugo Batalha, Joana Frazão, João Freitas, João Macedo, João Souto, José Moreira, Madalena Vale, Maria Rosário, Pedro Gomes, Pedro Monteiro, Sara Granja.

**Última atualização:** 2017/12/12

**Palavras-chave:** Infeções Sexualmente Transmissíveis, Prevenção, Transmissão.

## Resumo

As Infeções sexualmente transmissíveis são um conjunto de doenças infecto-contagiosas que se caracterizam por apresentar uma transmissão por via sexual (mas não só). Dependem do comportamento de cada um e das opções quanto a práticas sexuais.

A prevenção é fundamental mas implica algum esforço de mudança de hábitos e práticas.

## O que são as Infeções Sexualmente Transmissíveis?

As infeções sexualmente transmissíveis (IST?s) são doenças infecto-contagiosas que se transmitem através do contacto sexual, mas não só. Também é possível a sua transmissão por via sanguínea, pelo contacto com sangue ou derivados infetados, ou por via materno-fetal durante a gravidez ou no momento do parto.

Mas a via mais frequente é por contacto sexual com esperma ou secreções vaginais infetadas, manifestando-se pelo aparecimento de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas.

## As principais ISTŽs

As IST?s são provocadas por uma quantidade de vírus, bactérias, parasitas unicelulares e fungos.

Há mais de 20 doenças diferentes, incluindo:

- Infeção por VIH/SIDA
- Vírus do papiloma humano (HPV)
- Clamídia
- Gonorreia
- Hepatite B
- Sífilis
- Herpes genital
- Tricomoníase

## As ISTs são graves?

---

As Infecções Sexualmente Transmissíveis são um grave problema de saúde pública porque:

- Facilitam a transmissão sexual do HIV (vírus da SIDA);
- Quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem levar a que a pessoa portadora tenha complicações graves podendo eventualmente levar à morte;
- Algumas ISTs, quando atingem as mulheres grávidas, podem provocar aborto ou malformações com maior ou menor gravidade nas crianças.

## Os Sintomas de IST nos homens

---

- Corrimentos pela uretra (canal onde passa a urina e o esperma) em quantidade e cores variadas;
- Ardor quando urina;
- Dores e inchaço nos testículos;
- Abscessos, aftas, vermelhidão e prurido no pênis ou nos testículos;
- Vermelhidão no palato ou na faringe;
- Dor difusa no intestino;
- Inchaço, úlceras no ânus.

## Os Sintomas de IST nas mulheres

---

- Corrimentos com mau odor vaginal;
- Prurido, ulcerações, abscessos, inflamação da vulva ou no interior da vagina;
- Ardor quando urina;
- Dor e ardor durante o ato sexual;
- Vermelhidão no palato e na faringe;
- Hemorragias fora do período da menstruação;
- Inflamação na região genital;
- Dor de barriga;
- Menstruação irregular;
- Dor difusa no intestino;
- Inflamações, ulceração no ânus.

## Consequências das ISTs

---

As ISTs podem causar graves complicações quando não tratadas devidamente, tendo um grave impacto na saúde sexual e reprodutiva:

- Infertilidade, ou até mesmo, esterilidade no homem e na mulher;
- Inflamação nos órgãos genitais masculinos, podendo causar impotência;
- Inflamação no útero, nas trompas e ovários podendo levar a uma infecção corporal;
- Maior probabilidade de desenvolver cancro no colo do útero e no pénis;
- Nascimento precoce do bebé, malformações corporais, morte do mesmo na barriga da progenitora ou morte pós-natal.
- Problemas imunitários, no caso mais particular da SIDA.

Para além de que cada caso de uma IST é uma potencial fonte de contágio.

## Tratamento das ISTs

---

Cada IST tem um tratamento específico e só um médico poderá avaliar cada situação em particular, e indicar a terapêutica mais apropriada. Fazer o tratamento certo é:

- Utilizar apenas medicação prescrita pelo serviço de saúde;
- Tomar a medicação a tempo e nas quantidades recomendadas até o fim, mesmo que os sintomas e sinais tenham desaparecido;
- Evitar as relações sexuais durante o tratamento;
- Em alguns casos, poderá ter de regressar ao serviço de saúde para que haja uma reavaliação depois do tratamento, como, por exemplo, o rastreio do HPV nas mulheres;
- Em algumas doenças pode estar recomendado o rastreio do(a) parceiro(a), identificando os casos positivos para serem tratados.

## Fatores de risco

---

- **Contactos sexuais casuais;**
- Relações sexuais com **múltiplos parceiros;**
- Utilização irregular ou **não utilização do preservativo**, isto implica a não utilização de preservativo ao longo de todo ato sexual, o preservativo rasgar durante o ato;
- **Início precoce** da atividade sexual;
- **Falta de cuidados de higiene**, nomeadamente da área genital;
- **Consulta tardia** após surgirem os primeiros sinais ou sintomas;
- **Não comunicação com os parceiros sexuais**, para que estes se possam tratar o mais precocemente possível, não afetando outras pessoas;

Jovens entre os 18 e os 24 anos são os grupos que apresentam mais comportamentos de risco (consumo de álcool, drogas, parceiros sexuais casuais e múltiplos parceiros). Logo, estes são os grupos que apresentam maior risco de infeções.

### Prevenção e deteção precoce das ISTs

---

O **aconselhamento sobre comportamentos sexuais** pode reduzir a tendência de um indivíduo de adquirir uma IST. Este aconselhamento pode ser efetuado por profissionais de saúde ou consultores treinados para o efeito.

As abordagens com mais sucesso são:

- As que providenciam informações básicas sobre as IST ou a sua transmissão, tais como o risco de transmissão;
- As que treinam habilidades pertinentes, tais como o uso correto do preservativo e comunicação relativa a sexo seguro;

Para além disso, as formas mais eficazes de prevenir uma IST são:

- **Abstinência sexual:** se não houver contactos sexuais, não há possibilidade de transmitir ou adquirir qualquer infeção;
- **Ter apenas um parceiro sexual** que concorda em adotar a mesma prática (monogamia);
- *Conversar acerca das IST'* com o parceiro e de como continuar seguro antes de iniciar atividade sexual;
- Utilização regular do **preservativo**;
- **Vacinação**;
- Realização de **rastreios periódicos**.

A prevenção e a deteção precoce são a melhor forma de evitar complicações de saúde mais graves.

**Esteja atento/a aos sinais!**

### Rastreio

---

Dependendo da infeção em causa, existem diversas formas de diagnosticar ISTs, que vão desde análises ao sangue, como no caso da SIDA, sífilis, gonorreia, entre outras, análises à urina, bem como exames físicos e ginecológicos, como a citologia (conhecida por ?Papanicolau?) no caso do HPV.

Apesar de tudo, nem todos os microrganismos causadores de ISTs são detetados recorrendo aos métodos habituais (sorologia e cultura). Mais recentemente começam a emergir novas técnicas de biologia molecular, que permitem identificar diversos agentes infecciosos, revelando-se uma mais valia para a deteção deste tipo de doenças.

Apesar de serem a única forma de diagnosticar estas infeções, estes testes não são completamente eficazes.

Algumas infeções demoram o seu tempo até se manifestarem, ou simplesmente acusarem positivas nas análises, o chamado período de janela. Por isso são recomendados exames periódicos, de acordo com esquemas temporais previamente definidos para cada doença.

É possível realizar o rastreio em diversas clínicas e centros de saúde, no caso particular do HIV, existem vários

centros de deteção em Portugal, espalhados por todo o país.

## Conclusão

---

As IST's são um problema real que afeta cada vez mais o mundo que nos rodeia. A prevenção passa pela modificação de comportamentos, bem como a realização de exames de rastreio mais frequente, uma vez que, a maior parte das IST são assintomáticas.

Manter a atenção numa perspetiva de proteção pessoal é fundamental para que os relacionamentos sexuais possam ser satisfatórios e saudáveis.

## Referências Recomendadas

---

- [WHO, Sexual and reproductive health](#)
- [WHO, Sexually transmitted infections \(STIs\)](#)
- [Programa Nacional para a infeção VIH/SIDA](#)
- [Associação para o planeamento da família](#)

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