

## O que são ISTs?

Infeções sexualmente transmissíveis ou ISTs são infeções que se apanham durante as relações sexuais, e podem ser transmitidas desde o início da vida sexual. Neste poster encontra alguns exemplos.

É possível apanharem algumas destas infeções sem te aperceberes, isto porque não têm sinais ou sintomas evidentes, mas podem causar problemas sérios mais tarde, como dificuldade em engravidar ou aumentar o risco de certos cancros.

### Hepatite B

É uma infeção por vírus que afeta o fígado e causa doença aguda ou crónica, podendo evoluir para cirrose, cancro e morte. O vírus da hepatite B é muito contagioso, sendo as principais vias de transmissão: os fluidos genitais (esperma e secreções vaginais), fluidos corporais (sangue, urina e saliva) e o leite materno.

### HPV

As infeções pelo vírus do papiloma humano (HPV) são comuns. A maioria não provoca doença, desaparecendo espontaneamente, mas podem provocar lesões na pele conhecidas por verrugas genitais. Alguns vírus podem permanecer durante anos no colo do útero e levar a lesões pré-malignas que, se não forem tratadas, tendem a evoluir para cancro.

### Gonorreia

É causada por uma bactéria que pode afetar o pénis, a vagina, o colo do útero, a uretra, o ânus ou a garganta. A transmissão é sexual mas também de mãe para filho durante o parto. Trata-se com antibióticos.

### Clamídia

É uma infeção do tipo bacteriano que pode afetar o pénis, a vagina, o colo do útero, o ânus, a uretra, a garganta ou os olhos. Pode levar a esterilidade e dor pélvica crónica. O seu tratamento é com antibióticos.

### VIH

O vírus da imunodeficiência humana (VIH) transmite-se por contacto sexual, drogas intravenosas, transfusões de sangue contaminado e de mãe para filho (se mãe infetada). Evolui para síndrome da imunodeficiência adquirida (SIDA), quando as defesas do corpo humano diminuem e surge doença grave por outros microrganismos. Não há ainda cura para a esta infeção, mas há medicamentos para controlo da doença.

### Herpes Genital

Causada por vírus, leva a crises repetidas de úlceras nos genitais e à volta da boca, que provocam comichão e ardor. Não existe cura, mas com a medicação os sintomas diminuem, bem como a gravidade e duração das crises.

### Tricomóníase

É uma infeção que tem como sintomas comichão, ardor quando se urina e corrimentos de odor desagradável. Muitas vezes não é detetada. O tratamento é com antibióticos e os parceiros sexuais devem ser tratados ao mesmo tempo.

### Sífilis

Esta infeção leva à formação de uma úlcera genital, que depois desaparece, e a erupções no tronco e pés. Pode ter consequências mais graves como problemas nos grandes vasos, sistema nervoso ou morte. Se for detetada numa fase inicial, a sífilis é curável.

## Como me posso proteger?

Utilizando o **preservativo** de forma correta em todas as relações sexuais reduces o risco de apanhar estas infeções. Atualmente em Portugal, existem duas **vacinas** que protegem contra ISTs e que fazem parte do plano nacional de vacinação: a vacina contra a hepatite B (para rapazes e raparigas) e a vacina contra o cancro do colo do útero (para raparigas). A última deve ser realizada por jovens do sexo feminino entre os 10 e os 13 anos e protege contra os HPV responsáveis pelo cancro do colo do útero. Os rapazes também podem fazer a vacina do HPV, apesar de não estarem abrangidos pelo Plano Nacional de Vacinação em Portugal.

## Onde procurar mais informações?