



## **Saúde sexual**

Cada adulto tem o direito a ter uma vida sexual saudável e agradável.

Por vezes pode ter inquietações ou preocupações acerca de saúde sexual e sexualidade.

Para algumas pessoas a saúde sexual pode ser algo sensível e embaraçoso.

## A Lei

A lei no Reino Unido protege os cidadãos. Resumo dos pontos importantes:

- Só pode dizer “**SIM**” a relações sexuais se tiver mais de **16 anos de idade**.
- No Reino Unido, a idade de consentimento, ou quando é legal ter relações sexuais, é **16 anos de idade**. Se for **menor de 16 anos e já tem relações sexuais**, também pode aceder aos serviços de saúde sexual mencionados neste folheto.
- A violação acontece quando alguém tem relações sexuais com alguém que **disse Não**, ou quando alguém não quer ter relações sexuais com outra pessoa.
- Caso tenha relações sexuais com alguém que não fala o mesmo idioma que você, assegure-se que ambos dizem “**SIM**”.
- As relações sexuais só devem ter lugar em locais ‘privados’. Ter relações sexuais em locais públicos é considerado um crime.
- A prostituição (ter relações sexuais por dinheiro) ou o incitamento à prostituição é ilegal.

## **Confidencialidade**

Qualquer informação que nos dê NÃO será transmitida a outra pessoa ou agência, excepto em circunstâncias excepcionais acerca das quais tomará conhecimento.

Tal acontece caso hajam preocupações acerca de uma criança ou de um jovem estar a ser molestado ou abusado ou, se um outro adulto se encontra em risco de danos sérios.

Caso queira pedir mais informações acerca de qualquer serviço relacionado com saúde sexual pode fazê-lo, tal não irá afectar o seu estatuto de imigração ou o seu pedido de asilo.

## **Doenças sexualmente transmissíveis (DST)**

Se teve relações sexuais sem utilizar um preservativo pode engravidar ou apanhar uma infecção (doença ou afecção) chamada uma infecção sexualmente transmissível (IST).

Existem muitas infecções sexualmente transmissíveis. Caso tenha alguns dos sintomas seguintes, não os ignore, em vez disso consulte o seu médico:

- caroços, úlceras ou inchaços nas áreas genitais (entre as pernas)
- dores do baixo ventre/pélvis (na área abaixo do estômago) ou corrimento do pénis ou da vagina
- algumas infecções não apresentam sintomas ou sinais de que algo não está bem, mas mesmo assim são perigosas.
- no seguimento de uma IST pode acontecer que não possa ter filhos no futuro, e aumenta o risco de contrair o VIH ou outras infecções.

Caso esteja preocupado/a se tem uma IST ou se quiser fazer algum teste, pode obter ajuda e aconselhamento nos seguintes locais:

Telefone para:

Wisbech – Clínica 1	(0800) 5879799
Cambridge – Clínica 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Clínica 6	(01480) 423131
Clínica de Saúde Sexual de Peterborough	(01733) 875077
Clínica de Medicina Genito-urinária de King's Lynn :	(01553) 613766

## **O que é o VIH?**

- O VIH é uma infecção grave.
- As pessoas que têm o VIH são conhecidas como “seropositivas”.

### **Como é que o VIH é transmitido (apanhado)?**

- Por ter sexo vaginal ou anal com alguém que é seropositivo, sem ter usado um preservativo. O VIH também pode ser passado através do sexo oral sem que se tenha utilizado um preservativo, embora tal seja considerado como um risco menor do que ter sexo vaginal ou anal.
- Partilhar agulhas para injectar drogas com alguém que é seropositivo.
- De uma mãe grávida que é seropositiva para o bebé dela, ao dar à luz e ao amamentar.
- Através da transfusão de sangue infectado e outros produtos sanguíneos, mas tal é raro.
- No Reino Unido é seguro levar uma transfusão de sangue.

### **Não é possível contrair o VIH através das seguintes actividades:**

- Tocar numa pessoa infectada
- Andar de mãos dadas
- Utilizar os mesmos copos
- Partilhar assentos
- Beijar

## Como marcar um teste do VIH

- O teste do VIH pode ser executado numa clínica especial chamada clínica de medicina genito-urinária.
- O teste do VIH também pode ser efectuado pelo seu médico, que também é chamado um médico de clínica geral. O local onde pode ir para ver um médico chama-se um consultório ou um posto médico.
- No Reino Unido, o teste do VIH é oferecido a todas as mulheres grávidas.
- Marque uma consulta numa clínica de medicina genito-urinária ou com o seu médico.
- Poderá ter que aguardar.
- Se for a uma clínica de medicina genito-urinária, um conselheiro de saúde irá explicar-lhe em que consiste a análise ao sangue.
- Se for ao posto médico o seu médico irá explicar-lhe em que consiste a análise ao sangue.

### **O teste do VIH envolve:**

- Um médico ou um enfermeiro tirar do braço uma pequena amostra de sangue.
- Esta amostra é enviada para o laboratório para ser analisada.
- O resultado do teste está geralmente disponível dentro de 7 a 10 dias.

Caso não fale ou não compreenda bem inglês, pode pedir na clínica de medicina genito-urinária que providenciem um intérprete para que possa explicar, no seu próprio idioma, as suas preocupações. A clínica aprovará o intérprete e este serviço é confidencial. Caso precise de um intérprete, o ideal seria dar 5 dias de pré-aviso à clínica.

- Os testes do VIH são confidenciais. Os resultados só serão dados às pessoas que precisam de saber os resultados tais como os consultores, médicos, parteiras, enfermeiros e profissionais de cuidados médicos.

Caso precise de ajuda ou aconselhamento acerca do teste do VIH, pode telefonar ao conselheiro de saúde sexual na clínica de medicina genito-urinária, este irá contactar um intérprete. Pode encontrar os números de telefone das clínicas de medicina genito-urinária na contracapa deste folheto.

## **O que é a SIDA?**

O VIH pode tornar uma pessoa mais susceptível de contrair doenças específicas. Caso tal ocorra essas pessoas têm SIDA.

## **Tratamento para o VIH**

Não existe cura para o VIH mas o tratamento encontra-se disponível para a maioria das pessoas e os médicos dar-lhe-ão aconselhamentos.

- A maioria dos seropositivos vive bem por muitos anos.
- A maioria das infecções pode ser evitada se o VIH for tratado antes de o corpo estar demasiado danificado pelo VIH.
- Exames médicos regulares são especialmente importantes para pessoas com VIH.

## **Manter-se saudável**

### **Use um preservativo – proteja-se contra o VIH e outras DST**

- Um preservativo é um invólucro que se desenrola sobre o pénis do homem antes da relação sexual
- O preservativo feminino *Femidom* é inserido dentro da vagina da mulher antes da relação sexual
- É importante usar sempre um preservativo para se proteger contra a infecção do VIH, e para proteger o seu parceiro sexual caso já tenha o vírus.
- Usar um preservativo também pode proteger contra IST
- Pode proteger uma mulher contra uma gravidez não planeada
- Os preservativos são gratuitos em todas as clínicas de saúde sexual e clínicas de planeamento familiar e também em alguns postos médicos.

Se acha que precisa de ajuda, deve contactar o seu médico, ou

qualquer uma das clínicas de medicina genito-urinária mencionadas neste folheto.

## **Métodos contraceptivos**

Se está preocupada acerca de contraceptivos ou gravidez, pode contactar gratuitamente um médico ou uma clínica de planeamento familiar. Tal contacto será confidencial. No final deste folheto encontrará uma lista de clínicas de planeamento familiar.

Em baixo descrevemos alguns meios que podem ser utilizados para evitar que uma mulher engravide (fique à espera de bebé).

### **A pílula contraceptiva**

A pílula é um comprimido que a mulher pode tomar oralmente para evitar engravidar.

### **A contracepção hormonal injectável**

- Uma injeção denominada *Depo-Provera* é dada intramuscularmente (directamente no músculo) a cada 12 semanas.

### **O implante contraceptivo**

- Um implante contraceptivo denominado *Implanon*, é colocado sob a pele. Este método pode evitar a gravidez durante um período de até três anos.

### **O dispositivo intra-uterino ou DIU (DIU com cobre)**

- É um dispositivo de cobre e plástico que é inserido no útero através da vagina.

## **Os preservativos**

- O preservativo feminino é denominado *Femidom* ou *Reality*. É colocado dentro da vagina e parte deste preservativo fica fora da vagina para cobrir a parte externa da área genital.
- O preservativo masculino é um invólucro fino que é desdobrado sobre o exterior do pénis do homem.
- Os preservativos também protegem contra infecções sexualmente transmissíveis. Deve sempre utilizar preservativos com um novo parceiro sexual mesmo que esteja a tomar a pílula contraceptiva ou tenha colocado o DIU como forma contraceptiva.

## **O diafragma**

O diafragma é um dispositivo de borracha que encaixa no cérvix, o topo da abertura do útero.

## Contracepção de emergência

Caso esteja preocupada de ter engravidado após ter tido relações sexuais desprotegidas, estes comprimidos podem ser tomados até 72 horas (3 dias) após ter tido relações sexuais, embora seja mais eficiente se forem tomados dentro do prazo de 24 horas.

Lembre-se, é melhor utilizar um método contraceptivo ao ter relações sexuais em vez de se fiar na contracepção de emergência.

As clínicas de planeamento familiar oferecem métodos contraceptivos gratuitamente, preservativos e aconselhamento para pessoas de todas as idades. Estas clínicas podem ser contactadas em:

### Cambridge

Serviço de Saúde Sexual & Contracepção,  
The Laurels, Newmarket Road

(08456) 505152

### Wisbech

Clínica *The New Horsefair*, 27 St Augustines Road (01945) 488008

### Huntingdon

Clínica de Planeamento Familiar, Centro de Tratamento de  
Huntingdon, Hospital de Hinchingsbrooke  
(01480) 363541

### St Neots

Centro Médico *Dumbelton*, Barford Road

(01480) 357955

### Peterborough

Serviço de Saúde Sexual & Contracepção  
Wellington Street

(01733) 466601

Para obter pormenores de serviços locais específicos para jovens com menos de 25 anos contacte um dos serviços acima indicados ou visite: **[www.purplepigeon.net](http://www.purplepigeon.net)** ou telefone (01480) 418690.

**www.youthoria.org**, um website local para jovens, e que também providencia informação local.

## **Aborto**

É possível para uma mulher terminar uma gravidez nos primeiros meses.

Esta é uma decisão séria e o seu médico ou clínica de planeamento familiar irá ajudá-la nesta escolha.

A linha de ajuda da *NHS Direct* também providencia informação acerca de com quem falar.

Telefone: 0845 4647 (aberto 24 horas por dia)

## **Parceiros sexuais**

Algumas pessoas gostam de ter relações sexuais com alguém do sexo oposto.

Algumas pessoas gostam de ter relações sexuais com pessoas do mesmo sexo. Tal pode acontecer entre mulheres que se sentem atraídas por outras mulheres (lésbicas) e homens que se sentem atraídos por outros homens (homossexuais).

Algumas pessoas têm preconceitos contra pessoas que se sentem atraídas por pessoas do mesmo sexo. Outros podem ter opiniões negativas de pessoas que sejam de uma raça ou cultura diferentes e que falem um idioma diferente. Tal acontece frequentemente por falta de compreensão e leva a preconceitos e medos.

Se achar que existem pessoas que não o tratam como deve ser por causa das percepções deles acerca da sua sexualidade, pode falar com a polícia ou com o seu assistente social, ou qualquer agência indicada no verso deste folheto.

## Agências

**C** = preservativos disponíveis gratuitamente

**W** = acesso para cadeiras de rodas

**I** = Serviço com acesso a um intérprete.

### Clínicas de Planeamento Familiar

#### Aconselhamento e contraceção, testes de gravidez

##### Cambridge

Serviço de Saúde Sexual & Contraceção,  
**The Laurels, Newmarket Road, Cambridge**  
(08456) 505152

**CWI**

##### Wisbech

Clínica *The New Horsefair*, 27 St Augustines Road  
(01945) 488008

**CWI**

##### Huntingdon

Clínica de Planeamento Familiar, Centro de Tratamento de  
Huntingdon, Hospital de Hinchingsbrooke  
(01480) 363541

**CWI**

##### St Neots

Centro Médico *Dumbelton*, Barford Road  
(01480) 357955

**CWI**

##### Peterborough

Serviço de Saúde Sexual & Contraceção,  
Wellington Street  
(01733) 466601

**CWI**

##### King's Lynn

St James, Extons Road,  
(01553) 769336

**CWI**

Contacte os serviços acima indicados para obter pormenores das clínicas para jovens.

## Clínicas de Medicina Genito-urinária

### Exames e tratamento de IST e VIH.

Clínica 1, North Cambs Hospital, **Wisbech** **CWI**  
(0800) 5879799

Clínica 1A, Addenbrooke's Hospital, **Cambridge** **CWI**  
(01223) 217774

Clínica 6, Hinchingsbrooke Hospital, **Huntingdon** **CWI**  
(01480) 423131

Departamento de Saúde Sexual, Edith Cavell Hospital, **Peterborough** **CWI**  
(01733) 875077

Clínica de Medicina Genito-urinária, Queen Elizabeth Hospital, **King's Lynn** **CWI**  
(01553) 613766

**Aconselhamento geral da NHS Direct e informações acerca de todos os aspectos ligados à saúde.**  
Linha verde (gratuito) 0845 4647 |

**Organizações voluntárias - VIH (C, I, e W (mediante marcação))**

**DHIVERSE – Organização de caridade - Saúde sexual e VIH**  
www.dhiverse.org.uk (01223) 508805 (01480) 420011

**Serviços de Apoio - VIH em Peterborough** (01733) 311555

**EAST** (Serviço de Apoio em Norfolk - VIH) (01553) 776655

## **Projecto que oferece apoio a refugiados e a comunidades minoritárias**

**Projecto Spectrum** Um projecto de saúde sexual em Cambridgeshire, para comunidades étnicas minoritárias e de raça preta (01223) 508807

**Grupo de Apoio a Refugiados em Cambridge** (01223) 575489

**New Link** (Peterborough) (01733) 742801

**KLARS** (Kings Lynn) (01553) 773905

## **Estupro**

### **Serviços para pessoas que foram violadas ou molestadas sexualmente**

**Rape Crisis em Cambridge** (01223) 245888

**Choices** (para sobreviventes de abuso sexual) (01223) 471574

**Rape Crisis em Peterborough** (01733) 311311

**Projecto MARS** (para homens) – Peterborough (01733) 311574

## **Drogas**

### **Apoio e informação para pessoas que usam drogas**

**Dialdruglink** (Huntingdonshire) (01480) 413800

**Bridgegate** (Fenland e Peterborough) (01733) 314551

**Projecto The Bridge** (Cambridge e arredores) (01223) 214614

## **Álcool**

### **Apoio e informação para pessoas que abusam do álcool**

**Drinksense** (Cambs e Peterborough) (01733) 555532  
Gabinetes em vários locais

## **Aconselhamento para jovens (com menos de 25 anos)**

*Centro 33* (Aconselhamento confidencial e apoio em Cambridge, South Cambs e East Cambs) (01223) 316488

*AICH*  
(Conselheiros para jovens em Huntingdonshire) (01480) 435061

*Connexions* 0800 56 13 2 19

[www.purplepigeon.net](http://www.purplepigeon.net) – inclui listas de clínicas de saúde sexual para jovens

[www.youthoria.org](http://www.youthoria.org)

[www.ruthinking.co.uk](http://www.ruthinking.co.uk)

## **Orientação Sexual**

### **Apoio para lésbicas e homossexuais**

#### **Projecto *Dimensions***

(para homossexuais e bissexuais) (01223) 508805

[www.dhiverse.org.uk/4men](http://www.dhiverse.org.uk/4men) (01733) 311555

**2byouth** (para lésbicas, homossexuais e

bissexuais com menos de 25 anos)

(01223) 369508

## **Serviços Sociais**

**Apoio social e cuidados oferecidos a requerentes de asilo, cujos pedidos foram feitos no país. Protecção para todas as crianças e pessoas vulneráveis.**

**Cambridgeshire**

(01223) 717011

**Peterborough - New Link**

(01733) 742801

**King's Lynn**

(01553) 669300

Caso deseje receber este folheto em formato com impressão de letras grandes, áudio, Braille, num formato alternativo ou num idioma diferente contacte DHIVERSE pelo telefone 01223 508805 ou peça à pessoa que lhe deu este folheto.

Os nossos agradecimentos a

Unidade de Saúde Sexual e VIH/SIDA da NHS de Norfolk, e à Equipa de Apoio a Refugiados e Asilados do Serviço Social de Norfolk, que produziram o conceito original e o texto desta publicação.