



Amar com segurança

Guia para prevenir HIV para mulheres acima de 40 anos

Você preocupa-se com o problema de HIV/AIDS? Muita gente pensa que só o homem homossexual ou os jovens precisam se proteger contra HIV infecção. A realidade é que o número de mulheres de todas as idades, afetadas com HIV está a aumentar. Mundialmente, mais de 40 milhões de pessoas estão a viver com HIV/AIDS – 50% dessas pessoas são mulheres. No Canada, no ano de 2001, as mulheres representaram um aumento de 25% das pessoas que tiveram testes HIV positivos.

Ainda que algumas mulheres não precisem de continuar com o controle de natalidade por causa da menopausa, a mulher acima de 40 anos ainda precisa se proteger contra Infecção Transmitida Sexualmente (STIs – Sexually Transmitted Infections) incluindo HIV. O divórcio ou a morte do companheiro, nesta faixa de idade, pode levar a mulher a um novo relacionamento íntimo. Algumas mulheres sabem que o marido ou companheiro tem relação sexual com outra mulher (amante) e que isto as coloca em risco de infecção HIV. A informação deste panfleto vai ajudar a senhora a decidir como proteger a sua saúde.

- ❖ Qualquer pessoa pode ser contagiada por infecção transmitida sexualmente. Só porque a pessoa parece saudável você não consegue saber se ela está ou não infectada com HIV.
- ❖ Não se pode ter confiança em ninguém, porque muitas vezes nem as próprias pessoas sabem que têm infecção transmitida sexualmente ou HIV.
- ❖ Os riscos podem existir independente de quem é o seu parceiro – homem ou mulher, jovem ou idoso, casado ou solteiro.
- ❖ A camisa-de-vênus não é usada só para o controle de natalidade. Elas protegem contra infecção transmitida sexualmente ou HIV. Nunca é tarde para aprender a colocar a camisa-de-vênus.

O que é HIV? O que é AIDS?

- HIV (Human Immunodeficiency Virus – Vírus de Imunodeficiência Humano) é um vírus que debilita o seu sistema de imunização.
- HIV localiza-se no sangue, sêmen e secreção vaginal. O modo mais comum de contrair infecção HIV entre as pessoas é através de relações sexuais sem o uso de preservativo.
- AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome – Síndrome de Imuno Deficiência Adquirido) se desenvolve quando a pessoa com HIV fica doente com certas enfermidades que causam risco de vida.

Por que é que as mulheres acima de 40 anos correm o risco de contrair HIV?

- A vagina da mulher modifica com a idade e a parte lateral torna-se mais fina. O ato sexual pode causar pequenas rupturas nesta área. O HIV, então, facilmente penetra no sistema sanguíneo.
- Muitos homens pensam que a camisa-de-vênus é usada só como anticoncepcional. Eles ainda

não perceberam que ela é importante também para proteger a sua saúde e a de seus parceiros contra HIV.

- Muitos médicos pensam que não precisam conversar a respeito de saúde sexual com os pacientes acima de 40 anos. Por isso torna-se ainda mais difícil para a mulher conversar a respeito de assuntos sexuais com o seu médico.

Como posso saber se tenho HIV?

- O exame de sangue é a única forma de saber se você está infectada com HIV e é confidencial por lei. A senhora precisa pedir ao seu médico para fazer este teste.
- Demora mais ou menos 6 meses para o anticorpo HIV se desenvolver no sangue. Ainda que o resultado do primeiro teste HIV seja negativo é importante repetir o mesmo ao fim de seis meses.
- Existem medicamentos que ajudam as pessoas com HIV a prolongar a vida. É importante fazer o teste o mais cedo possível para iniciar o tratamento.



Preservativos protegem contra HIV e outras STIs!

Como conversar com o meu parceiro(s) sobre segurança sexual?

Muitas mulheres aprenderam que não é apropriado saber muito ou falar a respeito de sexo. Elas também aprenderam que o homem toma a iniciativa nas relações sexuais. Precisamos mudar esta convicção por causa de HIV e AIDS. O homem e a mulher, ambos, em um relacionamento sexual tem o direito de se proteger. A mulher que está iniciando um novo relacionamento precisa falar com o novo parceiro/marido sobre o uso da camisa-de-vênus ou sobre STD e HIV teste antes de iniciarem atos sexuais.

- ❖ *Ela pode dizer: “Eu sinto vergonha por ter que falar a este respeito. Precisamos conversar sobre alguns factos antes que seja tarde...”*

OU:

- ❖ *“Comprei preservativo para usarmos porque eu estou preocupada a respeito de HIV...”*

Quando a mulher não se sente segura para conversar com o marido sobre suas preocupações a respeito de contrair HIV porque ele tem relações sexuais com outras mulheres (amantes).

- ❖ *Ela pode dizer: “Eu li um panfleto a respeito de mulheres com HIV. Eu não tinha pensado que pessoas da nossa idade precisavam de se preocupar a respeito de HIV...”*

Como posso ter relação sexual com segurança?

Existem várias maneiras de mostrar afeição – sem ter relações sexuais. Segurar as mãos, abraçar, beijar, acariciar e massagear são formas de intimidade com seu marido ou parceiro. Muitos casais acreditam que essas actividades são importantes e fazem parte do relacionamento sexual. Se você escolher praticar o ato sexual é importante saber o seguinte:

- Utilize preservativo masculino feito de látex ou borracha sintética (polyurethane) OU preservativo feminino para proteger contra HIV e outras STIs.
- Use o preservativo antes da data de vencimento da embalagem.
- Utilize lubrificante baseado em água para o seu conforto e para reduzir o perigo do preservativo rachar. Lubrificantes baseados em óleo, como Vaselina ou loção para as mãos podem estragar os preservativos de látex.
- Você pode comprar preservativo masculino, feminino e lubrificantes baseados em água nas farmácias e supermercados – sem prescrição médica.
- Se você comprar preservativos em máquinas, verifique a embalagem. Nunca use o preservativo se não estiver claro que ele é feito para proteger contra STIs e HIV.

Onde posso obter mais informações sobre HIV ou como usar preservativos corretamente?

- **Sexuality Education Resource Centre**
(Winnipeg)
Telephone: (204) 982-7811
Website: www.sexc.mb.ca
(Brandon)
Telephone: (204) 727-0417
- **Health Links**
Telephone: (204) 788 8200
- **Canadian women’s Health Network**
Website: www.cwhn.ca

Lembre-se: por lei, cada um tem o direito de escolher quando vai ter relação sexual. A mulher pode dizer “NÃO” para o ato sexual se ela não se sentir disposta.