

O VIVER – Quem somos?

O VIVER é uma coligação de indivíduos e organizações de serviços sociais que se interessam em reduzir o impacto do VIH/HIV e da SIDA/AIDS na comunidade de língua portuguesa em Toronto.

As organizações abaixo mencionadas têm funcionários que oferecem informação, serviços, e apoio em Português.

Informação, Serviços, e Apoio sobre VIH/HIV e a SIDA/AIDS em Português

AIDS Committee of Toronto (ACT)

Serviços e Programs de Língua Portuguesa: 416-340-2437 ext. 290.
Programa para Homens de Língua Portuguesa: 416-340-2437 ext 242.
Website: www.actoronto.org

AIDS & Sexual Health Infoline

Linha Aberta da SIDA/AIDS e Saúde Sexual
416-392-2437 ou 1-800-668-2437

St. Stephen's Community House

AIDS ou SIDA, Disseminação de Informação e Serviços de Educação
416-925-2103 ext. 234.
Website: www.ststephenshouse.com

The Works

(seringas gratuitas para uso de drogas injectáveis)
416-338-7814

Aconselhamento

Abrigo Centre

416-534-3434
Website: www.abrigo-centre.on.ca

Access Alliance

Multicultural Community Health Centre
416-324-8677

Brazil Angola Community Information Centre

Mailing Address:
725 College St., PO Box 31011
Toronto, ON M6G 4A7
Website: www.centrobrasilangola.org

Parkdale Community Health Centre

416-537-2455

Portuguese Interagency Network (PIN)

416-530-6608

Este panfleto foi subsidiado pelo AIDS Committee of Toronto Community Partners Fund.



Funding for this pamphlet was obtained from the AIDS Committee of Toronto Community Partners Fund.
November 2004

Design: Noir Graphics Studio Photos: Gilberto Prioste

Informação e Serviços sobre SIDA ou AIDS



O que é a SIDA ou AIDS?

A **SIDA** quer dizer Síndrome de Imunodeficiência Adquirida. **AIDS**, em Inglês, significa **Acquired Immunodeficiency Syndrome**.

- **Síndrome** é um conjunto de sintomas e sinais que constitui uma doença;
- **Imunodeficiência** é uma deficiência no sistema de defesa (imunológico) do nosso corpo que combate doenças;
- **Adquirida** significa que você a adquire durante a vida, ou melhor, você não nasce com ela por herança genética.

É importante saber que a SIDA/AIDS é uma doença muito grave, sem perspectiva de cura, mas com a qual a pessoa pode viver por muitos anos.

O que é o VIH/HIV?

O VIH é o vírus que causa a SIDA/AIDS e que se chama o Vírus da Imunodeficiência Humana ou em Inglês HIV - Human Immunodeficiency Virus.

O VIH/HIV não se transmite das seguintes formas:

- ✗ Picadas de insectos (mosquitos),
- ✗ Uso de casas de banho (banheiros),
- ✗ Tossir, beijar, tocar, ou abraçar,
- ✗ Compartilhar louça, lençóis, ou toalhas.

Como é que o VIH/HIV é transmitido?

Alto Risco

A maioria das pessoas no Canada foram infectadas através das seguintes formas:

Sexo vaginal ou anal sem preservativo (condom).
Compartilhamento de seringas para uso de drogas injectáveis.

Baixo Risco

Um número baixo de pessoas no Canadá foram infectadas das seguintes formas:

Sexo oral sem preservativo e com contacto com o sémen, sangue, ou secreções vaginais.
Sexo vaginal ou anal com preservativo.

Risco Teórico Mas Pouco Provável

Nenhuma pessoa no Canada foi infectada desta forma, mas existe uma pequena probabilidade:

Sexo oral sem preservativo e sem contacto com sémen, sangue ou secreções vaginais.

Sem Risco

Não é possível ficar-se infectado(a) desta forma:

Beijar sem contato com sémen, sangue, ou secreções vaginais

Como é que eu sei se estou infectado(a) pelo VIH/HIV?

A única maneira de saber se foi infectado(a) é através de um teste ao sangue ao VIH/HIV. Se teve ou tiver uma relação de alto risco, deverá esperar pelo menos quatorze (14) semanas para fazer o teste. Deste modo, o laboratório poderá confirmar se foi infectado(a) por este vírus.

Se preferir fazer o teste anónimo, existem clínicas no Ontario que oferecem às pessoas a oportunidade de fazerem o teste ao VIH/HIV anonimamente. Desta forma só você será informado(a) do resultado do teste. Os seus familiares, médico de família, e o Departamento de Saúde não terá acesso a tal informação.

Como posso proteger-me contra este vírus?

Usando sempre um preservativo latex (sem Nonoxyl 9) durante o acto sexual - vaginal ou anal. Aprenda a usar o preservativo corretamente.

Não injectando drogas ou esteróides com seringas que já foram usadas por outras pessoas.

Usando um preservativo ou barreira de latex durante o sexo oral para reduzir o risco ainda mais, se tiver cortes, feridas ou queimaduras nos lábios, gengivas ou boca. Se não quiser usar um preservativo durante o sexo oral, então deve reduzir o risco de infecção, não tendo contato com o sémen, sangue, e/ou secreções vaginais.

Obtendo mais informação sobre o VIH/HIV e a SIDA/AIDS.