

## Dica de verdade:

Pode viver com a família  
e conviver com os amigos  
sem medo do VIH/SIDA,

**MAS SEXO SÓ COM PRESERVATIVO**

Para máxima protecção:

- Use a camisinha em todas as relações, com todos os parceiros.
- Use um novo preservativo em cada acto sexual.
- Nunca use 2 preservativos ao mesmo tempo para evitar a fricção que pode fazer com que o preservativo rebente.
- Use apenas lubrificantes a base de água porque os produtos gordurosos enfraquecem o preservativo.

*Sem preservativo  
não vale a pena*

**SEXO SEGURO.  
SEMPRE.**

*cuida  
de ti*

*cuida  
de ti*

**A  
verdade  
sobre  
VIH e SIDA**

## O que é o VIH e o SIDA?

O VIH e o SIDA não são a mesma coisa

O VIH é o Vírus de Imunodeficiência Humana, o causador do SIDA.

O SIDA é o Síndrome de Imunodeficiência Adquirida, o conjunto de doenças que se aproveitam da fraqueza do nosso corpo, devido a destruição do sistema imunológico,

## + 2 pontos:

Uma pessoa infectada pelo VIH pode ou não apresentar sinais e sintomas e pode viver muito tempo.

Quando a pessoa que vive com o VIH começa a apresentar sinais e sintomas devido a fraqueza do organismo, podemos-se considerar que está em fase de SIDA.

## Transmite-se por:

Relações sexuais sem preservativo



Transfusão de sangue não testado, caso esteja contaminado



Partilha de objectos que cortam ou furam, como agulhas e facas, que estejam contaminadas

Transmissão da mãe infectada para o filho, durante a gravidez, parto e amamentação



## Não se transmite por:



Contacto pessoal, como o aperto de mão



Tosse e espirro



Usar a mesma loiça



Usar a mesma sanita



Picada de mosquito