

## PREVENÇÃO

---

### Prevenção - o que você precisa saber

---

Prevenir a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e do HIV consiste em conhecer os riscos e assumir a responsabilidade de minimizar os riscos através de práticas mais seguras.

Isso significa a prática de sexo mais seguro para reduzir o risco de transmissão de IST e HIV, ou práticas mais seguras na administração de injetáveis para reduzir o risco de transmissão do HIV ou da hepatite C.

Praticar sexo mais seguro não é apenas fazer uso de preservativos. Se você for sexualmente ativo, especialmente com parceiros de curto prazo ou casuais, recomenda-se fazer testes de ISTs regularmente.

É importante considerar também que o uso de álcool e drogas pode influenciar a sua capacidade de tomar decisões responsáveis sobre sua saúde sexual.

### Existem muitas maneiras de reduzir os riscos:

---

- Pratique um sexo mais seguro usando preservativos constantemente ao fazer sexo anal, oral e vaginal.
- Tente evitar o contato com fluidos corporais, como o sêmen, durante o contato sexual, e não compartilhe dedos, mãos nem brinquedos sexuais.
- Lembre-se de que algumas práticas sexuais que podem ser descritas como “mais seguras” em termos de transmissão do HIV ainda podem ser arriscadas para a transmissão de outras ISTs, como a sífilis ou a hepatite.
- Faça testes regularmente; tenha em mente que é possível ter uma IST e não apresentar sinais nem sintomas. Os testes podem ser feitos gratuitamente em muitos hospitais públicos e em algumas unidades comunitárias.
- As vacinas estão disponíveis gratuitamente para as hepatites A e B em sua clínica de ISTs/GUM.
- Existe um tratamento pós-exposição disponível para o HIV. As informações sobre esse tratamento estão disponíveis na seção sobre PEP.
- Se estiver usando drogas, não compartilhe seus equipamentos de uso. Consulte mais informações em nossa seção “Práticas de administração mais segura de injetáveis”
- Eduque-se, conheça os riscos e assuma a responsabilidade por sua saúde sexual.

### Preservativos e lubrificantes

---

#### O que são preservativos?

Usar preservativos serve tanto para se proteger quanto para proteger o(s) seu(s) parceiro(s).

Quando usados corretamente, os preservativos podem prevenir a transmissão da maioria das ISTs, inclusive o HIV.

A maioria dos preservativos é feita de látex, mas também há uma variedade feita de outros materiais. Podem ser sensíveis e melhorar o prazer, e são ideais para pessoas que são alérgicas ou sensíveis ao látex.

Os preservativos de pele de carneiro ou “naturais” não oferecem proteção confiável contra o HIV e outras ISTs e não devem ser usados.

Os preservativos vêm em tamanhos diferentes. A medida da largura da base de um preservativo geralmente é mostrada em milímetros na sua embalagem. Experimente diferentes tamanhos para encontrar o que melhor se encaixa.

Os preservativos de boa qualidade exibem um selo de qualidade e/ou uma marca CE.

Os preservativos também expiram, portanto, sempre verifique o prazo de validade na embalagem.

## Como usar preservativos corretamente?

---

Usar preservativos é fácil, desde que você saiba como fazê-lo, mas, como qualquer coisa, é bom praticar algumas vezes antes de ser pego no calor do momento! Praticar em si mesmo é uma boa maneira de se acostumar a colocar preservativos corretamente.

Veja algumas orientações básicas sobre como colocar corretamente um preservativo, certificar de que o mesmo permaneça intacto e remover com segurança.

1. Escolha sempre os preservativos com a marca CE; um padrão de segurança reconhecido.
2. Verifique o prazo de validade e não use se estiver vencido.
3. Verifique se o anel do preservativo está do lado de fora.
4. Segure a ponta (extremidade fechada) do preservativo e elimine o ar para criar um reservatório para o sêmen.
5. Desenrole o preservativo sobre o seu pênis até a base.
6. Aplique bastante lubrificante à base de água ou à base de silicone no lado de fora do preservativo, dentro e ao redor do ânus do seu parceiro.
7. Durante o sexo, verifique se você ainda está usando o preservativo corretamente.
8. Fazer sexo com penetração por mais de 20 minutos aumenta o risco de rompimento do preservativo, por isso é aconselhável trocar o preservativo se for fazer sexo por mais tempo.
9. Após gozar, ainda com o pênis ereto, segure a base do preservativo e retire o pênis do ânus do seu parceiro para que o preservativo não escorregue.
10. Após puxar cuidadosamente, remova o preservativo mantendo a ponta mais baixo que a extremidade aberta, para que o sêmen não derrame. Você pode amarrar a extremidade aberta, ou embrulhá-la em papel higiênico e jogar o preservativo fora.

## Dicas para o uso de preservativos

---

- Sempre use um preservativo novo ao fazer sexo.
- Coloque o preservativo antes de qualquer contato com a boca, vagina ou o ânus e não apenas antes da ejaculação (quando estiver gozando).
- Troque os preservativos durante o sexo se estiver fazendo sexo há muito tempo (a cada 20 minutos).
- Use lubrificante à base de água com seus preservativos para um sexo anal mais seguro. Isso ajuda a impedir a ruptura do preservativo. Lembre-se, nunca use lubrificante à base de óleo (como vaselina) com preservativos de látex, pois ele destrói o látex.
- Nunca use dois preservativos juntos.
- Se você acidentalmente começar a desenrolar um preservativo de dentro para fora, jogue-o fora e comece novamente com um novo.
- Nunca desenrole um preservativo completamente antes de colocá-lo; é quase impossível colocar um preservativo corretamente após o mesmo ter sido desenrolado completamente.
- Elimine todo o ar da extremidade do preservativo antes de começar a colocá-lo.
- Cuidado com as unhas pois elas podem rasgar o preservativo.
- Após o sexo, segure o preservativo enquanto retira o pênis do ânus do seu parceiro.
- Não coloque lubrificante dentro de um preservativo pois ele pode escorregar.
- Certifique-se de que o preservativo é do tamanho certo, se for muito pequeno, pode se romper e se for muito grande, pode escorregar.
- Experimente os preservativos aromatizados para sexo oral. Alguns preservativos aromatizados não devem ser usados para sexo com penetração, por isso, sempre leia a embalagem para se informar melhor.

## E se o preservativo se romper?

---

Se você acha que pode ter sido exposto ao HIV através de sexo sem proteção, ou se um preservativo se romper ou escorregar durante o sexo anal, existe uma opção de tratamento disponível que pode prevenir a infecção pelo HIV.

A profilaxia pós-exposição (PEP) consiste em tomar uma combinação de medicamentos anti-HIV por 4 semanas para evitar que a infecção pelo HIV se espalhe pelo corpo.

Você deve começar a PEP dentro de 72 horas (3 dias) da exposição ao HIV; quanto antes iniciar o tratamento, melhor.

A PEP está disponível apenas sob prescrição dos Departamentos de Acidentes e Emergências (A&E) dos hospitais e de algumas clínicas de saúde sexual e de IST. Nem todos os que solicitarem a PEP receberão a prescrição. Existem diretrizes para a prescrição e cada pessoa é avaliada com base no risco potencial de exposição ao HIV.

Se você e/ou seu parceiro se encontrarem em tal situação, procure um conselho médico o mais rápido possível.

Consulte a seção sobre PEP para obter mais informações e saber onde buscar aconselhamento e assistência.

Quer seja beneficiado ou não pela PEP, você deverá fazer os testes de ISTs se tiver feito sexo e o preservativo tiver rompido. Fazer o teste ajuda a saber com certeza se você tem uma IST, mesmo que não haja sintomas. Descubra onde você pode fazer o teste aqui.

## Lubrificante

---

Se você for fazer sexo anal, é imprescindível usar bastante lubrificante. Coloque uma quantidade generosa de lubrificante em toda a parte externa do preservativo, dentro e ao redor do ânus. Certifique-se de aplicar mais lubrificante durante longos períodos de sexo.

Se estiver usando preservativos de látex, use apenas lubrificantes à base de água ou à base de silicone. Os lubrificantes à base de óleo (como vaselina, óleo de bebê ou óleo de massagem) danificarão os preservativos de látex e nunca devem ser usados com os mesmos.

Alguns lubrificantes compatíveis com preservativo de látex incluem: “Wet Stuff”, “Pasante TLC”, “Liquid Silk”, e “K-Y Jelly”. Você pode encontrar lubrificantes na maioria das farmácias e em alguns supermercados, e os sex shops terão uma seleção ainda maior.

Nunca use saliva (cuspe) como lubrificante, uma vez que esta aumenta o risco de ruptura do preservativo porque seca rapidamente. Nunca coloque o lubrificante sobre o pênis antes de colocar o preservativo, isso pode aumentar o risco de o preservativo escorregar.

## Preservativos e lubrificantes gratuitos

---

Preservativos e lubrificantes gratuitos estão disponíveis nos locais listados abaixo. Não hesite em entrar em contato conosco se não conseguir chegar a nenhum desses locais e, mesmo assim, quiser receber preservativos e lubrificantes gratuitos.

### DUBLIN

Outhouse LGBT Community Centre  
105 Capel Street, Dublin 1

Gay Men's Health Service  
Baggot Street Hospital, 18 Upper Baggot St., Dublin 4

HIV Ireland  
70 Eccles Street, Dublin 7

BelongTo Youth  
13 Parliament Street, Dublin 2

Commercial gay venues:

Pantibar

The George Bar and Club

The Hub (PrHomo, Sweatbox, Mother)

The Boilerhouse Sauna

GLAMworld

## **LIMERICK**

GOSHH  
Redwood Place, 18 Davis Street, Limerick

## **GALWAY**

AIDS West

Ozanam House, St. Augustine Street, Galway  
For opening hours: [aidswest.ie](http://aidswest.ie)

## **CORK**

The Sexual Health Centre  
16 Peter's Street, Cork  
For opening hours: [sexualhealthcentre.com](http://sexualhealthcentre.com)

### **Faculdades de nível superior**

A União estudantil da Irlanda (Union of Students Ireland, USI) oferece preservativos e lubrificantes gratuitos através de seus escritórios afiliados.

## **Faculdades de nível superior**

---

A União estudantil da Irlanda (Union of Students Ireland, USI) oferece preservativos e lubrificantes gratuitos através de seus escritórios afiliados.

## **PEP**

---

### **PEP para HIV - o que você precisa saber**

---

Durante o sexo, um preservativo se rompe ou escorrega, ou talvez ele nem tenha sido usado. Você podia estar bêbado ou drogado e não ter certeza. Seja qual for o motivo, você ou seu parceiro podem ter sido sexualmente expostos ao HIV. Mas tente não entrar em pânico, uma vez que existe uma opção de tratamento disponível chamada PEP, que pode impedir que o vírus HIV se espalhe pela corrente sanguínea. O importante é comparecer a uma clínica de ISTs/GUM ou ao Departamento de Emergência de um hospital e conversar com um profissional de saúde para ver se você precisa tomar a medicação. Familiarizar-se com as informações abaixo pode ser futuramente útil para você, um parceiro sexual ou amigo.

## O que você precisa saber

---

A PEP pode impedir que o HIV se replique no corpo após o vírus ter entrado:

1. A PEP é uma medida de emergência se você tiver sido exposto ao HIV.
2. Quanto mais cedo a PEP for administrada, melhor. Se você teve um encontro sexual de alto risco nas últimas 72 horas (3 dias), é importante buscar ajuda imediatamente (verifique aqui a lista dos locais onde receber PEP). É de vital importância que essa medicação seja administrada dentro de 72 horas (3 dias) da potencial exposição ao vírus, caso contrário, não funcionará, então “não espere até completar ou chegar perto das 72 horas”.
3. A PEP só pode ser prescrita por médicos e se determinados critérios forem cumpridos. <http://www.hpsc.ie/a-z/EMI Toolkit/appendices/app7.pdf>
4. A maioria das clínicas de ISTs ou GUM pode fornecer a PEP, assim como os Departamentos de Emergência (ED) e as unidades de atendimento a vítimas de violência sexual (apenas para violência sexual).
5. A PEP é gratuita em todas as clínicas públicas de ISTs/GUM, no entanto, nos Departamentos de Emergência, e se você não tiver uma carta de encaminhamento, terá de pagar a taxa de atendimento de € 100,00 (alguns hospitais podem cobrar mais se você não for um cidadão europeu).
6. Todas as clínicas públicas de ISTs/GUM listadas abaixo oferecem atendimento gratuito.

## O que é PEP?

---

Post (pós) = após

Exposure (exposição) = uma situação em que o HIV tem a chance de entrar na corrente sanguínea de alguém.

Prophylaxis (profilaxia) = um tratamento para impedir que uma infecção aconteça.

A PEP é uma combinação de medicamentos antivirais. Envolve um ciclo de 28 dias (4 semanas) de comprimidos que é prescrito a alguém que foi exposto ao HIV.

Para ser eficaz, a PEP deve ser administrada o mais rápido possível após a exposição e antes de 72 horas (3 dias). “Então, quanto mais cedo você iniciar o tratamento após a exposição, melhor ele funcionará”.

Você deve se lembrar de tomar a medicação todos os dias durante 4 semanas completas. Se você deixar de tomar alguma dose ou não completar o ciclo, as chances de a PEP não funcionar aumentam muito.

## Como posso receber a PEP?

---

A PEP está disponível gratuitamente (em todas as clínicas públicas de ISTs/GUM e Departamentos de Emergência, (a taxa de € 100 pode ser cobrada se você não tiver uma carta de encaminhamento para ser atendido nos Departamentos de Emergência).

A PEP é dada apenas a pessoas que atendem às diretrizes nacionais para o seu uso <http://www.hpsc.ie/a-z/EMIToolkit/appendices/app7.pdf>.

Essas diretrizes nacionais ajudam os médicos a decidir quem pode receber a PEP. Algumas das perguntas feitas são:

- Você conhece o seu próprio status de HIV?
- Você conhece a pessoa com quem você fez sexo (e as chances de a pessoa ter HIV)?
- Que tipo de sexo aconteceu (vaginal, oral ou anal)?
- Se a outra pessoa definitivamente tinha HIV, qual era a sua “carga viral” (se isso for informado)?

Assim que um médico considerar o seu risco, uma decisão será tomada sobre fornecer ou não a PEP. Ao mesmo tempo, você fará uma série de exames de sangue para confirmar que você não tem HIV. Dependendo do resultado, você continuará com a PEP.

O melhor lugar para solicitar a PEP é a clínica de ISTs/GUM mais próxima de você, verifique a lista. Se precisar da PEP durante o fim de semana, fora do horário de expediente da clínica de ISTs/GUM ou durante um feriado público, o melhor lugar para ir é o Departamento de Emergência de um hospital mais próximo. A maioria está aberta 24 horas e alguns departamentos comunitários ficam abertos até a meia-noite (veja a lista “Onde receber a PEP”). A PEP não está disponível

em consultórios de clínicos gerais (médicos de família) nem em farmácias.

Nos Departamentos de Emergência e algumas clínicas de ISTs/GUM, você receberá um “coquetel inicial da PEP”. Isso significa que se o médico decidir prescrever a PEP após a avaliação, você receberá um ciclo curto de PEP que dura de 4 a 6 dias. Esse não é o ciclo completo. Se for fornecido um coquetel inicial da PEP, você será encaminhado para outra clínica para uma avaliação posterior com base nos resultados do seu exame de sangue e para a continuação do tratamento, se recomendado.

Às vezes, as pessoas podem enfrentar obstáculos quando solicitam a PEP. A equipe médica ou os recepcionistas podem não saber sobre isso ou podem fornecer informações incorretas, como “a PEP não está disponível para o público em geral”.

Se isso acontecer, peça para falar com o “médico de plantão”, que deve conhecer as diretrizes da PEP. “Não entre em pânico”, verifique a lista de opções próximas, consulte também a seção de ajuda aqui para ter acesso às linhas do disque-ajuda, onde é possível pedir ajuda e aconselhamento.

## Como devo tomar a PEP?

---

Em 2017, a combinação de medicamentos utilizada para a PEP de HIV é 1 comprimido chamado Truvada® (contendo Tenofovir e Emtricitabina), 2 comprimidos chamados Isentress® (contendo Raltegravir) ou 1 comprimido chamado Tivicay® (contendo Dolutegravir). Esses medicamentos antirretrovirais são comumente usados para tratar o HIV.

Para a PEP ter chance de funcionar melhor, deve ser tomada exatamente como indicado por um médico e por 28 dias.

Quando você receber a PEP, deverá receber informações impressas sobre os tipos de comprimidos, o que fazer caso deixe de tomar uma dose, os possíveis efeitos colaterais e quais medicamentos ou tratamentos naturais podem afetá-lo. Há um resumo logo abaixo.

Pular as doses, ou não tomar as pílulas durante o mês inteiro, pode impedir que a PEP funcione, caso você deixe de tomar a dose por mais de 48 horas (2 dias) informe o seu médico, pois ele pode aconselhar que a PEP seja interrompida.

Se você esqueceu de tomar seus comprimidos da PEP, siga este procedimento:

1. Se você se lembrar em até (12 horas para Truvada) ou (6 horas para Isentress) após o horário em que deveria ter tomado a pílula, “tome a dose que deixou de tomar e na próxima tome no horário habitual”.
2. Se mais de 12 ou 6 horas se passarem após o horário em que deveria ter tomado a dose, “aguarde e tome a sua dose no horário habitual”. “Não tome comprimidos extras para compensar a dose que deixou de tomar”.  
Como as drogas recreativas podem interagir de forma perigosas com a medicação do HIV, é aconselhável não usar enquanto estiver tomando a PEP.

Informe o seu médico sobre quaisquer drogas prescritas, drogas recreativas, tratamentos à base de plantas ou medicamentos de venda livre que estiver tomando.

Se você tiver efeitos colaterais da PEP, é provável que sejam efeitos leves, experimentados nos primeiros dias, como náuseas, dores de cabeça, tonturas ou cansaço. Eles devem passar após 1 ou 2 dias.

Assim que terminar de tomar a PEP, você fará um teste de HIV novamente, 4 semanas após terminar o ciclo.

Você pode ser aconselhado a fazer outros exames de sangue e testes de ISTs 3 meses depois.

### Dublin

GMHS Clinic for MSM

(Walk-in clinic Tuesdays and Wednesdays 4.30 – 6:30pm -Full PEP Service During Clinic Hours),

Baggot St. Hospital, Baggot St., Dublin 4.

Tel: 01-669 9553.

Dublin 4

Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
St Vincent's University Hospital, Elm Park, Merrion Rd, Dublin 4.  
Tel: 01-221 4358

Dublin 7  
Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter Pack)  
Mater Hospital, Circular Rd., Dublin 7.  
Tel: 01 803 2000

Dublin 8  
GUIDE (STI) Clinic,  
(Full PEP service during Clinics),  
St James's Hospital, Dublin 8.  
Tel: 01-416 2315/6

Emergency Department.  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
St James's Hospital, Dublin 8,  
Tel: 01-410 3000/416 2774/5

Dublin 9  
Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Beaumont Hospital, Dublin 9.  
Tel: 01-809 3000

Dublin 15  
Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
Connolly Hospital,  
Mill Road, Blanchardstown, Dublin 15.  
Tel: 01-6465000

Dublin 24  
Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter Pack),  
Tallaght Hospital, Tallaght, Dublin 24.  
Tel: 01-4143510

(SEXUAL ASSAULT CASES ONLY, Starter PEP Pack Provided).  
Dublin: Rotunda Hospital,  
Parnell Square, Dublin 1,  
Tel: 01-817 1736 (out of hours 01-817 1700)

## **LEINSTER**

Carlow  
STI Clinic,  
(no PEP Service -Telephone to make arrangements),  
District Hospital, Athy Rd, Carlow, Co Carlow.  
Tel: 051 842 646

Kildare  
Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
General Hospital, Naas, Co Kildare.  
Tel: 045-849900/500

Kilkenny  
Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
St Luke's General Hospital, Kilkenny, Co Kilkenny.  
Tel: 056-778 5000

Louth  
Drogheda: Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Our Lady of Lourdes Hospital,  
Drogheda, Co Louth.  
Tel: 041-983 7601

Dundalk: Injury & Medical Assessment Unit,  
(Open 7 Days, 9.00am to 8.00pm-Starter PEP Pack).  
Louth County Hospital, Dublin Rd, Dundalk. Co Louth.  
Tel:042-9334701

Meath  
Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Our Lady's Hospital, Navan, Co Meath.  
Tel: 046-907 8500

Offaly  
Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Regional Hospital, Tullamore, Co Offaly.  
Tel: 057-935 8024/ 932 1501

Westmeath  
Emergency Department.  
(Open 24/7 Starter PEP Pack),  
Midland Regional Hospital,  
Longford Rd., Mullingar.  
Tel: 044 934 0221

Wexford  
Emergency Department.  
(Open 24/7 Starter PEP Pack).  
General Hospital, Newtown Rd, Wexford, Co Wexford.  
Tel: 053-915 3313/14

(SEXUAL ASSAULT CASES ONLY, Starter PEP Pack Provided).  
Westmeath: Midland Regional Hospital,  
Longford Rd., Mullingar, Co Westmeath.  
Tel: 044-939 4239/086 040 9952 (out of hours 044-934 0221)



## MUNSTER

Clare  
STI Clinic,  
(Mondays 9.00am-12.00am -Full PEP Service),  
University Hospital Ennis, Co Clare.  
Tel: 061-482 382

Emergency Department  
(7 Days 8.00am – 8.00pm-Starter PEP Pack),  
Injury Unit & Medical Assessment Unit, University Hospital, Ennis, Co Clare.  
Tel: 065 686 3121.

Cork  
STI Clinic,  
(Mon-Thur. 9.00am-12.30pm and Wed 2.00pm-4.30pm -Starter PEP Pack),  
University Hospital, Old Blackrock Rd., Cork.  
Tel: 021 496 6844 ()

Cork: Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
University Hospital, Old Blackrock Rd,  
Tel: 021 4920200

Cork: Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Mercy University Hospital, Grenville Place, Cork, Co Cork.  
Tel: 021-493 5241

Bantry: Emergency Department  
(7 Days, 8.00am to 8.00pm-Starter PEP Pack),  
Injury & Medical Assessment Unit, General Hospital, Bantry, Co Cork.  
Tel: 027-52929

Kerry  
Emergency Department  
(Open 24/7-Starter Pack),  
University Hospital, Tralee, Co Kerry.  
Tel: 066-718 400

Limerick  
STI Clinic, (Full Pep Service during clinics), University Hospital  
Dooradoyle, Limerick, Co Limerick.  
Tel: 061-482 382

Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
University Hospital Dooradoyle, Limerick City.  
Tel: 061-301 111

Tipperary  
Emergency Department.  
(Open 24/7 Starter PEP Pack).  
General Hospital, Clonmel, Co Tipperary.  
Tel: 052-617 7000

Waterford  
STI Clinic,  
(Must Telephone to make arrangement to be seen),  
University Hospital, Dunmore Rd, Waterford, Co Waterford.  
Tel: 051-842 646

Emergency Department.  
(Open 24/7 Starter PEP Pack).  
University Hospital, Dunmore Rd, Waterford, Co Waterford.  
Tel: 051-848 000

(SEXUAL ASSAULT CASES ONLY, Starter PEP Pack Provided).

Cork:  
South Infirmity Victoria University Hospital,  
Old Blackrock Road  
Tel: 021 4926297 bleep 789.

Limerick:  
University Hospital,  
St Nesson's Rd, Dooradoyle, Limerick Co Limerick

Waterford:  
University Hospital,  
Dunmore Rd., Waterford, Co Waterford,  
Tel: 051-842 157 (out of hours 051-848 000)

## **CONNAUGHT**

Galway  
Galway: STI Clinic,  
(Clinics Mon-Fri -Full-PEP Service),  
University Hospital, Newcastle Rd., Galway. Co Galway.  
Tel: 091-525 200

Galway: Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter Pack) ,  
University Hospital, Newcastle Rd., Galway. Co Galway.  
Tel: 091-524 222

Ballinasloe: Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter Pack),  
Portiuncula Hospital, Ballinasloe, Co Galway.  
Tel: 090-964 8200

Mayo  
Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
General Hospital  
Westport Rd., Castlebar, Co Mayo.  
Tel: 094-902 1733

Sligo  
Emergency Department.  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
General Hospital  
The Mall, Sligo, Co Sligo.  
Tel: 071 917 1111. Note. Contact STI Clinic based in Hospital for Referrals for PEP. Tel; 071-917 0473

(SEXUAL ASSAULT CASES ONLY, Starter PEP Pack Provided).

Galway:  
Hazelwood House,  
Parkmore Road, Galway, Co Galway.  
Tel: 091-765 751/087 6338118 (out of hours 091-757631)

## **ULSTER**

Antrim  
GUM Clinic,  
(Full PEP Service during clinic hours),  
Level 3, Outpatients Department, Royal Victoria Hospital,  
Grosvenor Road, Belfast. BT12 6BA  
Tel: 028-9063 4050 (048 from Rol)

Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Royal Victoria Hospital,  
Grosvenor Road, Belfast. BT12 6BA  
Tel: 028 9063 2250 (048 from ROI)

Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
Mater Hospital, 45-54 Crumlin Road,  
Belfast BT14 6AB,  
Tel: 028 9074 1211

Armagh  
GUM Clinic,  
(Full PEP Service during clinic hours),  
Health and Care Centre, Tavanagh Avenue,  
Portadown, County Armagh. Tuesday 500pm-8.00pm.  
Tel: 028 3083 4215

Emergency Department,  
(open 24/7 -Starter PEP Pack),  
Area Hospital,  
68 Lurgan Road, Portadown, Co Armagh.  
Tel: 028 3861 2006/2014 (048 from ROI)

Cavan  
Emergency Department,  
(Open 24/7-Starter PEP Pack),  
General Hospital, Lisdaran,  
Cavan, Co Cavan.  
Tel: 049-437 6000

Derry  
Derry: GUM Clinic  
(Full PEP Service During Clinics),  
Altnagelvin Area Hospital,  
Glenshane Road, Derry/Londonderry,  
Tel: 028-7161 1269 (048 from ROI)

Derry: Emergency Department.  
(Open 24/7 Starter PEP Pack),  
Altnagelvin Area Hospital,  
Derry  
Tel: (028-7134 5171).

Colraine: GUM Clinic,  
(walk-in clinic on Tuesdays and Fridays -Full PEP Service),  
Causeway Hospital,  
4 Newbridge Rd., Colraine,  
Co Derry  
Tel: 028-7034 6028

Colraine: Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
Hospital, Coleraine, Co Derry.  
Telephone: 028-7032 7032 (048 from ROI)

Donegal  
GUM/STI Clinic,  
(Full PEP Service During Clinic),  
General Hospital, Letterkenny,  
Co Donegal.  
Tel: 074-912 3715

Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
General Hospital, Letterkenny,  
Co Donegal.  
Tel: 074-912 5888

Down  
Newry: Gum Clinic,  
(Full PEP Service During Clinics),  
John Mitchell Place,  
Hill Street, Newry,  
County Down.  
Tel: 028-3083 4215 (048 from ROI)

Newry: Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
Daisy Hill Hospital,  
5 Hospital Rd., Newry,  
Co Down.  
Tel: 028-3083 5000 (048 from ROI)

Downpatrick: Sexual Health Clinic,  
(Full PEP Service During Clinics),  
Hospital, 2 Struell Wells Rd.,  
Downpatrick,  
Co Down,  
Tel: 028-4483 8133 (048 from ROI)

Downpatrick: Emergency Department,  
(Open 24/7 -Starter PEP Pack),  
Hospital, Downpatrick,  
Co Down,  
Tel: 028-4461 3311.

Fermanagh  
Emergency Department.  
(Open 24/7 -Starter Pack)  
South West Acute Hospital,  
124 Irvinestown Rd., Enniskillen,  
Co Fermanagh.  
Tel: 028 6638 2000 (048 from ROI)

Monaghan  
Emergency Department.  
(Open 7 Days 8.00am to 5.00pm-Starter PEP Pack).  
Minor Injury Unit and Medical Assessment Unit,  
General Hospital, Monaghan,  
Co Monaghan.  
Tel: 046-907 8500

(SEXUAL ASSAULT CASES ONLY, Starter PEP Pack Provided).  
Donegal:  
Letterkenny General Hospital,  
Co Donegal,  
Tel:087 066 4593/087 068 1964

## **PrEP - o que você precisa saber**

---

### **O que é PrEP?**

---

A PrEP é um ciclo de medicamentos de HIV, que são tomados por pessoas soronegativas antes e depois do sexo para reduzir as chances de contrair o HIV.

Os resultados em ensaios têm demonstrado sucesso, com a PrEP reduzindo significativamente o risco de se tornar soropositivo e sem grandes efeitos colaterais.

A medicação usada para a PrEP é um comprimido que contém tenofovir e emtricitabina (às vezes conhecido como Truvada).

### **Como a PrEP funciona?**

---

Tomar a PrEP antes e depois de ser exposto ao HIV significa que há medicamento suficiente dentro de você para bloquear o HIV, caso ele entre em seu corpo, antes que tenha a chance de infectá-lo.

## Com que frequência você deve tomá-la?

---

A PrEP é licenciada para o uso diário, mas estudos mostraram que pode ser efetiva quando tomada de forma episódica. As 2 formas de tomar a PrEP são:

- tomada regularmente (1 comprimido por dia);
- tomada apenas quando necessário (2 comprimidos 2 horas antes do sexo, 1 comprimido 24 horas após o sexo e 1 outro comprimido 48 horas após o sexo). Essa geralmente é chamada de dosagem “de acordo com as necessidades” ou “baseada em eventos”.

Ambos os métodos demonstraram ser eficazes. Se a PrEP estiver disponível na Irlanda, é provável que ambas as alternativas sejam usadas, dependendo da mais adequada.

## Quem poderia tomar a PrEP?

---

Pessoas que correm alto risco de contrair o HIV. Isso inclui homens gays e bissexuais, minorias étnicas, pessoas trans e aquelas em um relacionamento com um parceiro soropositivo que não estiver em um tratamento bem-sucedido.

Outros fatores estão relacionados a um maior risco de HIV. Eles incluem:

- uma IST recente (especialmente infecção retal ou sífilis);
- uso recente de PEP (profilaxia pós-exposição);
- uso de algumas drogas recreativas para o sexo (crystal meth, mefedrona ou GHB), também conhecidas como drogas para sexo químico.

Qualquer um desses fatores significa que você provavelmente se beneficiará ainda mais ao tomar a PrEP.

## Onde eu posso receber a PrEP?

---

No momento, a PrEP não está disponível na Irlanda.

Na Irlanda, é ilegal fornecer medicação por correspondência, inclusive através da internet. A Autoridade Reguladora de Produtos de Saúde fornece informações para o público em relação à obtenção de medicamentos pela internet, que estão disponíveis aqui.

Recentemente, atualizamos nossas informações sobre como receber a PrEP online. Você pode ler as informações aqui. A PrEP foi recentemente disponibilizada na Escócia. Para mais informações sobre a PrEP, recomendamos que verifique o site [prep.scot](http://prep.scot).

## O que você precisa fazer antes de tomar a PrEP?

---

Fale com um orientador de saúde, enfermeiro ou médico na clínica. Eles podem ajudá-lo se estiver planejando tomar ou já estiver tomando a PrEP.

É muito importante fazer um teste de HIV antes ou assim que começar a tomar.

A PrEP só pode ser usada se você for soronegativo. Se você já for soropositivo e não perceber isso, poderá desenvolver resistência aos medicamentos que precisará para o tratamento.

Peça para fazer um teste de HIV de “4a geração”. É também chamado de teste “antígeno/anticorpo combinado”. Indica o seu status de HIV de aproximadamente 4 semanas atrás. Atualmente, a maioria dos exames de sangue com punção digital é de “3a geração”. Eles informam o seu status de HIV de aproximadamente 3 meses atrás. Portanto, não confie apenas em um teste de punção digital antes de iniciar a PrEP.

Se você for iniciar a PrEP e tiver corrido risco nas últimas 4 semanas, faça outro teste de HIV de “4a geração” 4 semanas após iniciar a PrEP, apenas para ter certeza de que uma infecção precoce não passou despercebida. Não inicie a PrEP se tiver sintomas de gripe e um risco recente de HIV. Isto serve para verificar se esses sintomas não estão relacionados a uma infecção recente pelo HIV (isto é, soroconversão).

Se for iniciar a PrEP após a PEP, é melhor começar imediatamente se estiver correndo risco. De preferência, você deve fazer um teste de HIV ao terminar a PEP/iniciar a PrEP, mais outro teste após 4 semanas de uso da PrEP.

Lembre-se de que o sexo sem proteção enquanto estiver tomando a PrEP reduzirá o seu risco de contrair HIV, mas não o risco de contrair as outras ISTs, então use preservativos para reduzir esse risco.

Você também precisará verificar a sua função renal. O monitoramento do rim envolve apenas um exame de sangue para a creatinina e um exame de urina para a proteína. De preferência, esses devem ser feitos antes ou no dia em que você começar a PrEP.

## O que você precisa fazer enquanto estiver tomando a PrEP?

---

Após iniciar a PrEP, o monitoramento é importante.

A cada 3-4 meses:

- faça um teste de HIV de “4a geração”. Chamado também de teste de HIV “antígeno/anticorpo”;
- faça um acompanhamento para as ISTs;
- faça um exame de urina com tira reagente para a proteína quando fizer o seu check-up de IST. Se houver mais de um indicio, um exame de sangue ou urina adicional poderá ser marcado para a função renal.

A cada 12 meses:

- faça um exame de sangue para verificar a sua função renal.

## E quanto a outras infecções sexualmente transmissíveis?

---

A pesquisa mostrou que a PrEP é altamente eficaz na prevenção do HIV, desde que seja administrada como indicado. No entanto, a PrEP não te protegerá de outras ITS, enquanto os preservativos protegerão. Se estiver usando a PrEP, é importante fazer acompanhamentos regulares de IST a cada 3 meses para que você possa tratar outras infecções.