

## Testes e ajuda

---

### Para que fazer o teste?

---

Fazer o teste significa saber que você está cuidando da sua saúde sexual da melhor forma possível, o que é importante para você e seus parceiros sexuais. A maioria das infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) pode ser curada com medicamentos e há aquelas que não podem ser tratadas. Mas para administrar ou curar a sua IST, você precisa saber que a possui. Quanto mais cedo for tratada, mais fácil será tratar e menos dano causará a longo prazo.

### Para que fazer o teste?

---

Fazer o teste significa saber que você está cuidando da sua saúde sexual da melhor forma possível, o que é importante para você e seus parceiros sexuais. A maioria das infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) pode ser curada com medicamentos e há aquelas que não podem ser tratadas. Mas para administrar ou curar a sua IST, você precisa saber que a possui. Quanto mais cedo for tratada, mais fácil será tratar e menos dano causará a longo prazo.

### Quando devo fazer o teste?

---

#### Se você nunca fez um teste antes

Os preservativos são realmente eficazes na prevenção do HIV e das ISTs. No entanto, nem sempre são 100% eficazes. Infelizmente, só porque você não tem sintomas não significa que você não tenha nada. Muitas pessoas têm infecções sexuais e não sabem disso. Elas também podem transmiti-las e ainda podem ficar doentes por causa delas no futuro. Fazer o teste será a garantia de que você está cuidando da sua saúde sexual.

#### Se algo aconteceu recentemente

O preservativo se rompeu, escorregou ou derramou? Talvez você não tivesse um preservativo à mão, ou estivesse bêbado ou drogado e se esqueceu. Se tiver acontecido nas últimas 72 horas, confira as informações sobre a PEP. Independentemente do motivo e mesmo se o cara disser que não tem ISTs, faça o teste para a sua própria paz de espírito.

#### Se você tiver sintomas

Nem todas as ISTs apresentam sintomas, mas se você notar algo diferente, faça o teste.

Os sintomas das ISTs incluem:

Dor ao urinar ou ejacular

Secreção no pênis ou na vagina

Dor durante o sexo

Bolhas ou feridas nos órgãos genitais

Coceira

Erupção na pele

Sangramento durante ou após o sexo

Pode não ser uma IST, mas é melhor verificar em uma clínica de saúde sexual.

#### Engatando um novo relacionamento

Você só deve parar de usar preservativos quando os dois tiverem certeza de que estão livres de ISTs. Algumas infecções sexuais são mais difíceis de contrair do que outras e podem passar despercebidas por períodos mais longos. Nem todas as ISTs apresentam sintomas. A única maneira de ter certeza absoluta é vocês dois fazendo o teste.

Se um parceiro sexual anterior ou uma clínica de saúde sexual entrar em contato com você.

Se o resultado do teste de HIV de um parceiro anterior for positivo ou ele tiver uma IST, ele poderá entrar em contato com você ou fornecer seus dados ao serviço de saúde sexual para que possam entrar em contato em seu nome. Não entre em pânico; receber uma destas chamadas não significa que você definitivamente tem algo, mas, mesmo assim, você deverá fazer o teste.

## O que acontece na clínica?

---

Dependendo da clínica que você for, alguns procedimentos poderão variar de um serviço para outro, mas geralmente, você pode esperar o seguinte:

### **Chegada**

Em algumas clínicas, você precisa ligar com antecedência para marcar uma consulta. Você pode encontrar mais informações em sua clínica de saúde sexual local para verificar se você pode comparecer sem marcar consulta ou se precisa marcar consulta.

Tente não urinar por pelo menos uma hora antes de ir à clínica, pois você provavelmente precisará coletar uma amostra de urina.

Você preencherá um formulário que pedirá alguns dados pessoais e o motivo do seu comparecimento, se você tem sintomas ou não. Isso é para garantir que você será atendido pela pessoa certa na clínica.

Suas informações serão mantidas em sigilo. Poderá haver momentos em que não seja possível manter a confidencialidade, se acharem que você está correndo risco de saúde. Eles discutirão isso com você.

### **Conversa sobre seu histórico sexual**

O médico ou enfermeiro fará algumas perguntas sobre sua atividade sexual, experiências e sintomas. Responda da forma mais honesta possível para que eles possam avaliar quais testes fazer e que tratamento oferecer.

Os funcionários são muito experientes e oferecem cuidados profissionais e sem julgamento. Algumas perguntas podem não ser relevantes para você, como tipos de sexo, uso de drogas ou se você foi pago e/ou pagou por sexo. Não se ofenda, essas perguntas são feitas a todos para garantir que tenham a oportunidade de conversar sobre elas, se for o caso.

### **Fazer o teste**

Existem várias maneiras de fazer o teste de uma IST, dependendo dos seus sintomas e do tipo de contato sexual que você teve. Existem várias unidades de saúde onde você mesmo pode fazer o teste.

### **Amostra de urina - você mesmo fará esse teste**

Amostra de sangue - uma enfermeira coletará uma amostra do seu braço

Swabs – coletados dos seus órgãos genitais, garganta e/ou reto. Em algumas unidades de saúde, você mesmo pode fazer a coleta com swab.

Dando uma olhada – geralmente em seus órgãos genitais. Se você não teve nenhum sintoma, geralmente não precisa ser examinado.

### **Resultados**

Toda clínica é diferente quando se tratam de resultados. Quando você fizer o teste, o médico ou enfermeiro explicará quando e como você receberá os resultados. Talvez você tenha que voltar à clínica para recebê-los, ou poderá recebê-los por telefone ou mensagem de texto. O médico ou enfermeiro também dirá o que acontecerá a seguir.

### **O que acontece a seguir?**

Se o seu teste der negativo, é isso aí! Você não tem uma IST. O médico ou enfermeiro explicará sobre o período da janela para ISTs e HIV e poderá encorajá-lo a voltar, case precise fazer um novo teste.

Se o seu teste der positivo, não é o fim do mundo. Quase todas as ISTs agora podem ser curadas ou administradas efetivamente, inclusive o HIV. A enfermeira ou o médico lhe dará todas as informações e conselhos que você precisa sobre como obter o tratamento certo.

## Aconselhamento

---

Se algo estiver preocupando você, talvez seja bom dedicar algum tempo para pensar e conversar sobre por que isso está acontecendo. Muitos de nós enfrentamos problemas em vários momentos da nossa vida e é importante lidarmos com eles da melhor maneira possível. Se você estiver tendo algum dos seguintes problemas ou quiser explorar outra coisa sobre a qual você andou pensando, talvez seja bom recorrer a um serviço de aconselhamento/terapia:

Falta de confiança em si mesmo: preocupado erros cometidos, nunca se sente suficientemente bom, sentindo-se julgado.

Depressão: sentindo-se isolado, solitário, vazio, triste, não amado e tendo pensamentos suicidas.

Comportamento destrutivo: prejudicando a si mesmo, tendo relacionamentos abusivos, usando álcool e drogas.

Privação: perda, raiva, solidão, tristeza e depressão.

Dificuldades de relacionamento: parceiros, problemas de intimidade sexual e emocional, família e amigos, colegas, compromisso, ciúme e abuso.

Problemas familiares: parceiros, filhos, pais, separação e divórcio, e saudades da pátria.

Sexo e sexualidade: dificuldade em assumir para si mesmo e para os outros, explorando suas crenças e atitudes perante o sexo e a "cena" gay, explorando sua identidade sexual e como isso afeta suas escolhas de estilo de vida, e o seu status de HIV.

Há uma gama de serviços de aconselhamento disponíveis para gays, bissexuais e homens que fazem sexo com homens. Segue uma lista dos serviços disponíveis gratuitamente.