



VIH VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA

O QUE É

O VIH é um vírus que não se consegue replicar sozinho. Usa as células de defesa do sistema imunitário, chamadas células CD4, como uma fotocopiadora. As células CD4 são destruídas no processo de cópia do VIH. Ao longo do tempo, o número de cópias do VIH aumenta e o número de células CD4 reduz-se, deixando o sistema imunitário com uma resposta deficiente de defesa contra outras infeções e/ou doenças - síndrome da imunodeficiência humana adquirida ou SIDA. O VIH é a causa da SIDA.

COMO SE MANIFESTA

A infeção pelo VIH pode não provocar o aparecimento de sinais ou sintomas. Contudo, 6 em cada 10 pessoas apresentam temperatura superior a 38°C, manchas avermelhadas com relevo no tronco e pescoço, gânglios inchados na zona lateral do pescoço e axilas, dor muscular e/ou nas articulações, dor de garganta e/ou amígdalas inflamadas e cansaço entre as primeiras 2 a 4 semanas após a infeção. Os sintomas podem durar 2 a 4 semanas.

COMO SE TRANSMITE

Os fluidos corporais que contêm carga viral (cópias do vírus) suficiente para transmitir a infeção são o esperma, o líquido pré-ejaculatório, os fluidos vaginais, os fluidos retais, o sangue e o leite materno. Assim, a infeção pelo VIH pode transmitir-se por:

- partilha de material para injetar substâncias (risco alto);
- lesão com material cortante/perfurante usado em pessoas com infeção (risco alto);
- transmissão mãe-filho, durante o parto ou amamentação (risco alto se a mãe não estiver sob tratamento eficaz);
- sexo anal sem usar o preservativo (risco alto, maior para a pessoa que é penetrada);
- sexo vaginal sem usar o preservativo (risco médio, maior para a pessoa que é penetrada);
- sexo oral com ejaculação na boca (risco baixo, para quem recebe o esperma).

Em Portugal as dádivas de sangue e/ou órgãos não transmitem o VIH, porque todas as pessoas que fazem as dádivas são rastreadas. A hemodiálise e as cirurgias não transmitem a infeção por VIH, dado que em Portugal o material usado é esterilizado e de uso único.

O risco de transmissão por **via sexual** de uma pessoa que vive com VIH, sob tratamento eficaz, e com carga viral indetetável (com menos de 200 cópias/mL do vírus em circulação no sangue) há pelo menos seis meses é nulo. VIH indetetável = VIH intransmissível.

COMO SE DIAGNOSTICA

O teste rápido pesquisa anticorpos (defesas) numa pequena amostra de sangue. As pessoas infetadas têm anticorpos ao fim de 12 semanas, e antes desse período podem não ter em quantidade suficiente para ser detetado no teste rápido. O resultado não reativo indica que não houve infeção há mais de 12 semanas. O resultado reativo do teste indica que houve contato com o vírus. O teste que confirma a infeção é feito pela pesquisa do vírus no sangue.

COMO SE TRATA

Os medicamentos para o VIH (ou antirretrovirais) impedem que o vírus se replique nas células. Assim, ao longo do tempo, a infeção sob tratamento antirretroviral faz com que a quantidade de células CD4 necessárias à proteção seja recuperada e a carga viral diminui progressivamente até ficar indetetável.

O tratamento eficaz impede a progressão da infeção para SIDA, possibilitando uma esperança média de vida equivalente a uma pessoa que não tenha a infeção pelo VIH. A adesão ao tratamento é essencial para manter uma carga viral indetetável, impedindo a transmissão por via sexual e a transmissão mãe-filho. O tratamento e cuidados de saúde das pessoas que vivem com VIH são gratuitos no Serviço Nacional de Saúde.

COMO SE PREVINE

Preservativo: ao usar o preservativo externo (masculino) ou interno (feminino), de forma correta e consistente, impede o contato do vírus com a mucosa penetrada.

Não partilhar material de consumo: as pessoas que consomem drogas por via injetada, ao usar material esterilizado e de uso único, impedem a partilha de material contaminado com o vírus.

Profilaxia Pós-Exposição (PPE): as pessoas sem infeção pelo VIH, que tenham tido uma situação de risco há menos de 72 horas, tomam medicamentos antirretrovirais (PPE) durante um mês, o que reduz significativamente a possibilidade do vírus estabelecer a infeção.

Profilaxia pré-exposição (PrEP): as pessoas sem infeção pelo VIH, ao tomar um comprimido diariamente que protege as células de defesa do vírus, previnem o vírus de estabelecer a infeção.

Tratamento como prevenção (TcP): as pessoas que vivem com VIH, sob tratamento eficaz e com carga viral indetetável há mais de 6 meses, não têm cópias do vírus nos fluidos corporais em quantidade suficiente (carga viral indetetável) para transmitir a infeção.

Teste regular: o rastreio regular pode resultar na deteção e no tratamento precoces, prevenindo a transmissão da infeção. Está recomendado o rastreio de VIH a cada 3-6 meses.

Revisto pela Coordenação de Saúde do GAT em 09/2026. A informação deste folheto não pretende substituir a orientação dada por profissionais de saúde sobre escolhas de prevenção, diagnóstico e tratamento.

PROMOTORES



PARCEIROS - GAT



APOIO - GAT

