

### Quais os conselhos que se devem dar às pessoas que têm herpes genital?

- Todas as pessoas que suspeitem estar a ter o seu primeiro episódio de herpes genital devem procurar cuidados médicos imediatamente. É importante que o diagnóstico seja confirmado.
- Durante uma recorrência, mantenha a área limpa e seca. Lave a área com água salgada e seque-a muito bem uma ou duas vezes por dia.
- Aspirina ou paracetamol podem também ajudar com as dores.
- Adaptar-se ao herpes pode ser difícil no início. Conversar sobre o assunto com um amigo ou parceiro pode ajudar o processo de adaptação. Alguns Serviços de Saúde Sexual têm serviços de aconselhamento, que lhe podem oferecer apoio e informação relativa ao diagnóstico do herpes genital.
- Devem ser usados preservativos pois estes reduzem o risco de transmissão do herpes. Os preservativos não eliminam completamente o risco, pois podem não cobrir a área infectada ou podem não se manter no seu lugar durante toda a duração da actividade sexual.
- A presença de qualquer infecção que cause úlceras genitais pode aumentar o risco de transmissão de VIH.

### Como é que uma pessoa pode reduzir o número de recorrências?

Algumas pessoas que têm herpes conseguem identificar factores activadores das recorrências. Estes são factores que podem desencadear um episódio. Se uma pessoa conseguir identificar um factor que active as recorrências de herpes poderá reduzi-lo ou evitá-lo na tentativa de parar as recorrências. Se este processo não for bem-sucedido, poderá falar com um médico ou com o serviço de saúde sexual local sobre opções para o controlo do herpes.

### Sydney Sexual Health Centre (Centro de Saúde Sexual de Sydney)



O serviço prestado no Centro de Saúde Sexual de Sydney é amplo, gratuito e confidencial e ajuda-o a cuidar da sua saúde sexual. O apoio oferecido pelo centro consiste de rastreio, vacinação e gestão das infeções sexualmente transmitidas incluindo o VIH (Vírus da Imunodeficiência Adquirida) e a Hepatite B, cuidados de saúde sexual para homens e mulheres, educação, aconselhamento individual e para casais, e programa de troca de seringas e agulhas. O serviço proporciona-lhe a escolha de médicos, enfermeiros e conselheiros de ambos os sexos, que respeitam o seu estilo de vida e sexualidade.

NÃO É NECESSÁRIO O CARTÃO DO MEDICARE

#### Opening hours

BWSwh[ef agdi WefW

#### Web Address:

<http://www.sshc.org.au/>

Telephone Number: 02 93827440

Sexual Health Info line: 1800 451624

Portuguese

want to know more about

Quer saber mais sobre

# Herpes Genital

## GENITAL HERPES

SSHC SYDNEY SEXUAL HEALTH CENTRE

## Herpes Genital - o que é?

O Vírus Herpes Simplex causa herpes, uma das infecções mais comuns no ser humano. Há dois tipos de Vírus Herpes Simplex e ambos podem ocorrer em qualquer uma das áreas .

- O vírus Tipo 1 encontra-se geralmente à volta dos lábios e é conhecido por úlcera.
- O vírus Tipo 2 encontra-se geralmente à volta da área genital ou anal.

Uma vez que uma pessoa tenha o Vírus Herpes Simplex, este desloca-se ao longo dos nervos que estão ligados à área afectada e mantém-se latente. O vírus pode-se reactivar mais tarde e deslocar-se ao longo do nervo até à superfície da pele e causar uma recorrência.

## Como posso saber se tenho herpes?

O primeiro episódio de herpes genital pode causar uma doença grave que dura várias semanas e não é tratada. No entanto, a gravidade é extremamente variável e algumas pessoas têm sintomas muito leves. As recorrências são geralmente menos graves e de menor duração.

O Vírus Herpes Simplex pode causar bolhas líquidas (vesículas) que aparecem na área genital ou à sua volta. As bolhas rebentam e formam feridas dolorosas que eventualmente saram. O processo de regeneração causa geralmente comichão.

Algumas pessoas podem ter uma variedade de sintomas antes de uma recorrência. Estes sintomas podem incluir uma sensação de formigueiro, dores nos nervos e comichão durante algumas horas ou até alguns dias antes de uma recorrência. Este período é conhecido como período prodrómico. O tempo entre o período prodrómico e a cura completa da recorrência é de aproximadamente 6-7 dias.

## Como é transmitida a infecção?

O Vírus Herpes Simplex é transmitido através do contacto cutâneo directo com alguém que tenha a infecção. Ocorre geralmente durante as relações sexuais vaginais, anais ou orais. No entanto, a

transmissão também pode ocorrer através do contacto cutâneo, sem penetração sexual.

O Vírus Herpes Simplex pode ser transmitido por pessoas que não sabem que estão infectadas. Isto pode acontecer porque não têm sintomas, ou têm apenas sintomas leves que passam despercebidos, mas mesmo assim podem transmitir o vírus.

## Como é que se podem minimizar as oportunidades de transmitir ao parceiro sexual a infecção pelo Vírus Herpes Simplex?

O vírus pode ser transmitido pelo contacto cutâneo directo da área afectada, desde a altura em que se sentem os sintomas prodrómicos (sensação de formigueiro, ardor, comichão na região afectada ou à sua volta) até as lesões estarem saradas. Durante este período é aconselhável que se abstenha de ter relações sexuais.

A disseminação do vírus ocorre quando ele está presente na pele mas não existem sintomas óbvios. É nesta altura que acontece o maior número de transmissões. Não se pode fazer uma previsão mas pensa-se que ocorre em média 3% dos dias. Usar sempre um preservativo reduz o risco de contrair o Vírus Herpes Simplex de pessoas que não têm sintomas aparentes durante o período de disseminação do vírus.

Deve-se sempre usar preservativos com parceiros novos ou casuais – esta é também uma forma de protecção contra outras doenças sexualmente transmissíveis.

## Quanto tempo demora até que se manifestem os sintomas?

O primeiro episódio ocorre entre 2 e 12 dias após o contágio, mas os sintomas podem ocasionalmente não se fazer sentir até meses ou anos depois.

## De quanto em quanto tempo é que se manifestam recorrências do herpes?

Os episódios recorrentes podem ocorrer na maioria das pessoas, mas não em todas e podem manifestar-se anos após o primeiro episódio. Os intervalos entre episódios variam bastante de pessoa para pessoa. É

menos provável que a infecção genital pelo Vírus Herpes Simplex - 1 recorra tão frequentemente como a infecção genital pelo Vírus Herpes Simplex - 2. O mesmo acontece com o Vírus Herpes Simplex - 2 à volta da boca.

## Porque é que ocorrem episódios recorrentes?

As recorrências ocorrem quando o vírus dentro da célula nervosa é reactivado. Em muitas pessoas, as recorrências não seguem qualquer padrão, enquanto outras notam que as recorrências ocorrem quando sofrem de tensão pré-menstrual, estão cansadas, stressadas ou quando consomem bebidas alcoólicas ou outras drogas em excesso.

## A infecção pelo Vírus Herpes Simplex afecta a capacidade de se poder ter filhos?

O esperma não transmite herpes genital, nem afecta a fertilidade. Os episódios recorrentes durante a gravidez muito raramente afectam o bebé dentro do útero, no entanto, se o primeiro episódio ocorrer nos últimos meses de gravidez, pode ser grave e é necessário consultar um médico imediatamente. As mulheres devem comunicar ao seu obstetra ou parteira que já tiveram herpes genital, caso tenham uma recorrência na altura do parto. Isto ajuda a assegurar que as medidas adequadas são tomadas, para tentar evitar a transmissão ao bebé.

## Existe algum tratamento para o herpes?

É aconselhável às pessoas que têm herpes pela primeira vez, tomarem medicamentos, para reduzir a gravidade e duração dos sintomas. Talvez seja aconselhável que as pessoas que têm focos frequentes da doença tomem medicação. A medicação tomada constantemente reduz consideravelmente as recorrências que uma pessoa possa ter.

A medicação tomada em cada recorrência pode encurtar o tempo que demora a eliminar os sintomas. Estes medicamentos são geralmente bem tolerados mas não 'curam' o herpes. Para obter mais informação consulte o seu médico de clínica geral ou uma clínica de saúde sexual.