



VIH E SIDA
RESPOSTAS E SERVIÇOS ESPECIALIZADOS
NO CONCELHO DE ODIVELAS

HIV AND AIDS
RESPONSES AND SPECIALIZED SERVICES
IN ODIVELAS COUNTY



O que é o VIH? E a SIDA?

O **VIH** é o Vírus da Imunodeficiência Humana, que causa a **SIDA**. O vírus ataca e destrói o sistema imunitário do nosso organismo, isto é, destrói os mecanismos de defesa que nos protegem de doenças. **SIDA** significa síndrome de imunodeficiência adquirida. É um conjunto de sinais e de sintomas que aparecem pela deficiência do sistema imunitário, que vai ficando com menos capacidade de resposta ao longo da evolução da doença. Pode surgir após a infeção por **VIH**.

Estar infetado com **VIH** não é o mesmo que ter **SIDA**. As pessoas que estão infetadas com **VIH** são seropositivas e podem, ou não, desenvolver **SIDA**.

Quais as formas de transmissão do VIH?

- Todas as relações sexuais desprotegidas (não utilização de preservativo) com pessoas infetadas por **VIH**;
- Partilha de agulhas, seringas ou outro equipamento utilizado na preparação de drogas ilícitas para injeção;
- Transmissão de mãe para filho: o **VIH** pode ser transmitido durante a gravidez, parto ou através do leite materno.

Como posso prevenir?

- Utilizar o preservativo, masculino (externo) ou feminino (interno), durante as relações sexuais (seja sexo oral, vaginal e/ou anal);
- Não partilhar objetos que possam ter estado em contacto com

sangue, nomeadamente agulhas e seringas (bem como, todo o material envolvido na preparação da injeção), lâminas de barbear, escovas de dentes, entre outros.

Como posso saber se estou infetado com o VIH?

A única forma de saber se está infetado é fazer o teste ao vírus da imunodeficiência humana (**VIH**).

O teste mais comum ao **VIH** é o teste de rastreio que pesquisa os anticorpos ao vírus no sangue. Os anticorpos do **VIH** são uma espécie de proteína que o organismo produz em resposta à infeção **VIH**.

Pode ser feita uma análise, através de colheita de sangue de uma veia num laboratório de análises. O teste rápido pode ser feito através de uma picada no dedo.

Onde é que posso realizar o diagnóstico de infeção por VIH (teste rápido e/ou análise ao sangue)?

Faça o teste para saber se está infetado com o **VIH**:

- Nos centros de saúde onde essa possibilidade existir;
- Num Centro de Aconselhamento e Deteção Precoce do **VIH** (CAD);
- Numa organização não-governamental ou organização de base comunitária;
- Numa farmácia (teste rápido) ou num laboratório de patologia clínica/análises clínicas (análise ao sangue com requisição médica).

Especificamente no concelho de Odivelas, onde posso realizar o teste ao VIH, de forma gratuita, confidencial e anónima?



1. PROJETO “SEXUALIDADES”

(UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE “SAÚDE A SEU LADO”, DO AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE LOURES-ODIVELAS – UNIDADE DE SAÚDE DA PÓVOA DE SANTO ADRIÃO)

Tipode resposta: consulta individual e/ou em grupo, multidisciplinar; intervenção comunitária.

Serviços disponibilizados:

- Realização de sessões de formação destinadas aos profissionais de saúde;
- Realização de sessões de educação para a saúde à comunidade escolar e em geral.

Morada:

Rua Henrique dos Santos, s/n
2620-183 Póvoa de Santo Adrião

Telefone: 219 380 223

E-mail: ucc.odivelas@arslvt.min-saude.pt

Nota: Esta resposta da UCC de Odivelas encontra-se suspensa devido à situação pandémica. Será retomada logo que haja condições para tal.

2. CENTRO DE APOIO PSICOSSOCIAL

- CUIDAR DE NÓS (LIGA PORTUGUESA CONTRA A SIDA)

Serviços disponibilizados:

- Apoio Social;
- Apoio Psicológico (Informação pré-teste, aconselhamento pós-teste, psicoterapia de apoio);
- Apoio Jurídico;
- Realização de Rastreios ao **VIH**, Hepatite B, Hepatite C e Sífilis;

- Encaminhamento e Referenciação Hospitalar;
- Acompanhamento a consultas hospitalares;
- Disponibilização de materiais preventivos e informativos;
- Ações formativas no âmbito da prevenção de comportamentos de risco.

Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira – 10h00 às 18h00

Contactos: 911 500 073 / 219 382 541

E-mail: cuidardenos.odivelas@ligacontrasida.org

Local: Rua Júlio Borba (Parqueamento do Pingo Doce), Póvoa de Santo Adrião

3. UNIDADE MÓVEL DE RASTREIOS

- SAÚDE + PERTO (LIGA PORTUGUESA CONTRA A SIDA)

- Realização de Rastreios ao **VIH**, Hepatite B, Hepatite C, Sífilis e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis;
- Encaminhamento e Referenciação Hospitalar;
- Distribuição de materiais preventivos e informativos.

Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira – 10h00 às 18h00

Contactos: 911 500 071 / 213 479 376

Locais: Lisboa, Loures, Odivelas

(cronogramas mensais na página de *Facebook* da Liga Portuguesa Contra a **SIDA**)

4. PROJETO “VIH – MUDAR PARA PREVENIR”

– UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE NOSTRA PONTINHA (AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE LOURES-ODIVELAS)



Serviços disponibilizados:

- Realização de Rastreio ao **VIH** nas instalações da Unidade através da realização de teste rápido;
- Aconselhamento (pré-teste) / Esclarecimento (pós-teste);
- Orientação e encaminhamento para as respetivas unidades de saúde;
- Distribuição de material informativo;
- Disponibilização de preservativos.

Serviços temporariamente suspensos face à pandemia por Covid-19:

- Realização de ações formativas no âmbito da prevenção das infeções sexualmente transmissíveis nas escolas e comunidade em geral;
- Realização de campanhas de sensibilização e rastreio nas escolas e comunidade com recurso à Unidade Móvel de Saúde;
- Realização de Rastreio ao **VIH** através da realização de teste rápido, com recurso à Unidade Móvel de Saúde (Projeto “Saúde em Movimento”) de acordo com o seguinte cronograma:

	PONTINHA			FAMÕES	
LOCAL	Bairro de Santo Eloy	Serra da Luz	Vale Grande	Quinta das Pretas	Bairro Social do Trigache
MORADA	Rua da Liberdade	Rua D. José I	Estrada Municipal – Avenida Vale Grande	Rua José António Carvalho	Rua Amália Rodrigues
FREQUÊNCIA PREVISTA	Primeira 4ª feira do mês	Todas as 6ª feiras do mês	Terceira 4ª feira do mês	Segunda 4ª feira do mês	Quarta 4ª feira do mês
Horário: das 9h30 às 13h00 (atendimentos sujeitos ao n.º de senhas entregues)					

Horário de funcionamento:

2ª a 6ª feira - das 8h00 às 18h00

O agendamento será sempre efetuado previamente por contacto telefónico e de acordo com a disponibilidade da equipa.

Morada:

Avenida de São Pedro, lote R5, C/V esquerda
1675-171 Pontinha

Contactos: 210 126 665 / 964 640 834

E-mail: ucc.npontinha@arslvt.min-saude.pt

Onde posso obter mais informações?

Câmara Municipal de Odivelas – Gabinete de Saúde

Morada:

Avenida Amália Rodrigues, n.º 27, Piso 2

Urbanização da Ribeirada

2675-432 Odivelas

Telefone: 219 320 970

Email: saude@cm-odivelas.pt

Horário de funcionamento:

de 2ª a 6ª feira – 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Fontes consultadas:

<https://www.pnvihsida.dgs.pt/questoes-vihsida/o-que-e-a-sida.aspx>

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/vih/>



VIH E SIDA
RESPOSTAS E SERVIÇOS ESPECIALIZADOS
NO CONCELHO DE ODIVELAS

HIV AND AIDS
RESPONSES AND SPECIALIZED SERVICES
IN ODIVELAS COUNTY

What is HIV? And what is AIDS?

HIV is the Human Immunodeficiency Virus, which is the cause of **AIDS**. The virus attacks and destroys our body's immune system, which means that it destroys our defense mechanisms that protect us from diseases.

AIDS means Acquired Immunodeficiency Syndrome, which is a group of signs and symptoms that occur due to the immune system deficiency. That means that our body increasingly loses its ability to fight any infection through out the disease evolution and can manifest after **HIV** infection.

Being infected with **HIV** doesn't necessarily means having **AIDS**. People infected with **HIV** are considered to be **HIV** positive and may, or may not, develop **AIDS**.

What are the means of HIV transmission?

- All unprotected sex relationships (not wearing a condom) with a **HIV** positive person;
- Sharing needles, syringes or another object used to inject illicit drugs;
- Mother-to-child transmission: **HIV** can be transmitted through pregnancy, delivery or breast milk.

How can I prevent it?

- Wearing a condom, be it male (external) or female (internal),

during sexual relationships (whether it is oral, vaginal and/or anal sex);

- Not sharing any objects that may have been in contact with blood, namely needles or syringes (or any other material meant to prepare an injection), razor blades or tooth brushes, among others.

How can I know if I'm HIV positive?

The only way to know if a person is **HIV** positive is to do a **HIV** test. The most common **HIV** test is the screening test that looks for antibodies to the virus in the blood. **HIV** antibodies are a kind of protein that our body produces in response to a **HIV** infection. An analysis can be done by collecting blood from a vein in an analysisa laboratory. The quick test can be performed through a finger prick.

Where can this test be performed?

To do a **HIV** test, there are several options:

- In health centers where this possibility exists;
- At a **HIV** Early Detection and Advisement Center (Centro de Aconselhamento e Detecção Precoce do VIH, or CAD);
- At a non-governmental organization or a community-based organization;
- In a pharmacy (quick test) or in a clinical pathology / clinical analysis laboratory (blood test with medical request).

Specifically in Odivelas county, where can I do a, in a free, confidential and anonymous way?

1. PROJETO “SEXUALIDADES” (UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE “SAÚDE A SEU LADO”, DO AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE LOURES – ODIVELAS – UNIDADE DE SAÚDE DA PÓVOA DE SANTO ADRIÃO)

Type of answer: individual or group consultation, multidisciplinary, in a communitary intervention method.

Available services:

- Training sessions for health professionals;
- Conducting health education sessions for the school community and to the general public.

Adress:

Rua Henrique dos Santos, s/n
2620-183 Póvoa de Santo Adrião

Phone number: 219 380 223

E-mail: ucc.odivelas@arslvt.min-saude.pt

Note: This servisse from UCC de Odivelas is currently suspended due to the pandemic situation and will be resumed as soon as possible.

2. PSYCHOSOCIAL SUPPORT CENTER - CUIDAR DE NÓS (LIGA PORTUGUESA CONTRA A SIDA)

Available services:

- Social support-,
- Psychological support (Pre-test information, post-test

advisement and support psychotherapy):

- Juridical support;
- Conducting **HIV**, Hepatitis B, Hepatitis C and Syphilis screenings;
- Hospital guidance and referral;
- Follow-up to hospital consultations;
- Provision of prevention and informational materials;
- Training actions in the context of the prevention of group behaviours.

Working schedule:

Monday to Friday – 10am to 6pm

Contacts: 911 500 073 / 219 382 541

Local:

Rua Júlio Borba

(Pingo Doce parking lot),

Póvoa de Santo Adrião

3. UNIDADE MÓVEL DE RASTREIOS - SAÚDE + PERTO (LIGA PORTUGUESA CONTRA A SIDA)

- Screening to **HIV**, Hepatitis B, Hepatitis C, Syphilis and other Sexually Transmitted Infections;
- Hospital guidance and referral;
- Provision of prevention and informational materials.

Working schedule:

Monday to Friday – 10am to 6pm

Contacts: 911 500 071 / 213 479 376

Locations:

Lisboa, Loures, Odivelas

(monthly schedule on the Liga Portuguesa Contra a SIDA

Facebook page)

4. PROJETO “VIH – MUDAR PARA PREVENIR” – UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE NOSTRA PONTINHA (AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE LOURES- ODIVELAS)

Available services:

- Conducting **HIV** screenings at their facilities through a quick teste;
- Advice (pre-test) / Clarification (post-test);
- Guidance and referral to the respective health units;
- Distribution of informational material;
- Availability of condoms.

Services temporarily suspended due to the Covid-19 pandemic:

- Conducting training actions regarding the prevention of sexually transmitted infections in schools and in the community;
- Conducting awareness and screening campaigns in schools and communities using the Mobile Health Unit;
- Conducting **HIV** screening through a quick test, using the Mobile Health Unit (Projeto “Saúde em Movimento”), according to the following schedule:

	PONTINHA			FAMÕES	
LOCATION	Bairro de Santo Eloy	Serra da Luz	Vale Grande	Quinta das Pretas	Bairro Social do Trigache
ADDRESS	Rua da Liberdade	Rua D. José I	Estrada Municipal – Avenida Vale Grande	Rua José António Carvalho	Rua Amália Rodrigues
EXPECTED FREQUENCY	Every first Wednesday of every month	Every Friday of the month	Every third Wednesday of the month	Every second Wednesday of the month	Every fourth Wednesday of the month
Opening hours: 9.30am to 1 pm (attendance limited to the number of tickets delivered)					

Working Schedule:

Monday to Friday - from 8am to 6pm

Scheduling will always be done in advance by telephone contact and according to the team availability.

Address:

Avenida de São Pedro, lote R5, C/V esquerda

1675-171 Pontinha

Contacts: 210 126 665 / 964 640 834

E-mail: ucc.npontinha@arslvt.min-saude.pt

Where can I get more informations?

Câmara Municipal de Odivelas – Health Office (Gabinete de Saúde)

Address:

Avenida Amália Rodrigues,

n.º 27, Piso 2

Urbanização da Ribeirada

2675-432 Odivelas

Phone number: 219 320 970

E-mail: saude@cm-odivelas.pt

Opening hours:

Monday to Friday – from 9am to 12.30pm from 2pm to 5h30pm

From the following sources:

<https://www.pnvihsida.dgs.pt/questoes-vihsida/o-que-e-a-sida.aspx>

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/vih/>

As informações constantes no presente material foram disponibilizadas pelo Gabinete da Saúde e Serviços Municipais de Odivelas.

O material é produzido no âmbito do Plano Municipal para a Integração dos Migrantes com enquadramento no Projeto ÓNIS_Boleia para a Interculturalidade, cofinanciado pelo Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração, do Alto Comissariado para as Migrações (ACM, I.P.).

The information contained in this material was made available by the Gabinete da Saúde of the Odivelas City Council.

The material is produced under the Municipal Plan for the Integration of Migrants with framing in the Project ÓNIS_Boleia for Interculturality, co-financed by the Fund for Asylum, Migration and Integration, of the High Commissioner for Migration (ACM, I.P.).



CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

Rua Laura Alves, 5, 3.º Piso 2675-608 Odivelas

Telefone: 219 320 350

www.cm-odivelas.pt