

SAÚDE DEL@S



Ficha Técnica

Texto: Edú Meque, Chinai Joaquim,

Teresa Figuerido e Jó Macucule

Revisão: Francelino Zeúte & Zack Machacha

Fotografia: Nuno Mário

Design e Layout: Manuel Luo

Withucula © 1ª Edição

Maputo, Outubro de 2024



Com apoio de:



Prevenção contra Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS) e HIV



HIV

a) Compreender o HIV nas relações sexuais de mulheres LBQ e homens transgéneros:

O HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico do corpo, enfraquecendo a sua capacidade de combater infecções e doenças. Para mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans, é importante compreender que embora o HIV seja frequentemente associado a relações sexuais desprotegidas com pessoas cisgéneras, o HIV pode afectar qualquer pessoa.

b) Transmissão do HIV

O HIV pode ser transmitido através de fluidos vaginais nos casos em que existam portas de entradas (fissuras, pequenas feridas, etc), e não apenas através do contacto sexual, mas também, o HIV pode ser transmitido por via de objetos perfurantes e cortantes, ou, em casos raros, de mãe para filho (transmissão vertical). Para todas as orientações sexuais e identidades de género a protecção e os exames regulares são importantes. junt@s podemos combater o HIV.

ITS

a) Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS):

As ITS são infecções que podem ser transmitidas através do contacto sexual e/ou contacto entre as partes íntimas. As ITS incluem clamídia, gonorreia, sífilis, herpes, papiloma vírus humano (HPV) e HIV. Cada uma destas ITS tem suas próprias formas de transmissão e sintomas.

b) ITS em relações sexuais de mulheres LBQ e homens trans:

Sexo entre Mulheres Lésbicas, Bissexuais e Queer: As ITS podem ser transmitidas através de contacto das partes íntimas por via de fluídos vaginais, e por contacto sexual através de alguma porta de entrada (fissuras, pequenas feridas, etc). Para o caso de ITS como o HIV, a contaminação pode ser por via de sangue contaminado através da partilha de brinquedos sexuais sem proteção adequada, ou mesmo por contacto directo com fluídos infectados. O uso de medidas de prevenção, como os preservativos femininos e/ou masculinos, pode reduzir esses riscos.



c) Sexo entre Homens Trans e outros parceiros:

Os homens transgêneros também estão em risco de contrair ITS, especialmente se tiverem relações sexuais desprotegidas com pessoas do sexo oposto que estejam infectadas. A transmissão de ITS pode ocorrer através de contacto com fluídos corporais infectados, incluindo durante o sexo penetrativo ou não penetrativo. O uso de preservativos e protecção adequada para qualquer forma de sexo são importantes para reduzir esses riscos.

Sua saúde, sua responsabilidade, use protecção e faça exames regulares para se prevenir contra ITS.

Cuide-se!

Prevenção

a) Importância da prevenção nas relações sexuais de mulheres LBQ e homens trans

É importante compreender que independentemente da orientação sexual ou identidade de género, a prevenção do HIV e de outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS) é crucial. O HIV não discrimina e pode afectar qualquer pessoa que tenha relações sexuais desprotegidas.

O uso de preservativos em todas as formas de sexo, incluindo o sexo penetrativo e não penetrativo, ajuda a reduzir o risco de transmissão. Para pessoas em risco elevado, a profilaxia pré-exposição (PrEP) é uma opção eficaz para prevenir a infecção.



b) Relações sexuais e seus riscos para mulheres LBQ e homens trans:

Embora mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens transgêneros estejam menos expostos, o HIV pode ser transmitido através de qualquer forma de sexo que envolva fluídos corporais. Por exemplo, o uso de brinquedos sexuais, a tesourinha, e outras formas de contacto entre as partes íntimas, portanto, todo acto sexual deve incluir práticas seguras, como a limpeza adequada e o uso de métodos de prevenção.

Homens trans e relações sexuais: homens transgêneros que têm relações sexuais com pessoas do sexo oposto que vivem com o vírus de HIV também estão em risco. A protecção e os testes regulares são fundamentais para todos, sem excepção.

c) Formas de prevenção do HIV e ITS:

• **Uso de meios de prevenção (uso de meios de prevenção):**): independentemente do tipo de relação sexual, o uso de meios de prevenção pode reduzir o risco de transmissão do HIV e de outras ITS. Os preservativos são importantes tanto para o sexo vaginal quanto para o sexo anal. Para o sexo oral, o uso de proteção como os "dental dums" pode ajudar a prevenir a transmissão entre mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans.

• **Profilaxia Pré-Exposição (PrEP):** para pessoas em risco elevado, como aquelas com múltiplos parceir@s sexuais ou que têm parceir@s com estado de HIV desconhecido, a PrEP é uma opção preventiva eficaz.

• **Profilaxia Pós-Exposição (PEP):** se você achar que teve uma possível exposição ao HIV, a PrEP pode ser usada como um tratamento de emergência. A PrEP deve ser iniciada dentro de 72 horas após a exposição.



Conhecimento é poder!

Informe-te sobre as formas de prevenção e mantenha tua saúde em dia. Estamos aqui para apoiar a tua jornada.

a) Compreender os cuidados e tratamentos

Entender e prevenir as ITS é fundamental para manter uma saúde sexual positiva em todas as relações. Independentemente da tua identidade ou orientação, o uso de protecção, a comunicação aberta e a realização de testes regulares são fundamentais para uma vida sexual segura, saudável e prazerosa.

Algumas ITS podem ser transmitidas através de contacto com fluídos corporais e lesões, não necessariamente apenas através do sexo penetrativo. Por exemplo, a clamídia e a gonorreia podem afectar áreas como a garganta e a uretra, enquanto a herpes e o papiloma vírus humano (HPV) podem se espalhar através de contacto directo com lesões ou pele infectada.

b) Formas adequadas de cuidados:

- **Uso de meios de prevenção (preservativos e barreira de protecção):** Usar preservativos durante as relações sexuais, sejam elas vaginais, anais ou orais, é uma forma eficaz de prevenir a transmissão de ITS. Para o sexo oral, o uso de barreiras como os "dental dams" pode ajudar a prevenir a transmissão.
- **Higiene e limpeza de brinquedos sexuais:** Nas tuas relações sexuais, mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans podem fazer uso de brinquedos sexuais. Se você usa brinquedos

sexuais, certifica-te de limpá-los adequadamente antes e depois de cada uso, ou utilize preservativos sobre eles para prevenir a transmissão de ITS.



- **Prevenção do HIV:** Para mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans que têm comportamentos de risco (como múltiplos parceiros ou parceiros com estado de HIV desconhecido), considerar o uso da profilaxia pré-exposição (PrEP) pode ser uma opção válida. A PrEP é um medicamento que quando tomado corretamente, reduz significativamente o risco de infecção pelo HIV.

- **Testes regulares:** Mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans devem realizar exames regulares para ITS, como clamídia, gonorreia, sífilis e herpes, mesmo que os riscos sejam diferentes comparados com outros tipos de relações sexuais. Fazer exames regulares para ITS é uma parte importante da manutenção da saúde sexual, até porque muitas ITS podem não apresentar sintomas, então os testes são fundamentais para detectar e tratar infecções precocemente.

- **Cuidados ginecológicos:** Mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans devem continuar a fazer exames ginecológicos regulares e conversar com seu médico sobre a saúde sexual geral e a necessidade de exames para ITS. O acesso ao cuidado de saúde é um direito, e cada um merece tratamento respeitoso e eficaz.

- **Comunicação aberta com parceir@s:** conversar abertamente com seus parceir@s sobre seu histórico de saúde sexual e a importância da prevenção pode ajudar a criar um ambiente de confiança e proteção..

Vida Positiva para Mulheres LBQ e Homens Trans



1. Cuide da sua saúde física e mental

a) Saúde Sexual e Reprodutiva



- **Faça exames regulares:** Realize testes para ITS e HIV com frequência, mesmo que não tenha sintomas. A detecção precoce pode prevenir complicações e promover uma vida saudável.



- **Use proteção:** Use preservativos e outros métodos de barreira para reduzir o risco de ITS e HIV. Lembre-se de que a proteção é importante em todas as relações sexuais, incluindo as relações íntimas de mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans.



- **Acesso aos cuidados:** Procure serviços de saúde que respeitem a tua identidade de gênero e orientação sexual. Não hesite em procurar ajuda médica para questões de saúde sexual e reprodutiva.

b) Saúde Mental e Emocional



- **Procure apoio:** Converse com profissionais de saúde mental, grupos de apoio ou amigos de confiança sobre suas preocupações e sentimentos. A saúde mental é fundamental para uma vida positiva, independente de sua identidade, receber tratamento adequado é fundamental. Não hesite em procurar apoio médico e psicológico.



- **Autocuidado:** Pratique actividades que promovam o teu bem-estar, como exercícios físicos, hobbies e momentos de lazer. A autoaceitação e o autocuidado são importantes para uma vida equilibrada. Cuide do teu corpo e da tua mente para viver uma vida positiva e plena.



WITHUCULA
NI Watana

**DIREITO
DEL@S**

DSSR (Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva) – Definição e tipos



a) Conceitos de DSSR:

Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva (DSSR) refere-se a um conjunto de direitos e serviços relacionados à sexualidade e à reprodução. Esses direitos reconhecem a autonomia de mulheres lésbicas, bissexuais e homens trans sobre seus próprios corpos e a importância do acesso à informações e serviços de saúde que lhes permitam fazer escolhas livres, informadas e seguras.

A OMS¹ olha para a Saúde Sexual de forma ampla, como um estado de bem-estar físico, mental e social em relação à sexualidade, que requer uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações sexuais, assim como a possibilidade de ter experiências sexuais prazerosas e seguras, livres de coerção, discriminação e violência.

b) Tipos de DSSR

a) Direito à informação e educação: inclui o direito de mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens transgêneros terem acesso a informações completas, precisas e baseadas em evidências sobre saúde sexual e reprodutiva e educação sexual que aborde questões de orientação sexual, identidade de gênero e práticas sexuais seguras.

b) Direito aos cuidados de saúde: diz respeito ao direito de acesso aos serviços de saúde sexual e reprodutiva de qualidade, incluindo exames preventivos, serviços ginecológicos, tratamentos para ITSs e inclui também serviços de saúde mental e apoio psicológico para lidar com questões relacionadas à orientação sexual e identidade de género.

c) Direito à privacidade e confidencialidade: inclui a garantia de que todas as informações pessoais e médicas de mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans sejam mantidas em sigilo e o respeito à privacidade dos indivíduos em todos os aspectos do cuidado de saúde.

d) Direito à autonomia corporal: refere-se a liberdade que mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans têm de tomar decisões sobre o próprio corpo sem coerção, discriminação ou violência e o direito a consentir ou recusar qualquer procedimento médico ou tratamento.

e) Direito à não discriminação: diz respeito a garantia de que todos os indivíduos tenham acesso igualitário a serviços de saúde sexual e reprodutiva, independentemente da sua orientação sexual ou identidade de género e a protecção contra discriminação e violência nos ambientes de saúde.

**Autonomia e Integridade
corporal**



a) Definição



Autonomia Corporal: Refere-se ao direito de cada indivíduo tomar decisões sobre seu próprio corpo sem coerção, discriminação ou violência. Inclui a liberdade de escolha sobre aspectos relacionados à saúde, sexualidade e identidade de gênero.



Integridade Corporal: Refere-se ao direito de ter o corpo respeitado e protegido de intervenções indesejadas. Envolve a garantia de que o corpo de uma pessoa não será submetido a qualquer forma de violência ou invasão sem seu consentimento, e existe a necessidade deste consentimento ser livre e informado.

b) Importância

Em um contexto onde os padrões e normas sociais discriminam com base no gênero, os corpos de mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans podem ficar sujeitos a escolhas feitas por outras pessoas (factores determinantes do poder de decisão -que incluem normas da comunidade, família, parceiros e até

legisladores), assim, estes indivíduos podem perder a autonomia e controle sobre seus próprios corpos.

Garantir que mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens transgêneros tenham autonomia para determinar seu próprio destino sem policiamento indevido de seus corpos é um pré-requisito para viver uma vida com dignidade. Neste contexto, é necessário que o nosso corpo possa vivenciar um ambiente favorável, livre das mais diversas formas de violência (física, sexual, psicológica, moral, patrimonial ou social), incluindo as diversas formas de homotransfobia.

Como princípio geral, os direitos relacionados à integridade corporal impedem que o Estado ou terceiros interfiram no corpo físico de alguém sem obter o consentimento livre e informado. Consentimento informado em relação à integridade corporal requer que sejam removidas as barreiras para a tomada de decisão individual por parte de mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans.

De um modo geral, quando pensamos em autonomia e integridade corporal, pensamos no poder de escolher conscientemente e com autonomia as pequenas ações do nosso dia-a-dia, a capacidade de autodeterminação na tomada de nossas próprias decisões e o controle sobre nossos próprios corpos.

Relacionamento saudável



a) Compreender as relações saudáveis entre mulheres LBQ e homens trans:

Relacionamentos saudáveis entre mulheres LBQ (lésbicas, bissexuais e queer) e homens trans são baseados nos mesmos princípios fundamentais de qualquer relacionamento saudável, mas com algumas considerações específicas para as identidades de gênero e orientação sexual envolvidas.

Os relacionamentos são uma parte essencial da vida e cada um tem suas particularidades e desafios. É importante que mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans construam relacionamentos saudáveis, baseados no respeito, na compreensão e na comunicação.

b) Abordagens das relações saudáveis:

Os relacionamentos saudáveis incluem:

- **Respeito:** Valorização mútua das diferenças e respeito pelos limites de cada um. Respeitar e validar a identidade de gênero e orientação sexual do parceiro, sem questionar ou invalidar.
- **Comunicação:** Diálogo aberto e honesto sobre sentimentos, necessidades e desejos.
- **Confiança:** Construção de uma base sólida de confiança, essencial para a segurança emocional.

- **Apoio:** Estar presente nos momentos bons e ruins, oferecendo suporte emocional e prático.
- **Igualdade:** É importante que nas suas relações interpessoais, mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans optem por abordagens positivas que incluem o respeito e a igualdade, compreender que ambos os parceir@s têm voz e são tratados com equidade.

De um modo geral, construir um relacionamento saudável requer esforço contínuo, compreensão e compromisso mútuo. Mulheres Lésbicas, Bissexuais, Queer e homens trans podem enfrentar desafios únicos, mas com uma base sólida de respeito, comunicação e apoio, é possível construir relações fortes e duradouras.

c) VBG (Violência Baseada no Gênero), abordagem LGBT

A Violência Baseada no Gênero é todo e qualquer tipo de violência motivada pela forma como a pessoa constrói e expressa a sua identidade de gênero. Ou seja, quando uma pessoa desrespeita a outra em função da sua vulnerabilidade de gênero e quando as questões de gênero tornam as pessoas mais vulneráveis às outras, isso significa que existem relações desiguais de gênero.

Desigualdade de gênero

É importante entender que ainda existe um modelo de masculinidade supostamente universal, onde o masculino é tido como a regra em relação a qual o resto é moldado. As pessoas com identidade e expressões de gênero diferentes ficam mais vulneráveis. Por isso, em geral a violência baseada no gênero acontece por parte dos homens e as vítimas são grupos como mulheres, homossexuais e transgêneros, entre outros.

Muitas vezes, a vulnerabilidade dessas pessoas aumenta quando elas não seguem um padrão tido como “normal ou natural”, seja pelas suas roupas, pelas pessoas com quem se relacionam, pelo seu comportamento ou pela forma como se relacionam. É importante entender que a expressão “violência baseada no gênero” pode se referir à violência de um homem contra uma mulher, mas também é violência de um homem contra outro homem, quando, por exemplo, uma pessoa não se encaixa nos padrões de feminilidade e masculinidade de alguém e sofrer violência por causa disso.

Mecanismos de denúncia



Este guia foi elaborado para ajudar mulheres lésbicas, bissexuais e queer (LBQ) e homens transgêneros a compreender e ter acesso aos mecanismos de denúncias disponíveis para casos de violência, discriminação e abuso. Proteger-se e denunciar essas situações é um direito de tod@s.

Tipos de Violência e Discriminação

- **Violência Física e Sexual:** agressões físicas, estupro, assédio sexual.
- **Violência Psicológica:** ameaças, humilhações, intimidações.
- **Violência Económica:** controle ou negação de recursos financeiros.
- **Discriminação:** desigualdade de tratamento devido à identidade de género ou orientação sexual.



Autoridades nacionais como:

- Polícia da República de Moçambique,
 - Gabinete de Atendimento à Família e Menor Vítima de Violência,
 - Comissão Nacional dos Direitos Humanos,
 - Procuradoria, a Ordem dos Advogados de Moçambique (IAJ),
 - Instituto do Patrocínio e Assistência Jurídica (IPAJ),
- podem receber as tuas denúncias e ajudar-te para que tenhas os teus direitos ressarcidos.

Aliado a isto, a LAMBDA também dispõe de paralegais e apoio jurídico, que te vão apoiar na identificação, no encaminhamento e resolução dos casos de violações de direitos que tiveres. (Seria importante incluir contactos telefónicos – nível local)

Denunciar violência e discriminação é um passo crucial para garantir a sua segurança e promover justiça. Use os recursos e contactos fornecidos neste guia para obter o apoio necessário.

Lembre-se: você não está sozinho@!



WITHUCULA

N i W a t a n a