



CONEXÃO E ACEITAÇÃO:

UM RECURSO DE SAÚDE PARA ESTUDANTES INTERNACIONAIS



GLOSSÁRIO

Definições

Identidade de gênero – é a experiência de gênero interna, individual e profundamente vivenciada de uma pessoa,¹ que pode ou não corresponder ao sexo atribuído no nascimento. A identidade de gênero inclui a experiência do próprio corpo de cada pessoa, o que pode envolver — se livremente escolhida — a modificação da aparência ou da função corporal por meios médicos, cirúrgicos ou de outra forma. Porque ela existe em um espectro, a identidade de gênero não está necessariamente ligada a um único gênero. E ela pode ser fluida, evoluindo ao longo da vida de uma pessoa.

Homofobia² — atitudes e sentimentos negativos ou uma aversão, medo ou ódio irracional de pessoas ou comunidades gays e lésbicas ou de comportamentos estereotipados como “homossexuais”. O termo define um estado psicológico hostil que leva à discriminação, assédio ou violência contra pessoas gays ou lésbicas.

Racismo³ — ideias ou práticas que estabelecem, mantêm ou perpetuam uma noção de superioridade ou o domínio racial de um grupo sobre outro.

Minorias sexuais e de gênero são pessoas cuja orientação sexual não é exclusivamente heterossexual e cuja identidade de gênero e/ou expressão de gênero é diferente daquela associada ao sexo atribuído no nascimento. As minorias sexuais e de gênero podem ou não se identificar com uma identidade ou termo específico, como LGBTQI+.

Orientação sexual — conceito que descreve a atração (ou não atração) física, romântica e/ou sexual de uma pessoa por outras pessoas. Ela inclui três elementos: atração sexual, comportamento sexual e identidade sexual^{4,5}. Para algumas pessoas, a orientação sexual é fluida e muda com o tempo. Já outras experimentam sua orientação sexual como algo profundamente inato, e que não muda com o tempo. A orientação sexual e a identidade de gênero são conceitos distintos, e uma não pode ser inferida da outra.

Transgênero (“trans” em forma curta) e **de gênero diverso** são termos guarda-chuva para pessoas cuja identidade de gênero, papéis de gênero ou expressão de gênero não se encaixam nas normas e

expectativas tradicionalmente associadas ao sexo atribuído a elas ao nascer. O termo inclui pessoas transexuais e pessoas de gênero diverso que não são transexuais. As pessoas transgênero podem se identificar como transgênero, mulher, homem, mulher trans, homem trans, transexual, ou ainda de outra forma. O termo **de gênero diverso** inclui pessoas que se identificam como de gênero fluido ou não binárias. Pessoas trans e de gênero diverso podem expressar seus gêneros de várias maneiras masculinas, femininas e/ou andróginas. A forma como essas pessoas expressam seu gênero independe de terem passado por uma transição de gênero (como intervenções hormonais ou cirúrgicas) para alinhar sua fisiologia à sua identidade de gênero. Embora esses termos estejam se tornando cada vez mais comuns em muitos países, outros termos podem ser usados em várias culturas.⁶

Transfobia² — atitudes e sentimentos negativos e aversão, medo, ódio ou intolerância contra pessoas e comunidades trans. Como outros preconceitos, a transfobia é alimentada por estereótipos e concepções errôneas usadas para justificar a discriminação, o assédio e a violência contra pessoas trans ou que são percebidas como trans.

Abreviações

- **TARV** — Terapia Antirretroviral
- **LGBTQ+** — pessoas lésbicas, gays, bissexuais, transgênero e queer
- **PrEP/PEP** — Profilaxia pré-exposição/Profilaxia pós-exposição
- **OHIP** — *Ontario Health Insurance Plan* (plano de seguro de saúde público da província de Ontário)
- **TRS** — *Transition-Related Surgery* (Sigla em inglês para “Cirurgia Relacionada à Transição”)
- **UHIP** — *University Health Insurance Plan* (“Plano de Seguro Saúde Universitário”)

¹ Gênero refere-se às normas socialmente construídas que impõem e determinam as relações poder, os papéis e os relacionamentos entre mulheres, homens, meninas, meninos e pessoas trans e de gênero diverso, inclusive pessoas com identidades de gênero não binárias. As normas, os papéis e as relações de gênero variam de sociedade para sociedade e evoluem com o tempo. Para obter mais informações, consulte o [site de Perguntas e Respostas da OMS sobre Gênero e Saúde \(em inglês, espanhol e outros idiomas\)](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gender-and-health) no endereço <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gender-and-health>.

² <https://www.rainbowhealthontario.ca/news-publications/glossary/>

³ OHTN Action Plan to Confront Anti-Black Racism (“Plano de Ação da OHTN para Confrontar o Racismo contra Pessoas Negras”) — <https://www.ohtn.on.ca/action-plan-to-confront-anti-black-racism/>

⁴ Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health (“Definindo a saúde sexual: relatório de consulta técnica sobre saúde sexual”). Genebra: OMS, 2006 (<https://www.cesdas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf>) (em inglês, acessado em 17 de novembro de 2022).

⁵ Born free and equal: sexual orientation, gender identity and sex characteristics in international human rights law (“Pessoas nascidas livres e iguais: orientação sexual, identidade de gênero e características sexuais no direito internacional sobre direitos humanos”), 2ª ed., Genebra: Genebra: Alto Comissariado de Direitos Humanos; 2019 (https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Born_Free_and_Equal_WEB.pdf, acessado em 17 de novembro de 2022).

⁶ Termos indígenas específicos incluem “hijra” (Índia), “meti” (Nepal), “skesana” (África do Sul), “motsollele” (Lesoto), “kuchu” (Uganda), “waria” (Indonésia), “kawein” (Malásia), “muxé” (México), “fa’afafine” (Samoa), “fakaleiti” (Tonga), “tarajens” (Ira) e “de dois espíritos” (alguns povos indígenas da América do Norte).



ÍNDICE

6

Sou estudante internacional e talvez não seja hétero.

8

Parte do motivo que me levou a estudar no Canadá foi a minha curiosidade sobre a aceitação da comunidade LGBTQ aqui.

10

Estou sentindo tanta coisa ao mesmo tempo... Com quem eu falo?

12

Eu achava que o Canadá era um país super diverso culturalmente. Não esperava sofrer racismo aqui.

14

Posso buscar os serviços de saúde do campus para tratar de questões relacionadas à minha de saúde sexual?

18

Honestamente achava que transar e namorar seria algo divertido e descomplicado na minha vida. Hoje virou uma fonte de estresse!

23

Me ajuda a entender a cultura das drogas recreativas aqui.

24

Corro risco de contrair HIV?

25

Os homens aqui falam abertamente de DSTs e HIV quando saem para encontros ou para transar?

26

Como estudante internacional, posso receber medicação para prevenção do HIV (PrEP)?

28

Tenho cobertura para tratamento de HIV se o meu teste der positivo?

31

E se eu for HIV+ e quiser ficar no Canadá depois dos meus estudos?

32

Quero explorar a possibilidade de fazer a transição de gênero. Onde busco mais informações?

Para acessar os tópicos desta página ou os links em cada página, escaneie o código QR ao lado do número da página.





SOU ESTUDANTE INTERNACIONAL E TALVEZ NÃO SEJA HÉTERO.

Questionar a sua identidade sexual ou de gênero pode ser uma experiência assustadora. Talvez você já tenha ouvido pessoas se descreverem como gays, bissexuais, queer, trans, não binárias ou lésbicas e não tenha muita certeza se algum desses termos se aplica a você — e está tudo bem. Entender melhor essa noção de que você pode ser diferente da maioria das pessoas na sua vida é um processo gradual, que ocorre ao longo de um período de tempo. Caso você esteja tentando entender quem você é em termos da sua identidade de gênero ou orientação sexual, é perfeitamente normal ter medo do que sua família ou suas amigas vão achar disso. Pode ser também que você esteja pensando no que o futuro pode reservar caso você passe a buscar relações com pessoas do mesmo sexo ou expressar outra identidade de gênero. Essas preocupações podem afetar sua capacidade de se concentrar nos estudos ou seu senso de pertencimento ao seu grupo de amigas.

Muitos estudantes internacionais aproveitam este tempo longe de casa como uma oportunidade de se explorar. Essa autoexploração pode, às vezes, ser uma jornada solitária. Criamos esse guia para ajudar você nessa jornada, inclusive com links para serviços e recursos adicionais. Ele busca responder perguntas comuns que estudantes internacionais costumam ter sobre a vida das pessoas gays, bissexuais, transgênero e queer (LGBTQ+), os serviços e apoios disponíveis para essa comunidade em Ontário e no Canadá, e uma seção de perguntas e respostas — todas informações que esperamos que sejam úteis para você.



PARTE DO MOTIVO QUE ME LEVOU A ESTUDAR NO CANADÁ FOI A MINHA CURIOSIDADE SOBRE A ACEITAÇÃO DA COMUNIDADE LGBTQ AQUI.

O Canadá tem uma boa reputação internacional em questões LGBTQ+. O casamento homoafetivo é legal em todo o país, a discriminação com base na orientação sexual ou identidade de gênero é proibida, e (ao contrário de muitos outros países) é comum ver líderes da política canadense desfilando nas Paradas LGBTQ+. Isso dá a impressão de que o Canadá é um país altamente acolhedor e um mosaico cultural harmonioso. A esta altura, no entanto, você já deve ter se dado conta de que a nossa cultura e história são bem mais complexas. O Canadá tem um longo histórico de discriminação e violência contra os povos indígenas. A homofobia, a transfobia e o racismo existem aqui.

Também é importante saber que a lei canadense proíbe a discriminação com base na orientação sexual, identidade de gênero, estado de saúde (incluindo status de HIV), raça, nacionalidade ou etnia. Se você sentir

que sofreu discriminação, fale com as autoridades da sua universidade ou faculdade (caso se sinta confortável para fazê-lo com segurança) e considere a possibilidade de procurar aconselhamento jurídico. Opções de assessoria jurídica incluem a linha direta gratuita do Human Rights Legal Support Centre de Ontário ou a HIV/AIDS Legal Clinic of Ontario (caso você sofra discriminação devido ao seu status de HIV).^{7,8} Também é proibido por lei que qualquer instituição ou organização tome medidas contra você (como te despedir ou retirar o acesso à sua formação) porque você tomou medidas para proteger seus direitos.

Há muitas pessoas aqui, de diversas origens culturais, que participam da comunidade LGBTQ+ de forma aberta e confiante. Mas é perfeitamente normal que você esteja se perguntando, “Mas onde elas estão, então? Quero conhecer essas pessoas!” Não é incomum que as pessoas acabem se atendo a grupos menores de amizades, e que nem sempre recebam novas pessoas no seu círculo de amizades imediatamente — especialmente em grandes cidades. É possível criar uma rede de amizades e uma comunidade de pessoas que te apoiam, mas isso leva tempo. Talvez seja mais fácil começar se conectando com grupos comunitários ou do campus voltados a pessoas LGBTQ+ de todas as esferas da vida.

⁷ Human Rights Legal Support Centre (“Centro de Apoio Jurídico em Questões de Direitos Humanos”, HRLSC). Aberto das 9:00 às 17:00, de segunda a sexta-feira. Linha direta gratuita: 1 866-625-5179. Confira mais informações sobre os serviços do HRLSC no site <https://hrisc.on.ca/>.

⁸ HIV/AIDS Legal Clinic of Ontario (Núcleo de Atendimento Jurídico de HIV/AIDS de Ontário). Mais informações disponíveis em <https://www.halco.org/>



ESTOU SENTINDO TANTA COISA AO MESMO TEMPO... COM QUEM EU FALO?

Primeiro, vamos entender o que está motivando estes sentimentos. Caso seja útil, listamos aqui algumas experiências comuns de pessoas recém-chegadas ao Canadá,⁹ especialmente estudantes internacionais LGBTQ+:

- Seus grupos de colegas excluem você
- Sentir confusão ou vergonha em relação à sua orientação sexual
- Querer explorar sua identidade de gênero, mas não sentir segurança para fazê-lo
- Não falar inglês tão bem quanto gostaria
- Não ter os mesmos apoios que tinha em seu país
- Querer sentir que faz parte de grupos heterossexuais ou LGBTQ+, mas sentir que não se encaixa em nenhum deles
- Angústia por estar longe de amigos e familiares
- Medo de rejeição de alguém da sua família
- “Sair do armário” involuntariamente para pessoas da sua vida porque

descobrem que você pertence a um certo grupo ou postam alguma coisa em uma mídia social

- Estresse pós-traumático causado por algo terrível que aconteceu no seu passado
- Enfrentar tratamento ou ambientes hostis (ou seja, discriminação) por causa da sua cultura, raça, país de origem, idioma ou identidade sexual/ de gênero
- Não ter dinheiro suficiente e/ou perder sua renda

Sentir essas coisas pode resultar que você hesite em falar sobre seu estresse e/ou sensação de vergonha, medo, solidão, confusão de identidade ou tristeza. Talvez você ache que se consultar com uma pessoa profissional seria embaraçoso ou que esses serviços são só para quem está “realmente mal”. Mas são profissionais de saúde mental (assistentes sociais, conselheiros/as, psicólogos/as e psiquiatras, para citar alguns) quem têm a expertise sobre isso, e podem ser fontes importantes de conforto quando as emoções ficarem pesadas demais. E a verdade é que faria bem a qualquer pessoa falar com alguém sobre as suas emoções!

⁹ Community Resource Connections of Toronto (“Conexões de recursos comunitários de Toronto”). (2007). Entendendo os serviços de saúde mental em Toronto: Um guia para comunidades de pessoas recém-chegadas.





EU ACHAVA QUE O CANADÁ ERA UM PAÍS SUPER DIVERSO CULTURALMENTE. NÃO ESPERAVA SOFRER RACISMO AQUI.

Embora o Canadá abrigue toda uma diversidade de culturas em sua população, muitas pessoas racializadas ainda sofrem racismo, das formas mais diversas — desde uma resposta indelicada até pessoas que te ignoram, constrangem você por causa do seu sotaque, ou fazem comentários negativos sobre você por causa da sua origem étnica ou racial ou sua nacionalidade, entre muitas outras.

Observar e vivenciar essas formas de exclusão pode ser uma experiência dura.

Se você é de um país onde faz parte do grupo étnico ou religioso dominante, a experiência de ser uma minoria provavelmente será nova para você, e pode ser desconfortável. Você pode sentir que não

é uma pessoa bem-vinda aqui por causa da sua cultura, da cor da sua pele, do seu sotaque ou do seu país de origem. É uma experiência que pode ser muito isolante. Mas é importante que você saiba que isso não é aceitável.

Quando for seguro fazê-lo, manifeste-se contra o racismo. E mais importante: se você se sentir à vontade para fazê-lo, busque os serviços para estudantes da sua universidade ou faculdade para tratar esses problemas. Se conecte com pessoas que façam você se sentir bem com quem você é para que possa começar a criar uma comunidade.

“Se conecte com pessoas que fazem você se sentir bem com quem você é para que possa começar a criar uma comunidade.”



POSSO BUSCAR OS SERVIÇOS DE SAÚDE DO CAMPUS PARA TRATAR DE QUESTÕES RELACIONADAS À MINHA DE SAÚDE SEXUAL?

Sim. Se você tiver vida sexual ativa, é importante fazer exames regularmente para detectar infecções sexualmente transmissíveis. O desafio mais comum para estudantes é falar com alguém sobre os serviços de saúde de que você precisa. Para utilizar os serviços, você terá que revelar com quem está transando e o tipo de sexo que está fazendo. As respostas vão determinar o tipo de teste a fazer e o tratamento. Por exemplo: uma dor de garganta após fazer sexo oral requer que seja coletada uma amostra de swab da sua garganta, enquanto um desconforto genital (como dor ao urinar) requer uma amostra de urina. Algumas pessoas preferem ir a uma clínica especializada em saúde sexual, onde serão feitas perguntas específicas sobre seu histórico sexual. Outras preferem ir a uma clínica de saúde sexual anônima ao invés de buscar os

serviços de saúde do campus. Escolha uma opção que seja confortável para você.

Outra questão igualmente importante é a cobertura financeira para serviços de saúde sexual.

Se você frequenta uma universidade em Ontário, o *University Health Insurance Plan* (UHIP) cobre todos os serviços médicos listados na atual Tabela de Benefícios (*Schedule of Benefits*) publicada pelo *Ontario Health Insurance Plan* (OHIP),¹⁰ que inclui testes para infecções sexualmente transmissíveis e infecções transmitidas pelo sangue. O UHIP não é gratuito, mas a maioria das universidades inclui o preço da apólice no valor da matrícula e custos. O UHIP não cobre medicamentos de prescrição, mas há alguns planos estendidos oferecidos por grêmios estudantis que cobrem, e estudantes podem adquirir planos particulares para cobertura de medicamentos. Além disso, as organizações locais de serviços de HIV/AIDS podem ajudar você a acessar programas de doação de medicamentos ou de apoio financeiro.

¹⁰ Community Resource Connections of Toronto. (2007). *Navigating Mental Health Services in Toronto: A guide for newcomer communities*. ("Entendendo os serviços de saúde mental em Toronto: Um guia para comunidades de pessoas recém-chegadas").

“Se você tiver vida sexual ativa, é importante fazer exames regularmente para detectar infecções sexualmente transmissíveis.” O desafio mais comum para estudantes é falar com alguém sobre os serviços de saúde de que você precisa.

Se você frequenta uma faculdade em Ontário, sua instituição e o grêmio estudantil terão providenciado um plano de saúde privado para você que provavelmente está incluído nos custos da instituição. As faculdades de Ontário não têm um único plano unificado como as universidades tem o UHIP, então a cobertura pode variar. Alguns planos de saúde cobrem serviços médicos/exames e medicamentos prescritos, enquanto outros não incluem medicamentos. Isso também se aplica a estudantes internacionais que frequentam escolas de ensino médio e de idiomas.

Para saber qual plano de saúde a sua escola cobre, talvez seja melhor consultar online (as informações geralmente ficam disponíveis no site da sua instituição). Estudantes do ensino médio em Toronto e Ottawa podem se beneficiar especialmente dos serviços gratuitos e confidenciais para jovens oferecidos pela Planned Parenthood.

Localize serviços confidenciais e gratuitos de teste e tratamento, independentemente do tipo de instituição em que você estuda. Você pode encontrar uma clínica perto de você visitando os sites <https://sexualhealthontario.ca/> e <https://hiv411.ca>.

Além disso, testes anônimos de HIV são gratuitos em Ontário. Você não precisa de um cartão ou número do *Ontario Health Insurance Plan* (OHIP) para fazer um teste anônimo de HIV. Para encontrar uma clínica de testes anônimos em Ontário, você pode entrar em contato com a Ontario AIDS & Sexual Health via linha direta gratuita (não é preciso dar seu nome ou informações pessoais):

Para falar inglês e vários outros idiomas: 416-392-2437
ou ligação gratuita dentro de Ontário para 1-800-668-2437
Para falar em francês: ligação gratuita em Ontário para 1-800-267-7432
site: <https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/sexual-health-infoline-ontario/>

Algumas informações rápidas sobre a saúde sexual:

- [Para homens trans](#)
- [Para mulheres trans](#)
- [Para mulheres que gostam de mulheres](#)
- [Para homens que gostam de homens](#)
- [HQ Sexual and Mental Health Clinic](#)
- [PrEP Online](#)





HONESTAMENTE ACHAVA QUE TRANSAR E NAMORAR SERIA ALGO DIVERTIDO E DESCOMPLICADO NA MINHA VIDA. HOJE VIROU UMA FONTE DE ESTRESSE!

Seria de se imaginar que, em um mundo em que todo mundo está buscando mais conexões, seria fácil conhecer alguém. Talvez valha a pena explorar relacionamentos por meio de grupos de estudantes LGBTQ — algumas universidades têm grupos LGBTQ associados a áreas específicas, como direito ou medicina. As cidades maiores também têm uma variedade de grupos e organizações da comunidade LGBTQ. Para outras pessoas, pode ser mais interessante começar namoros e relacionamentos online. As plataformas têm sua própria terminologia e suas regras — especialmente para homens que gostam

de homens. **Se você for gay ou bissexual**, aqui vão algumas coisas a considerar na hora de usar os aplicativos:

- Você pode ou não se sentir à vontade para compartilhar uma foto de rosto. Alguns usuários do aplicativo ficarão frustrados se você tiver um perfil em branco e não enviar uma foto com sua mensagem inicial.
- Homens gays podem ser extremamente diretos pra falar das suas posições sexuais online; esteja pronto para se colocar em uma categoria de preferência: ativo, passivo, versátil, versátil ativo (*vers top*), versátil passivo (*vers bottom*) etc. Há também homens interessados em sexo oral e não em sexo anal. Não se sinta pressionado a colocar nada em seu perfil ou fazer alguma coisa que te deixe desconfortável.
- Perfis vazios tornam mais difícil criar uma conexão. Se você está buscando se conectar com outras pessoas, preencha os aspectos do seu perfil que vão além das informações demográficas (altura, posição) e gostos/desgostos sexuais, como seus interesses e atividades.
- Os perfis em aplicativos de relacionamento podem ser confusos. Por exemplo, um perfil pode dizer que está buscando apenas amizades

e, quando você olha a foto de perfil da pessoa, é só um torso nu. Se a pessoa listar seus interesses como *amizades*, *bate-papo*, *encontros*, *relacionamentos*, e, ao mesmo tempo, *disponível agora*, fica difícil saber onde a conversa vai dar.

- Você pode conhecer pessoas que fazem suposições sobre as suas preferências sexuais e o tipo de amante que você é com base na sua origem cultural ou cor da pele — e pode haver pessoas que decidam não transar ou ter um relacionamento com você pelos mesmos motivos. Isso é chamado de racismo sexual. Você pode desafiar o racismo sexual, ignorá-lo, e/ou investir apenas em pessoas que te respeitem.
- Às vezes, as escolhas que fazemos em relação ao risco sexual e/ou ao uso de drogas são influenciadas por nosso desejo de reduzir o isolamento e evitar a rejeição. Pense nisso com cuidado: você pode estar buscando uma conexão física no presente imediato em troca de ansiedade no futuro. Converse com alguém em quem você confia.
- Caso decida conhecer pessoas e buscar relacionamentos online, você vai notar rapidamente que muitos homens gays preferem relacionamentos “abertos” (ou seja, com mais de um parceiro ao mesmo tempo). Três coisas que você deve ter em mente sobre isso:
 1. Presumir que a monogamia é o modelo padrão de relacionamento pode levar a riscos sexuais e egos machucados;
 2. O desejo de uma pessoa de estar em um relacionamento aberto não significa que ela não se importe com você; e
 3. O fato de uma pessoa querer um relacionamento aberto não significa que ela seja “especialista” — a pessoa pode estar ainda desenvolvendo suas habilidades emocionais e de comunicação
- Por fim, é importante notar que existe uma cultura de uso sexualizado de drogas (associar drogas ao sexo) ao Canadá que talvez não era algo familiar para você antes de chegar ao país. A prática é chamada de *chemsex* ou PnP (que significa *party n’ play*). Assim como o uso de álcool, o uso de drogas recreativas pode ter muitas funções. Elas podem ser usadas para aumentar o prazer, reduzir a ansiedade, atenuar a vergonha, ou para você sentir uma maior proximidade da outra pessoa. Elas também podem causar sentimentos de tristeza ou ansiedade nos dias seguintes.
- Caso você tenha curiosidade sobre a combinação de sexo e drogas, confira a próxima seção para entender melhor os riscos e tomar decisões bem-informadas.





ME AJUDA A ENTENDER A CULTURA DAS DROGAS RECREATIVAS AQUI.

Se você é novo no cenário LGBTQ do Canadá, uma coisa que você vai notar muito rápido é que as pessoas falam sobre drogas recreativas usando letras como E (ecstasy), K (ketamina), G ou GHB (Gama Hidroxi-Butirato) e Tina, Crystal ou 'T' (metanfetamina). Você vai notar também que o uso de drogas ("partying") é frequentemente associado ao sexo, principalmente entre certos grupos de homens gays. As pessoas relatam muitos resultados positivos e prazerosos do uso de drogas quando estão em estados alterados, mas, como regra geral: tudo o que vai, volta.

Os efeitos posteriores (ou "ressaca") da maioria das drogas incluem mau humor, ansiedade, fadiga, desidratação e falta de concentração no dia ou dias seguintes. As substâncias que duram mais tempo geralmente são mais fortes, o que significa que os efeitos posteriores também serão mais pesados. Não se esqueça de que a posse de todas essas drogas é ilegal no Canadá, e que elas podem ter sido 'batizadas' com substâncias desconhecidas para aumentar os efeitos. Cuidado com o que você compra e carrega com você.

Os homens gays que fizeram o uso sexualizado de drogas (novamente, chemsex ou PnP) relatam dois grandes problemas com a prática. Eles costumam dizer que:

1. na primeira vez que usaram drogas durante um encontro sexual, não receberam muita informação sobre os efeitos desejados e os riscos da substância específica.
2. pode ficar difícil transar sem drogas se a sua mente e seu corpo começarem a associar o sexo com "estar chapado".
3. o risco de desenvolver um distúrbio de abuso de substâncias, com efeitos negativos na sua saúde física e mental, aumenta com o uso frequente e prolongado.

Conselho: Tenha cuidado especial com a metanfetamina (ou "Tina"). Para muitas pessoas, a droga é extremamente difícil de abandonar, e tem efeitos colaterais mais intensos do que outras drogas recreativas. Talvez alguém fale com você sobre "redução de danos". É a ideia de usar medidas estratégicas para minimizar os resultados negativos do uso de drogas (por exemplo, tomar PrEP se estiver pensando em transar sem camisinha, tomar uma dose de uma droga com um amigo ou em um local de consumo supervisionado, levar um kit de naloxona para casa em caso de overdose, e outras estratégias). Informe-se sobre o que você coloca em seu corpo, e tente criar um espaço para você em que você sinta segurança se for utilizar alguma substância. **Você pode encontrar mais informações aqui.**





CORRO RISCO DE CONTRAIR HIV?

O risco de você contrair o HIV vai depender das suas práticas sexuais e de uso de drogas. Se você é homem que gosta de outros homens, é importante saber que essa comunidade tem um número maior de pessoas vivendo com HIV do que outras comunidades em Ontário. O HIV é transmitido por meio do contato com fluidos corporais específicos, como sangue, sêmen, fluidos vaginais e fluidos anais. A prática com mais propensão de levar ao HIV é fazer sexo com penetração (vaginal ou anal) sem preservativo com uma pessoa HIV positiva que não faz tratamento com antirretrovirais ou não está em supressão viral.

Se a pessoa com quem você vai transar é HIV positiva, mas está em tratamento e tem carga viral indetectável, ela não tem como transmitir o vírus a você. Mas você teria que perguntar para saber — e, muitas vezes, essa não é uma conversa confortável. Em termos de prevenção, os preservativos ainda são a maneira mais econômica de evitar a transmissão do HIV. A PrEP (profilaxia pré-exposição) também é altamente eficaz se tomada conforme prescrita.

OS HOMENS AQUI FALAM ABERTAMENTE DE DSTs E HIV QUANDO SAEM PARA ENCONTROS OU PARA TRANSAR?

Alguns homens listam seu status de HIV (ou sua preferência em relação a sexo com homens HIV positivos/negativos) como parte do seu perfil no aplicativo de relacionamento. Mas muitos homens não falam abertamente sobre o HIV ou outras DSTs, o que pode levar as pessoas a fazerem suposições incorretas e aumentar o risco de DSTs e HIV.

Diferentes pessoas têm diferentes perspectivas sobre a relevância de falar de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) ao conhecer outras pessoas. Existe a perspectiva coletiva e a perspectiva individual.

Coletiva: Se você se testa regularmente e pergunta sobre o último teste de rotina das pessoas com quem você transa, é possível ter certeza que os dois lados se preocupam com a própria saúde sexual e a da outra pessoa. Isso também abre um canal de comunicação caso apareçam sintomas depois do encontro sexual e for preciso informar a(s) outra(s) pessoa(s).

Individual: Se você cuida da sua própria saúde sexual — ou seja, faz exames de rotina a cada 6 meses (ou antes, se houver sintomas) ou a cada 3 meses se estiver tomando PrEP ou transar com outras pessoas — talvez não veja valor em perguntar a outras pessoas sobre suas práticas. Além disso, você pode presumir que as pessoas não vão transar com você caso estejam ativamente sintomáticas, ou você aceitou que transmitir uma DST é sempre uma possibilidade em um encontro sexual.

O HIV é diferente de outras DSTs porque não há cura — embora ele hoje possa ser bem gerido com medicação — e tem um grau maior de estigma. Alguns homens hesitam em revelar seu status de HIV porque não querem ser rejeitados — especialmente se estiverem em tratamento medicamentoso e não apresentarem risco de transmissão. Independentemente do status de HIV, alguns homens preferem evitar conversas sobre o teste ou condição virológica porque acham que pode quebrar o clima e tirar a graça de um encontro sexual.



COMO ESTUDANTE INTERNACIONAL, POSSO RECEBER MEDICAÇÃO PARA PREVENÇÃO DO HIV (PREP)?

A profilaxia pré-exposição (PrEP) vem em forma de pílula. No regime mais comum, você toma a PrEP diariamente para prevenir HIV. Como estudante internacional, pode ser mais difícil para você ter acesso à PrEP. Talvez você tenha que usar o seguro da escola ou a cobertura privada para cobrir o custo da consulta na clínica e do medicamento. Se você tiver um visto de estudante válido, também poderá solicitar a PrEP online de fora do país a um custo muito mais baixo do que no Canadá.

A PrEP é gratuita para quem tem um cartão válido do OHIP e tem menos de 24 anos de idade sem seguro privado, ou mais de 65 anos de idade, ou recebam algum tipo de assistência social. Aqui estão as etapas que estudantes internacionais podem seguir para conseguir a PrEP:

1. CALCULE SEU RISCO

Identifique se você seria um bom candidato à PrEP com base na sua atividade sexual usando uma [calculadora de risco](#)

2. O PROGRAMA PrEP START

Esse programa foi criado para dar acesso à PrEP enquanto as pessoas [tentam entender qual programa de medicamentos público ou privado é melhor para elas](#).

3. CONFIRA SUA COBERTURA

A PrEP custa atualmente entre C\$ 250 e C\$ 280 por mês em Ontário, dependendo da sua farmácia. Esse é o valor que você pagará pela PrEP se não tiver cobertura de seguro. Consulte o pacote de benefícios de saúde oferecido pela sua instituição e pelos grêmios estudantis para ver que tipo de cobertura você pode conseguir para comprar medicamentos genéricos. Às vezes dá para fazer isso online, mas geralmente é necessário ligar para a seguradora. O nome do medicamento que você quer obter é *Tenofovir-Emtricitabine (TDF/FTC)* ou *Emtricitabine-Tenofovir alafenamide (FTC/TAF)*.

4. TRATAMENTO CONTÍNUO

Se tiver cobertura total ou parcial para medicamentos, você precisará fazer uma consulta médica sobre como obter uma receita e as reposições. Qualquer paciente que toma PrEP precisa fazer exames a cada três meses de DSTs, HIV e creatinina (este último para determinar como o seu rim está filtrando os resíduos do seu sangue). Esses exames regulares também vão incluir o exame de

garganta e swabs retais para detecção de DSTs. As prescrições de PrEP são repostas a cada três meses após a triagem obrigatória. Listamos abaixo algumas clínicas online e presenciais que contam com pessoal com conhecimento para prescrição de PrEP:

- [HQ Sexual and Mental Health Clinic](#) (Área da Grande Toronto e Hamilton)
- [Localizador de clínicas de Ontário](#)
- [The PrEP Clinic](#)
- [Ottawa Public Health Clinic](#)
- [Centros Comunitários de Saúde](#)

5. SE O CUSTO AINDA FOR PROIBITIVO

- A [Blue Door Clinic](#) ajuda especificamente estudantes internacionais e pessoas recém-chegadas ao país. Entre em contato com a Blue Door para ver se podem ajudar!
- De acordo com a *Health Canada* e a *Canada Border Services Agency* (as agências sanitária e de fronteira do Canadá, respectivamente) visitantes ao Canadá podem importar medicamentos prescritos diretamente para o seu endereço residencial no Canadá caso necessário para não interromper um tratamento iniciado em seu país de origem. Leia este guia para visitantes ao Canadá no site do [Davie Buyers Club](#).
- Para saber como solicitar a PrEP on-line, visite [The Sex You Want](#) ou [PreP Online](#).

6. OUTRAS FORMAS DE PREVENIR A TRANSMISSÃO DO HIV

- Lembre-se de que você pode reduzir o risco de contrair o HIV:
 - usando preservativos; e
 - perguntando às pessoas com quem você transa se estão ou não tomando consistentemente a PrEP (se forem HIV-negativas) ou a medicação do tratamento (se forem HIV-positivas).
- Se você acha que teve uma exposição de alto risco ao HIV (por exemplo: sexo anal com pessoa soropositiva que não está tomando TARV; sexo com pessoa com status de HIV desconhecido sem preservativo e a pessoa não toma PrEP; compartilhamento de agulhas ao injetar drogas), você pode ter acesso a um tratamento de 28 dias de profilaxia pós-exposição (PEP).

A PEP deve ser tomada o mais rápido possível após a exposição, de preferência dentro de 24 a 48 horas, embora possa ser administrada até 72 horas após a exposição. A PEP está disponível nos departamentos de emergência dos hospitais. Há profissionais de saúde ali que podem avaliar o seu risco de contrair o HIV para determinar se você é elegível. O PEP pode ser pago por meio de um plano de saúde privado ou do próprio bolso. Em geral, ele só é oferecido gratuitamente no caso de exposição por agressão sexual.





TENHO COBERTURA PARA TRATAMENTO DE HIV SE O MEU TESTE DER POSITIVO?

COMPRA DE MEDICAMENTOS PARA HIV

Assim como acontece com a PrEP, é preciso conferir a cobertura do plano de saúde da sua escola; os medicamentos para tratamento de HIV podem ser total ou parcialmente cobertos. Se você concluiu seus estudos e planeja permanecer no Canadá, é necessário adquirir um seguro de saúde independente, pagar do próprio bolso ou encontrar um emprego com benefícios adequados para cobrir ou subsidiar seus medicamentos e exames de rotina.

O 'acesso compassivo' a medicamentos para HIV (também chamado de acesso expandido, quando a farmacêutica custeia o medicamento) também pode ser uma opção para certos perfis de estudante. No entanto, cada empresa farmacêutica tem seu próprio programa de acesso compassivo. Você pode obter as informações mais atualizadas por meio de médicos/as ou clínicas de saúde sexual que oferecem testes. A Blue Door Clinic e a HQ Sexual and Mental Health Clinic são duas clínicas que oferecem apoio a estudantes internacionais com teste positivo de HIV.

VOCÊ NÃO PRECISA FAZER TUDO SEM AJUDA

Se você for HIV+ e tiver vindo para Ontário como estudante internacional (quer ainda esteja estudando ou tenha se formado recentemente), você pode entrar em contato com os seguintes serviços para obter orientação e recursos adicionais:

- **[Uma organização de serviços de HIV/AIDS próxima de você](#)**
- O/a médico/a que te atende hoje ou a clínica de saúde sexual onde você teve o teste positivo
- **[The Blue Door Clinic \(Grande Toronto\)](#)**
- **[HIV/AIDS Legal Clinic of Ontario](#)**
- Consulte este **[guia](#)** para visitantes ao Canadá publicado pelo Davie Buyers Club
- **[HQ Sexual and Mental Health Clinic](#)**



E SE EU FOR HIV+ E QUISER FICAR NO CANADÁ DEPOIS DOS MEUS ESTUDOS?

Grande parte dos/as estudantes internacionais LGBTQ+ pensam em ficar no Canadá depois de seus estudos por vários motivos — seja por causa das oportunidades de emprego, para manter as amizades que fizeram, ou porque precisam estar distantes de suas famílias de origem. E esse desejo de ficar geralmente tende a ficar mais premente quando há um diagnóstico positivo de HIV durante a estadia.

A MAIORIA DAS PESSOAS que solicita a residência permanente no Canadá deve se submeter a um exame médico de imigração, que inclui um teste de HIV. Isto posto, o exame raramente cria dificuldades para solicitantes HIV+. Se os custos anuais de saúde de um/a solicitante de visto, incluindo o custo da medicação para HIV, não excederem C\$ 24.057 (valor em janeiro de 2022), a pessoa não será considerada medicamente inadmissível ao Canadá por motivo de “demanda excessiva”. É importante observar que o critério de “demanda excessiva” não afeta as determinações de inadmissibilidade médica para solicitantes de refúgio, pessoas protegidas e algumas pessoas da classe de membros da família para patrocínios de imigração.

Solicitantes de refúgio que vivem com HIV também podem ter acesso a medicamentos sem avaliação de “demanda excessiva”. Você também pode se qualificar para o status de pessoa refugiada no Canadá se for capaz de demonstrar que enfrentaria perseguição com base na sua orientação sexual ou identidade de gênero e/ou que enfrentaria um estigma extremo relacionado ao HIV no seu país de origem. Você encontra mais informações sobre o processo de solicitação de imigração no site da **[The Law Foundation of Ontario](#)**.

Também pode haver outros caminhos para a residência permanente para você, dependendo das suas circunstâncias individuais. A melhor maneira de determinar se você pode se qualificar para um desses caminhos é falar com um/a advogado/a de imigração. Talvez você possa receber orientação jurídica gratuita em sua **[community legal clinic](#)** (núcleo de assistência jurídica comunitária local).





QUERO EXPLORAR A POSSIBILIDADE DE FAZER A TRANSIÇÃO DE GÊNERO. ONDE BUSCO MAIS INFORMAÇÕES?

Questionar ou considerar a possibilidade de mudar sua identidade de gênero pode ser tanto emocionante quanto assustador. Grupos de apoio social, como o Gender Journeys, além de outros grupos de jovens (como o [Supporting Our Youth](#)) estão disponíveis em vários formatos em toda a província.

Uma mudança de identidade de gênero pode incluir tanto a transição social quanto a transição médica. A transição social pode incluir mudanças na expressão de gênero (como a forma como você se veste, a colocação de *binders* no peito, o uso de maquiagem e a mudança de nome ou pronomes). A [Trans ID Clinic](#) oferece assistência jurídica gratuita a pessoas trans, de dois espíritos e não binárias para solicitações de identificação, mudanças de nome, mudanças de marcador de gênero e outras necessidades relacionadas. A transição médica envolve terapia hormonal e intervenções cirúrgicas. Muitos procedimentos cirúrgicos são cobertos pelo OHIP — e, por extensão, seriam cobertos pelo UHIP e outros planos de saúde. É mais provável que o UHIP cubra a terapia



hormonal (ou seja, prescrições de testosterona, estrogênio e antiandrogênio) do que outros planos; já a cobertura para a Cirurgia Relacionada à Transição (TRS) é mais difícil de obter.

A transição médica geralmente requer consultas com uma série de profissionais de saúde, incluindo enfermeiros/as, médicos/as, psicólogos/as ou psiquiatras e equipes cirúrgicas. Caso seja do seu interesse, você pode começar a sua jornada analisando alguns desses recursos:

- [Women's College Hospital](#)
- [Rainbow Health Ontario](#)
- [OHIP on Sex Reassignment Surgery](#)
- [Sherbourne Health](#)

Caso tenha mais dúvidas sobre a TRS, consulte estes links:

- [Transition-related surgery: frequently asked questions for persons in Ontario considering surgery and the people supporting them](#) ("Cirurgia relacionada à transição: perguntas frequentes para pessoas em Ontário que estão pensando em fazer a cirurgia e para as pessoas que as apoiam", CAMH, em inglês)
- [TRS Assessment and Referral Process for Ministry Approval for OHIP Funding by Rainbow Health Ontario](#) ("Processo de avaliação e encaminhamento de TRS para aprovação ministerial para financiamento via OHIP", Rainbow Health Ontario, em inglês).
- [TRS Post-Surgical Care](#) ("Cuidados pós-operatórios da TRS", Rainbow Health Ontario, em inglês).

Nem todo profissional de saúde de Ontário têm conhecimento sobre os cuidados de saúde para pessoas trans, apesar de terem as credenciais para fazer encaminhamentos para cirurgia e prescrever hormônios. Às vezes, são pacientes que fornecem informações a profissionais de saúde — como é o caso do [Trans Health Guide](#).





ONTARIO
HIV TREATMENT
NETWORK

Esse recurso foi desenvolvido por meio de uma ampla colaboração entre lideranças comunitárias, organizações e redes dedicadas ao atendimento das necessidades de saúde sexual e mental de estudantes internacionais em Ontário.