

Recomendações de saúde pública* para o EuroPride 2025 em Portugal

O EuroPride 2025 traz a maior celebração LGBTQI+ da Europa a Lisboa, de 14 a 21 de junho 2025. Durante o evento, Lisboa irá transformar praças e parques em espaços de música, cultura e encontro comunitário, que deverão atrair cerca de 200 000 pessoas à cidade, com cerca de 60% de visitantes do estrangeiro. Quer participe no festival de uma semana de Lisboa ou celebre em eventos locais nas diferentes cidades, recomendamos a seguir estes conselhos de saúde pública para proteger a sua saúde e bem-estar e das pessoas da sua comunidade.

*O contributo do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) neste documento limita-se às ameaças de saúde provocadas por doenças infecciosas para os seres humanos, de acordo com o seu mandato legal.

Antes do evento

Vacinação



Se planeia participar nos eventos do EuroPride, verifique o seu estado vacinal e consulte os serviços de saúde para saber se precisa de ser vacinado(a) de acordo com o programa nacional de vacinação do seu país ou o seu nível de risco. Deve ser feito o mais cedo possível. Dependendo de vários fatores (idade, problemas de saúde, vida sexual, estado de vacinação anterior), pode necessitar de vacinas contra infeções sexualmente transmissíveis (mpox, hepatite A e hepatite B) e/ou outras doenças tais como sarampo, tosse convulsa, tétano, difteria ou poliomielite.

Verifique e confirme o [programa de vacinação do seu país](#).

A **mpox** continua a circular na Europa, em grande parte entre homens gays, bissexuais e outros homens que fazem sexo com homens. As pessoas em risco de contrair mpox, incluindo as que têm múltiplos parceiros sexuais, devem falar imediatamente com os profissionais de saúde sobre a vacinação para mpox.



Em Portugal, recomenda-se um esquema vacinal de duas doses se não tiver história de vacinação contra a varíola ou não tiver sido previamente diagnosticado com mpox. As vacinas devem ser administradas com um intervalo de, pelo menos, 28 dias.

Está em circulação um surto de hepatite A na Europa. As hepatites A e B podem ser sexualmente transmissíveis, mas também são preveníveis através da vacinação.



O sarampo está a circular na Europa. Qualquer pessoa está em risco de infeção por sarampo se não tiver sido totalmente vacinada, ou se não tiver tido sarampo no passado. Leia mais sobre o sarampo [aqui](#).

A vacinação é uma medida simples e eficaz que protege a sua saúde e reduz o risco de surtos. Certifique-se de que está protegido(a) e proteja as outras pessoas: verifique o seu estado de vacinação e faça as vacinas recomendadas o mais rapidamente possível. Para estar totalmente protegido(-a), deve planear ser vacinado(-a), pelo menos, duas semanas antes de viajar.

Mais informações sobre as vacinas recomendadas e onde pode ser vacinado(a) em Portugal:

- Para vacinas contra a mpox, verifique [aqui](#).
- Outros locais de vacinação em Lisboa:
 - o Centro de Saúde - Unidade de Saúde Familiar (USF) Almirante: R. Luís Pinto Moitinho 5; +351 - 21 816 4100 - [site](#)
 - o Centro de Saúde Sete Rios: R. de São Domingos de Benfica 20; +351 - 21 042 3260 - [site](#)
 - o Centro de Saúde - Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) Alameda: R. Carvalho Araújo 103; +351 - 21 810 5000 - [site](#)
 - o Centro de Saúde - Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) da Lapa: Rua de São Ciro; +351 - 36 213931250 - [site](#)

Outras questões de saúde a considerar antes dos eventos do EuroPride/Orgulho:



Saúde sexual

Consulte profissionais de saúde no seu país de origem para discutir outras medidas de prevenção.

Com base na avaliação de risco, pode ser recomendada a profilaxia pré-exposição para o VIH (PrEP), mas lembre-se que a PrEP não protege contra outras infeções sexualmente transmissíveis (IST), como clamídia, gonorreia ou sífilis. Se está a tomar PrEP no seu país de origem, mantenha o seu esquema de toma e traga a sua medicação.

Doenças crónicas

Se tem uma doença crónica, como diabetes, doenças cardiovasculares ou pulmonares, entre outras, traga a sua medicação habitual e/ou qualquer equipamento médico que utilize regularmente, bem como qualquer relatório médico ou informação da sua história clínica..

Alergias

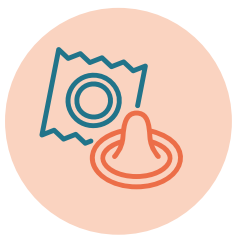
Se tem alguma alergia a alimentos, medicamentos, látex ou outros, certifique-se de que esta informação é visível e de fácil acesso em caso de emergência.

Saúde mental

Traga tudo o que ajude a manter-se calmo(-a) e centrado(-a), incluindo a sua medicação habitual e dispositivos anti-stress que utiliza para manter a sua saúde e bem-estar mental.

Durante o evento

Infeções transmitidas através das relações sexuais



É importante proteger-se de infeções transmitidas através das relações sexuais. As IST mais comuns na Europa são a clamídia, a gonorreia e a sífilis. Outras infeções, como o VIH, as hepatites virais A e B, mpox ou shigella, também podem ser transmitidas durante a atividade sexual. As IST e mpox não tratadas podem levar a problemas de saúde graves, enquanto a infeção por VIH requer tratamento ao longo da vida.

Os preservativos, quando usados de forma correta e consistente, são eficazes na diminuição do risco de IST e transmissão do VIH. Em Portugal, os preservativos estão disponíveis nas parafarmácias, farmácias e supermercados e gratuitamente em ONG.

Embora o uso de preservativo seja uma medida de proteção importante, não previne totalmente a mpox. A mpox pode ser transmitida através de contacto próximo pele com pele, especialmente se existirem erupções cutâneas, feridas ou lesões na pele.



Pode reduzir o risco de mpox evitando o contacto próximo com indivíduos que têm lesões visíveis na pele ou sintomas como febre, erupção cutânea ou inchaço dos gânglios linfáticos. Não partilhar objetos pessoais (por exemplo, toalhas, lençóis, brinquedos sexuais). Lave as mãos regularmente, especialmente após o contato físico e mantenha os brinquedos sexuais limpos.

Para um evento EuroPride mais seguro, proteja-se a si e às outras pessoas:

- use sempre preservativo. Troque de preservativo entre sexo vaginal, anal e oral;
- use luvas descartáveis ou preservativos em brinquedos sexuais, e limpe os brinquedos corretamente após cada utilização;
- use luvas descartáveis para fingering ou fisting;
- use dental dam durante o sexo oral ou oro-anal;
- lave as mãos, áreas genitais e anais antes e depois do contacto sexual.

Ao seguir estas recomendações, pode reduzir o risco de IST, incluindo o VIH, para todas as pessoas, inclusive entre as mulheres que fazem sexo com mulheres.

Se teve relações sexuais desprotegidas (sem preservativo) ou com vários(-as) parceiros(-as), é importante testar-se para IST, **quer tenha ou não sintomas**, para não haver transmissão de infeções a outras pessoas.

Pessoas com IST podem não ter sintomas; no entanto, os sinais mais comuns incluem corrimento fora do normal nos genitais ou ânus, comichão, dor durante a micção, dor genital/anal, alterações cutâneas (incluindo erupções cutâneas ou lesões semelhantes a bolhas), pele amarela, dor durante o sexo, sintomas semelhantes aos da gripe ou diarreia grave (que pode ser causada por shigella ou hepatite A). Se tiver algum destes sintomas, evite a atividade sexual e procure cuidados médicos rapidamente.



Como fazer os testes e ter acesso ao tratamento das IST em Portugal

Se suspeitar que pode ter sido infetado(-a) pelo VIH ou outras IST (hepatite B, mpox ou outras), dirija-se ao serviço de urgência do hospital para aceder à profilaxia pós-exposição (PPE), que deve ser iniciada o mais rapidamente possível (no prazo de 72 horas para o VIH).

Deve procurar aconselhamento médico e fazer o teste imediatamente, uma vez que a deteção precoce facilita o tratamento e impede a transmissão a outras pessoas. Durante o EuroPride 2025, estará disponível uma unidade móvel de testes nos locais principais do evento, disponibilizando meios de prevenção, testes rápidos e aconselhamento em saúde sexual.

Pode encontrar mais informações aqui:

- GAT – Checkpoint LX: [website](#)
- Liga Portuguesa Contra a SIDA: [website](#)
- Positivo: [website](#)

Doenças Respiratórias



As infeções respiratórias são bastante comuns e podem, por vezes, ser graves, particularmente para pessoas com maior risco de doença grave, como idosos, pessoas com doenças ou imunocomprometidas e mulheres grávidas. Participar num evento de grande aglomeração de pessoas aumenta a exposição a doenças respiratórias. Com a vacinação (de acordo com o programa nacional) pode proteger-se a si e às outras pessoas.

Consulte profissionais de saúde para avaliar o seu risco e descobrir se é elegível para vacinação contra a COVID-19 e/ou outras doenças respiratórias.

Além da vacinação, existem outras medidas de proteção que as pessoas podem utilizar para reduzir o risco de infeção por vírus respiratórios, incluindo as seguintes:

- evite o contacto próximo com pessoas doentes ou que apresentem sintomas como espirros ou tosse;
- lave ou limpe as mãos com frequência;
- evite tocar nos olhos, nariz ou boca.



Se tiver sintomas semelhantes aos da gripe, tais como tosse, febre ou dor de garganta, pode evitar infetar outras pessoas, especialmente as mais vulneráveis, fazendo o seguinte:

- fique em casa ou no seu hotel e limite o contacto com outras pessoas;
- tussa ou espirre no antebraço;
- lave ou limpe as mãos frequentemente com sabão ou um produto à base de álcool;
- limpe superfícies e objetos tocados com frequência;
- aumente a ventilação no interior (por exemplo, abrindo janelas);
- use máscara em ambientes lotados onde o distanciamento físico não é possível (por exemplo, transportes públicos, [locais e eventos EuroPride](#)).



Ondas de calor e exposição solar



No verão as temperaturas elevadas são habituais em Portugal, o que pode representar riscos para a saúde, especialmente para pessoas idosas, crianças pequenas e mulheres grávidas.

O calor extremo pode exacerbar condições crónicas, causar stress térmico e levar a um golpe de calor que pode colocar a vida em risco se não for tratado.

A exposição solar também pode levar a doenças relacionadas com a radiação ultravioleta. Felizmente, os efeitos podem ser evitados através de precauções simples.

Para se proteger do sol e do calor, siga estas recomendações:

- **Evite o calor sempre que possível.** Passe pelo menos, 2 a 3 horas num local fresco durante as horas mais quentes do dia;
- **Não deixe crianças ou animais em veículos estacionados;**
- **Mantenha-se hidratado(-a).** Lembre-se de beber o suficiente e com frequência, mesmo antes de sentir sede. A transpiração intensa faz com que o nosso corpo perca muita água. Por conseguinte, deve beber cerca de 2 a 3 litros de líquidos, como água ou chás refrigerados, sem adição de açúcar, ao longo de todo o dia durante o tempo quente;
- **Evite o álcool e limite a cafeína e o açúcar,** pois estes podem desidratá-lo(-a) e prejudicar a circulação sanguínea. Leve consigo uma garrafa de água reutilizável: a água de consumo público é potável;
- **Mantenha o corpo fresco.** Leve consigo um ventilador e humedeça/molhe o seu corpo sempre que possível. Isto reduzirá o risco de sofrer uma insolação;
- **Evite a exposição solar direta.** Mantenha-se à sombra sempre que possível e aplique sempre protetor solar com fator de proteção solar (FPS) igual ou superior a 30, mesmo que pretenda permanecer na sombra. Use roupas longas, arejadas e de cores claras e um chapéu para proteção. Não se esqueça dos óculos de sol para proteger os olhos.



Segurança alimentar e da água

A água da torneira em Portugal é segura para beber. Não há necessidade de comprar água engarrafada.

Durante o verão, o clima quente e húmido melhora as condições para os germes se multiplicarem rapidamente e tornar os alimentos inseguros. Os alimentos contaminados podem não ter a aparência, sabor ou cheiro diferente dos alimentos seguros. Algumas doenças transmitidas por alimentos são ligeiras e desaparecem em poucos dias, mas outras podem ser graves ou mesmo fatais.

Para prevenir doenças transmitidas por alimentos contaminados, siga estas recomendações:

- **Coma alimentos bem cozidos** e lave sempre frutas e legumes ou descasque antes do consumo;
- **Evite consumir alimentos cozidos ou perecíveis que tenham sido mantidos à temperatura ambiente** por mais de duas horas (ainda mais se houver uma onda de calor),
- **Lave as mãos com frequência,** especialmente antes de tocar nos alimentos e depois de ir ao WC. Usar água e sabão é o melhor, mas levar um desinfetante para as mãos na bolsa é uma opção, se estiver em movimento e sem possibilidade de paragens para lavagem das mãos.



Doenças transmitidas por insetos



Insetos como mosquitos, carraças e flebotomíneos podem transmitir doenças. Estes insetos são mais ativos da primavera ao outono, especialmente durante os meses mais quentes. Os mosquitos podem transmitir doenças como dengue ou infeção pelo vírus do Nilo Ocidental, enquanto as carraças podem ocasionalmente transmitir doenças como as rickettsioses, a doença de Lyme ou borreliose, a tularémia, a febre hemorrágica de Crimeia-Congo ou a encefalite transmitida por carraça. Os flebotomíneos, encontrados principalmente no sul de Portugal, podem ser portadores de Leishmaniose.

Proteja-se de picadas através das seguintes ações:



- Vista-se de forma adequada: use roupas compridas e de cor clara para cobrir braços e pernas e puxe as calças para dentro das meias quando caminhar em zonas de relva ou arborizadas;

- Use um repelente de insetos na pele exposta (após o protetor solar) ou no vestuário;

- Durma em quartos com ar condicionado, use ventiladores ou mosquiteiros, especialmente para recém-nascidos(-as) e crianças;

- Se permaneceu por algum tempo em áreas verdes, verifique todo o seu corpo e roupas para identificar carraças e remova-as rapidamente. Veja [aqui](#) como remover carraças com segurança.



Symptoms will depend on the disease and in some cases, you may experience no symptoms at all. Seek medical care if you experience high fever, rash or skin sores, muscle or joint pain, severe headache, fatigue, nausea or vomiting during or after your trip. Inform healthcare providers of your country of origin and recent travel history.

Consumo de álcool e tabaco

Álcool

Para a sua saúde e segurança, menos álcool é bom, e nenhum é o ideal.

Em Portugal, é proibido vender ou oferecer bebidas alcoólicas a menores de 18 anos (para vinho e cerveja a idade mínima é de 16 anos). Nunca beba quando vai conduzir. As penas e multas para as infrações são elevadas.

O consumo de álcool apresenta riscos graves para a saúde, tais como um risco acrescido de cancro e várias doenças cardiovasculares, sendo um dos principais fatores de risco para ferimentos graves (por exemplo, acidentes de viação, quedas). Enquanto pequenas quantidades de álcool podem ter um efeito estimulante, no geral, retarda o seu cérebro e pode afetar o pensamento, humor e comportamento. Pode perturbar a perceção, a atenção, a capacidade de decisão, a coordenação e a fala.

As intoxicações acidentais podem ocorrer quando são consumidas grandes quantidades de álcool. No tempo quente, o consumo de álcool pode levar ao aumento dos problemas de circulação, perda de consciência e até mesmo uma queda da pressão arterial com risco de vida.

Se optar por consumir álcool, **limite a sua ingestão**.

Cuide das pessoas ao seu redor. Contacte os serviços de emergência se encontrar alguém com indisposição física ou inconsciência.



Tabaco

Deixar de fumar é a melhor forma de proteger a sua saúde e das pessoas ao seu redor.



Em Portugal, fumar, incluindo cigarros eletrónicos e produtos do tabaco aquecido, são **proibidos em espaços públicos interiores**, como estações ferroviárias, aeroportos e restaurantes, exceto em áreas designadas para fumadores. Fumar num espaço público fora de um espaço designado é punível por lei.

O consumo de tabaco e a exposição ao fumo do tabaco representam riscos graves para a saúde, incluindo: doenças respiratórias, doenças cardiovasculares e aumento do risco de cancro.

Consumo de droga

O uso de drogas (fora de uso terapêutico) representa riscos sérios para a saúde, incluindo overdose e morte.

Esteja atento às leis: Em Portugal, a posse pessoal está sujeita a intimações e possíveis sanções; maiores quantias e venda são crimes na lei portuguesa.

Para além do risco de overdose e, em caso extremo, de morte, **o consumo de droga pode provocar mudanças drásticas na capacidade de decisão e de comportamento**. As drogas afetam todo o corpo – em especial a perceção, atenção, coordenação e consciência. As drogas podem afetar o humor e causar ansiedade.

As drogas depressoras (GHB, opiáceos) podem afetar a respiração e a circulação sanguínea e podem levar a um estado de inconsciência, colocando a vida em risco. O consumo não médico de opiáceos pode conduzir à dependência de opiáceos e a outros problemas de saúde, e a sobredosagem pode levar à morte.

As drogas estimulantes (cocaína, anfetaminas, catinonas) dificultam a regulação da temperatura corporal e o fluxo sanguíneo, especialmente em ambientes quentes e fechados, como discotecas. Podem causar ataques de pânico, comportamentos desregulados, sintomas psicóticos e aumentar o risco de ataque cardíaco.

Não utilize drogas. Se optar por usar drogas apesar dos riscos, nunca as use sozinho e evite misturar drogas. A mistura pode resultar em efeitos súbitos e inesperados, para além de aumentar o risco de sobredosagem. Utilize agulhas e equipamento esterilizado para prevenir infeções.

Cuide das pessoas ao seu redor. Contacte os serviços de emergência se vir alguém confuso, indisposto ou inconsciente.



Não consumir drogas é sempre a opção mais segura.

Informação sobre drogas, chemsex e outras questões relacionadas com drogas (em Lisboa):

GAT Mouraria Calçada Santo André 79/81; aberta das 14.00 às 19.00

GAT Intendente Rua Antero de Quental nº8; aberta das 13.00 às 19.00

GAT Checkpointlx Tv. Monte do Carmo 2; aberto das 12.00 às 19.00

Contacto: geral@gatportugal.org; www.gatportugal.org

Informações complementares: Kosmicare – www.kosmicare.org

Em situação de intoxicação por drogas ligue para o número de emergência médica 112.

Mantenha-se em segurança nas multidões



Se sentir que algo está errado, afaste-se da situação o mais rápido possível.

Enquanto cuida de si, lembre-se de verificar como estão os(-as) amigos(-as) e familiares que estão consigo. Mantenha-se em contacto regular, combine pontos de encontro e confirme se está tudo bem, caso fique separado(-a) do seu grupo durante o festival. Se participar no EuroPride sozinho(-a), informe a família ou amigos(-as) sobre os seus planos.

Se testemunhar ou sofrer violência ou assédio, denuncie à equipa do evento ou à polícia.

Contribua para a segurança digital: evite partilhar imagens ou vídeos sem consentimento.

Zonas de saúde e bem-estar estarão disponíveis durante todo o evento. Se não se sentir bem e se sentir ansioso, peça ajuda e apoio nas zonas de bem-estar.

Precisa de assistência médica?



Números úteis

Para situações de saúde não urgentes: Ligue para o Serviço Nacional de Saúde - SNS 24 (+351 80824 24 24)

- Se tiver sintomas e não tiver a certeza do que fazer.
- Para obter aconselhamento ou orientação médica.
- Se precisar de ajuda para navegar no sistema de saúde.

Em caso de emergência: ligue imediatamente para o 112 e certifique-se de que alguém fica com a pessoa a precisar de socorro até que a ajuda chegue. O 112 liga-o aos serviços de emergência locais: polícia, ambulância e bombeiros.

Ligue para o 112 apenas em casos de emergência como:

- dificuldade respiratória;
- dor no peito;
- ferimento grave ou hemorragia;
- perda súbita de consciência;
- suspeita de acidente vascular cerebral (AVC) ou ataque cardíaco;
- incêndio ou outra emergência com risco de vida.

Em caso de dúvida, **ligue para o SNS 24** – irão orientá-lo(-a) para a melhor solução.

• **Informação sobre lista de espera de urgências nos hospitais públicos:**

<https://www.sns.gov.pt/servicos-de-urgencia-sns/>

• **Informações sobre farmácias, incluindo as abertas 24h/7:**

<https://www.farmaciasdeservico.net/localidade/lisboa/lisboa>

Seguro de Saúde



Se é uma **pessoa segurada de um país da UE/Espaço Económico Europeu (EEE) ou da Suíça**, o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) permite-lhe beneficiar dos cuidados de saúde em Portugal e aceder ao sistema de saúde mais facilmente. Antes de partir para Portugal, deve solicitar o cartão através do seu sistema de saúde.

Se é **cidadã(-o) de um país não pertencente à UE/EEE**, temporariamente presente em Portugal, com um visto de turista por um período não superior a 90 dias, pode beneficiar de serviços de saúde urgentes ou não urgentes, mediante o pagamento das taxas correspondentes. Se o seu país tem acordos bilaterais de reciprocidade de cuidados de saúde com Portugal, a gestão das despesas de saúde pode seguir as mesmas regras que para as(-os) cidadãs(-os) da UE.