

Como abordar *Chemsex* no cuidado do HIV

Orientações para Profissionais de Saúde



A prática do *Chemsex* tem se tornado cada vez mais comum entre alguns grupos, especialmente em contextos urbanos, com impactos na saúde sexual e mental de jovens. Pesquisas sugerem que cerca de 10% dos homens que fazem sexo com homens (HSH) praticam *chemsex*, podendo o uso ser ainda maior em subpopulações específicas, como usuários de PrEP e pessoas vivendo com HIV^{1,2}.



O QUE É *CHEMSEX*?

Chemsex (“Quemsex” ou sexo químico em português) é a prática de sexo combinada com o uso de substâncias, mais comumente as estimulantes, com o objetivo de aumentar a excitação, resistência, confiança, e reduzir inibições³.

As substâncias mais usadas são: metanfetamina, mefedrona e GHB/GBL.

Chemsex vem sendo praticada principalmente por homens gays jovens, embora não se limite a este grupo. Geralmente ocorre com múltiplos participantes, por tempo prolongado em festas privadas, boates, saunas, é facilitado a partir de conexões online⁴.

QUAIS SÃO OS EFEITOS DAS SUBSTÂNCIAS MAIS USADAS?



Metanfetamina

Também chamada pelos usuários de “Tina”, “*Crystal*”, “*Crystal meth*” ou “Cris”, são psicoestimulantes que causam excitação sexual, redução de sono e apetite, euforia intensa e hiperatividade, com potente efeito desinibidor.

Geralmente, é usada por meio de um cachimbo (“*pipe*”), inalada (“cheirada”) ou injetada (“*slam*”). Duração de 4 a 12 horas.

Riscos: alto potencial de gerar dependência em pouco tempo, levando à dificuldade de alcançar prazer sem seu uso. Pode causar também problemas cardiovasculares graves, como taquicardia e hipertensão, além de insônia severa e episódios de paranoia ou psicose.



Mefedrona (4-MMC)

É uma substância sintética estimulante que pode aumentar a excitação sexual e provocar a intensificação dos sentidos, como tato e audição.

Geralmente é inalada (“cheirada”), fumada, injetada ou ingerida. Duração de cerca de 1h.

Riscos: alto potencial de gerar dependência, insônia e agitação. Em doses altas pode também suscitar episódios de paranoia ou ansiedade.



GHB/GBL

Também conhecido como “Gi” e “Gisele”, é um depressor do sistema nervoso central que causa relaxamento, desinibição e euforia, podendo também aumentar a libido.

Pode ser ingerido em forma líquida, diluído em alguma bebida. Duração de até 7 horas.

Riscos: perda de memória e parada respiratória. Em doses altas, pode levar à inconsciência ou ao coma. Tem uma margem de segurança extremamente curta e torna-se altamente nocivo se ingerido em curto intervalo de tempo ou em caso de overdose.



Outras substâncias podem ser usadas para aumentar o prazer sexual e, embora não sejam sempre denominadas como “*chemsex*”, também aumentam a vulnerabilidade ao HIV e a outras IST. Entre elas estão: **cocaína, poppers, MDMA, ecstasy, maconha, ketamina e Viagra**, entre outras.

O **uso simultâneo de substâncias pode levar à superdosagem**, aumentando os riscos à saúde física, mental e sexual.



COMO DIALOGAR SOBRE ESSE TEMA?

Profissionais de saúde devem conhecer e conversar com os usuários sobre estratégias que minimizem os riscos do uso de substâncias para a saúde para quem pratica *chemsex*:



Sem julgamentos: muitas pessoas podem se sentir estigmatizadas ou envergonhadas por praticar *chemsex*. Crie um espaço seguro, garantindo sigilo e confidencialidade, para que se possa discutir experiências, práticas e dúvidas livre de julgamentos.



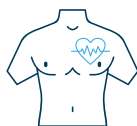
Informe sobre as substâncias com foco na segurança⁵: para que os usuários aumentem seu conhecimento sobre as doses, os efeitos esperados e sua duração. Alerta sobre o uso combinado de substâncias e potenciais interações. O conhecimento pode ajudar o indivíduo a fazer escolhas mais seguras, por exemplo, saber que fumar ou cheirar é menos prejudicial do que injetar e que não se deve compartilhar seringas, cachimbos ou canudos.



Saúde sexual: *chemsex* pode aumentar o risco de infecções sexualmente transmissíveis (IST) devido à adoção de práticas sexuais desprotegidas (sem o uso de PrEP, preservativo ou gel e compartilhamento de seringas). Ofereça testes regulares para IST, indique as vacinas contra HPV e hepatites A e B e informe sobre PEP e PrEP.



Saúde mental: *chemsex* pode levar a situações de ansiedade, depressão e outros transtornos causados pelo uso de substâncias. Esteja preparado para triar, avaliar ou referenciar para cuidados específicos. Trabalhe em colaboração com serviços de saúde mental e especialistas em dependência química para fornecer atendimento integral.



Saúde física: informar que o uso combinado de substâncias depressoras do sistema nervoso central (por exemplo, GHB com álcool) pode levar à perda de consciência e parada respiratória. Misturar estimulantes, como metanfetamina e mefedrona, também pode causar problemas cardiovasculares. Algumas substâncias podem levar à desidratação ou perda de apetite - alertar sobre a importância da hidratação.

Ao compreender esses aspectos, profissionais de saúde podem apoiar melhor seus pacientes a promover práticas mais seguras antes, durante e depois do *chemsex*.

Embora existam muitos danos associados à saúde física, sexual e mental, também é importante observar que nem todo uso de *chemsex* é problemático. Uma avaliação de risco e o diálogo aberto proporcionam oportunidades de compreender os desafios enfrentados pelos usuários.

REFERÊNCIAS

- 1 Tomkins A, George R, Kliner M. Sexualised drug taking among men who have sex with men: a systematic review. *Perspectives in Public Health*. 2019; 139(1): 3–33. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29846139/>
- 2 Bourne A, Ong J, and Pakianathan M. Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex/party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health*. 2018; 15: 99–101. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29754596/>
- 3 Maxwell S, Shahmanesh M, and Gafos M. Chemsex behaviours among men how have sex with men. A systematic review of the literature. *International Journal of Drug Policy*. 2019; 63: 74–89. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30513473/>
- 4 Bourne A, Reid D, Hickson F, Torres Rueda S, Steinberg, P, and Weatherburn, P. “Chemsex” and harm reduction need among gay men in South London. *International Journal of Drug Policy*. 2015; 26(12): 1171–1176. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26298332/>
- 5 UNODC, UNAIDS. Chemsex Toolkit: for clinical service providers in the Asia-Pacific region. 2024. Disponível em: https://unaids-ap.org/wp-content/uploads/2024/11/chemsex-toolkit-for-clinical-service-providers-in-the-asia-pacific-region_05112024-1.pdf



CURITIBA

