



FENWAY  HEALTH

*Guia de injeção hormonal mais segura*

## Quais são os riscos?

Se você estiver injetando seus próprios hormônios, é importante saber o que é seguro e o que não é. O que você precisa saber sobre os riscos:

- **compartilhar agulhas e seringas** com outras pessoas pode causar doenças graves, como HIV ou hepatite C. Esta última pode causar insuficiência hepática e câncer de fígado;
- **reutilizar agulhas e seringas**, mesmo as suas próprias, pode causar infecções e doenças;



- **injetar da maneira errada** pode causar lesões em músculos e nervos;
- **usar hormônios adquiridos pela internet, na rua ou de amigos é ilegal e muito perigoso.** Eles podem estar na dosagem errada, vencidos, contaminados ou serem falsificados. Tomá-los pode ser perigoso, causando até hospitalização.

## Como ter mais segurança?

**Veja o que pode ser feito para garantir a segurança ao injetar seus próprios hormônios.**



- **Use sempre agulhas e seringas novas.** É o que mais importa para não ficar doente.
  - Se achar que realmente precisa reutilizar agulhas e seringas, desinfecte-as bem com alvejante.
  - Se cogitar usar a agulha de outra pessoa, pare e pense: *vale a pena arriscar minha vida? Posso esperar?*

- **Encontre um programa local de troca de agulhas** para obter gratuitamente agulhas, seringas, alvejante e recipientes para objetos perfurocortantes. Você também pode comprar agulhas e seringas em farmácias e em algumas clínicas.





**Como injetar hormônios:**

**passo a passo ➤ ➤ ➤ ➤**

# 1

## Pegue os materiais



Medicamentos hormonais

Verifique a data de validade, a dosagem e a concentração do medicamento.

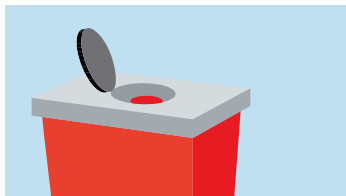


Lenços umedecidos com álcool ou álcool isopropílico líquido. Gaze ou curativo para depois da injeção, caso queira.

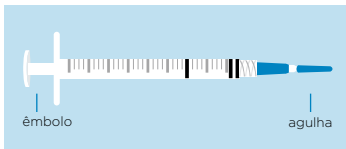


Uma agulha para extrair o hormônio do frasco e outra para injetá-lo

É mais seguro e confortável usar uma agulha nova para injetar. Peça ajuda a um profissional de saúde, farmacêutico ou centro de troca de agulhas de confiança para escolher o tamanho certo das agulhas e seringas.



Um recipiente para objetos perfurocortantes para descartar agulhas e seringas com segurança.

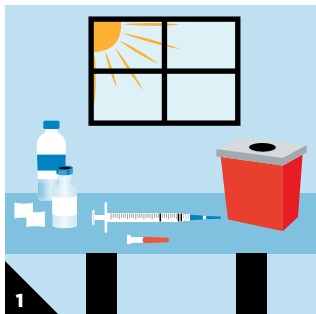


Seringa e agulha novas para extrair o hormônio do frasco

Obtenha um recipiente para objetos perfurocortantes em pontos de troca de agulhas ou em farmácias. Também é possível usar uma garrafa de detergente de plástico rígido ou uma caixa de leite. Em Massachusetts, é ilegal jogar objetos perfurocortantes no lixo ou na reciclagem.

## 2

## Prepare-se



Encontre um espaço limpo e bem iluminado para organizar os materiais.



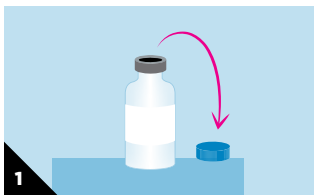
Lave as mãos e a área onde você aplicará a injeção com sabão e água morna. Caso não tenha acesso a uma pia, use um gel à base de álcool para higienizar as mãos, o que é muito importante para manter a saúde.



Segure o frasco do medicamento contra a luz. Se estiver turvo ou com resíduos flutuando, descarte-o. Verifique novamente a data de validade e a dose para ter certeza.

# 3

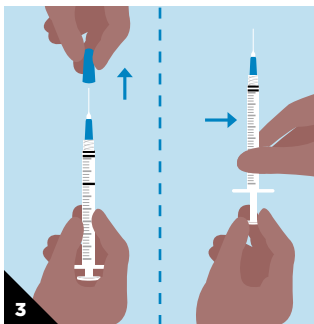
## Aspire o líquido na seringa



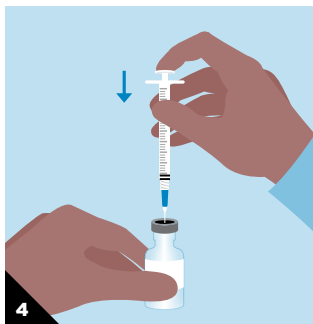
1 Retire a tampa do frasco. Coloque-o em uma superfície plana. Higienize a proteção de borracha com um lenço umedecido com álcool por 10 a 15 segundos.



2 Higienize a área da injeção com um lenço umedecido com álcool ou limpe a área com álcool líquido, fazendo movimentos circulares, do centro para as extremidades.

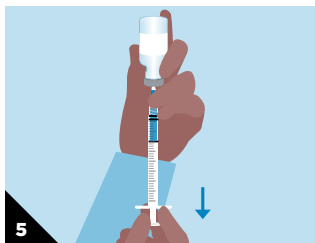


3 Remova a capa da agulha. Puxe o êmbolo até o número na seringa que corresponde à dose.

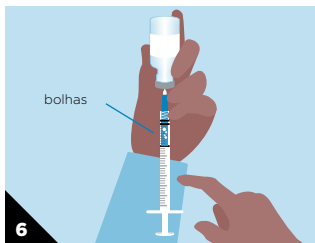


4 Insira a agulha diretamente no centro do frasco. Empurre o êmbolo da seringa até o fim.





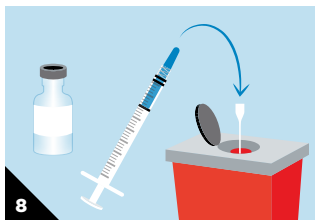
Vire o frasco de cabeça para baixo. Puxe lentamente o êmbolo para preencher a seringa com o medicamento. Verifique se a dose está correta.



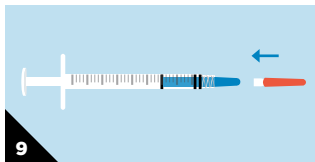
Bata levemente na seringa com os dedos até as bolhas de ar maiores subirem para o topo. Empurre lentamente o êmbolo um pouco para cima para tirar as bolhas de ar grandes.



Depois que as bolhas de ar saírem, puxe o êmbolo de volta até o número na seringa que corresponde à dose do medicamento.



Retire a seringa e a agulha do frasco. Retire cuidadosamente a agulha da seringa e coloque-a no recipiente de objetos perfurocortantes.



Coloque uma nova agulha na seringa. Gire a seringa levemente para evitar vazamentos. Retire a capa da agulha.

# 4

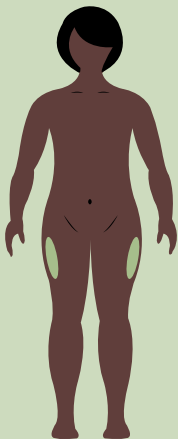
## Escolha o local da injeção

Existem duas maneiras de injetar hormônios:

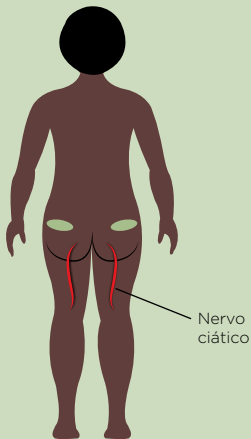
**intramuscular (IM)** e **subcutânea (SC)**

### Injeções intramusculares (IM)

- As injeções IM usam uma agulha mais longa e penetram profundamente no músculo.
- Podem ser aplicadas nas coxas ou nádegas.
- Para evitar dores e cicatrizes, não injete no mesmo local repetidamente.



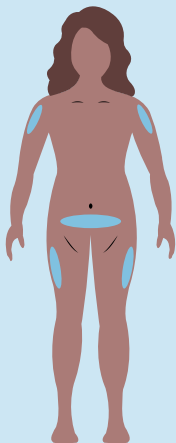
Na parte externa da coxa, identifique a área entre o joelho e o quadril. A maioria das pessoas prefere tomar injeções IM nesse local.



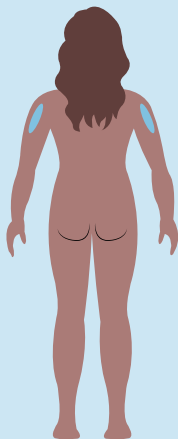
Busque onde estaria a parte superior do bolso traseiro da calça para **evitar atingir o nervo ciático**, o que pode causar dores e lesões graves.

## Injeções subcutâneas (SC)

- As injeções SC usam uma agulha mais curta e são aplicadas logo abaixo da pele.
- Podem ser aplicadas nas coxas, na barriga ou na parte superior dos braços.
- Para evitar dores e cicatrizes, não injete no mesmo local repetidamente.



Na barriga, evite o umbigo ou áreas ósseas. Nas coxas, busque a área entre o joelho e o quadril, na parte externa da coxa.



Pode-se injetar na lateral ou parte de trás dos braços. Aplique em algum ponto abaixo do ombro e acima do cotovelo.

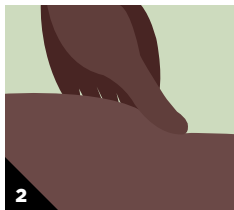
## 5

## Injete

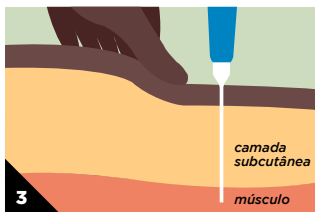
## Injeções IM



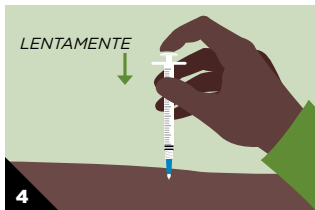
Caso não tenha acesso a uma pia, higienize o local da injeção com um lenço umedecido com álcool ou limpe a área com álcool líquido, fazendo movimentos circulares, do centro para as extremidades.



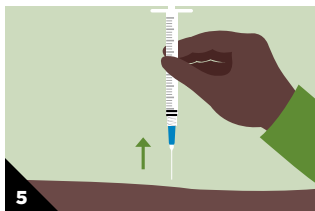
Estique bem a pele com o dedo, se afastando do local da injeção e mantendo-a esticada.



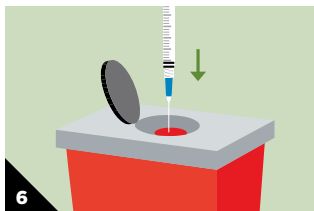
Insira a agulha com rapidez e firmeza na pele até chegar ao músculo. **CUIDADO: caso sinta uma dor aguda ao injetar, provavelmente atingiu um nervo. Retire a agulha imediatamente.**



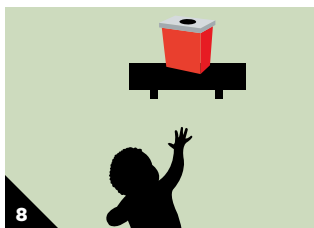
Empurre lentamente o êmbolo para injetar os hormônios. Aguarde 5 segundos. Agora pode soltar a pele.



Puxe a seringa para trás para retirar a agulha da pele. Coloque a agulha e a seringa cuidadosamente no recipiente de objetos perfurocortantes. Se sair sangue, pressione suavemente um lenço de papel limpo ou um pedaço de algodão no local. Use um curativo, se necessário.



Lave as mãos com água e sabão.



Tampe o recipiente de objetos perfurocortantes e deixe-o fora do alcance de crianças. Quando estiver cheio, leve-o até um programa de troca de agulhas ou ao Comitê de Ação contra a AIDS (AIDS Action Committee).

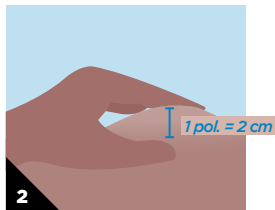
## 5

## Injete

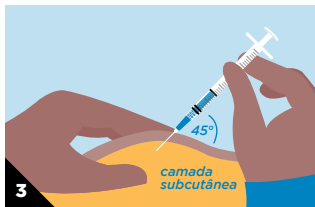
## Injeções subcutâneas



Caso não tenha acesso a uma pia, higienize o local da injeção com um lenço umedecido com álcool ou limpe a área com álcool líquido, fazendo movimentos circulares, do centro para as extremidades.



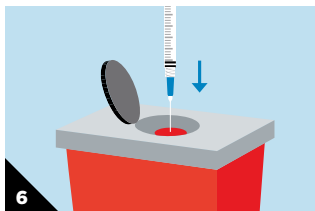
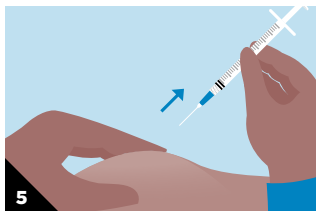
Segure uma parte da pele no local da injeção.



Insira a agulha com rapidez e firmeza, logo abaixo da pele. A agulha pode ser inserida reta ou em ângulo. **CUIDADO: caso sinta uma dor aguda ao injetar, provavelmente atingiu um nervo. Retire a agulha imediatamente.**



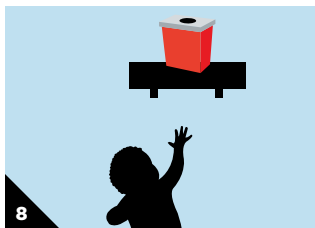
Empurre lentamente o êmbolo para injetar os hormônios. Aguarde 5 segundos.



Puxe a seringa para trás para retirar a agulha da pele. Coloque a agulha e a seringa cuidadosamente no recipiente de objetos perfurocortantes. Se sair sangue, pressione suavemente um lenço de papel limpo ou um pedaço de algodão no local. Se necessário, use um band-aid.



Lave as mãos com água e sabão.



Tampe o recipiente de objetos perfurocortantes e deixe-o fora do alcance de crianças. Quando estiver cheio, leve-o a um programa de troca de agulhas ou ao Comitê de Ação contra a AIDS (AIDS Action Committee).

## Como reduzir dores e lesões?

- Mantenha o corpo aquecido e relaxado.
- Mantenha o medicamento em temperatura ambiente.
- Perfure a pele rapidamente com a agulha.
- Ao retirar a agulha, não a movimente nem mude a direção.
- Não injete no mesmo local repetidamente.
- Não massageie o local.

## Quando chamar um médico?

### **Consulte um médico ou outro profissional de saúde imediatamente se...**

- O local da injeção ficar vermelho, quente, inchado e/ou com pus
- Você achar que atingiu um nervo, e ele continuar dolorido ou dormente
- Você tiver febre
- Você estiver preocupado(a) com alguma coisa que pareça incomum

## Lembretes de segurança

- Use sempre agulhas e seringas novas.
- Nunca compartilhe agulhas ou seringas.
- Nunca injete silicone.
- Obtenha os hormônios de um profissional da saúde.
- Siga estas instruções de injeção segura.



## E quanto às injeções de silicone?

Às vezes, as injeções de silicone são usadas para criar mudanças afirmativas no corpo, como curvas ou volume nos lábios ou nas nádegas, mas também podem ter efeitos prejudiciais:

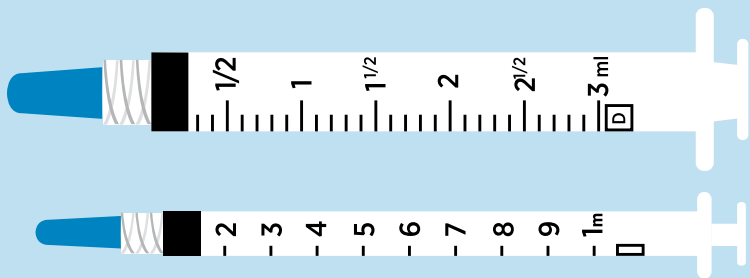
- **o silicone pode destruir a pele e os músculos e deixar cicatrizes dolorosas, além de** inchaço e dores;
- **se o silicone entrar na corrente sanguínea,** pode chegar aos pulmões ou ao cérebro e causar doenças graves, inclusive a morte;
- **you sabia que o silicone usado em “festas de silicone” pode não ser de o de uso médico?** Muitas vezes, é o material usado em máquinas (silicone industrial), que pode ser misturado com inúmeros tipos de outros líquidos, como óleo mineral ou até mesmo fluido de transmissão. São substâncias que podem causar muitos danos ao corpo.
- **Caso acredite não ter outra opção,** pelo menos use agulhas novas. Nunca reutilize as agulhas e seringas usadas para aplicar hormônios.

## O que mais posso fazer para ter mais segurança?

- **Obtenha hormônios de um médico ou outro profissional da saúde.**



- **Faça exames de HIV e hepatite C.**
- **Aprenda a injetar com segurança.** Leia estas instruções ou converse com o seu médico.
- **Para encontrar um seguro de saúde, recursos de apoio e médicos receptivos a pessoas trans, entre em contato com a sua equipe médica ou com o Programa de Saúde Trans:**  
[transhealth@fenwayhealth.org](mailto:transhealth@fenwayhealth.org) | (857) 313-6589  
[fenwayhealth.org/transhealth](https://fenwayhealth.org/transhealth)



## Observações

Você usará uma agulha de \_\_\_\_ g para preencher a seringa com o medicamento e uma agulha de \_\_\_\_ g para aplicá-lo.

Sua dose, a partir de \_\_\_\_\_, é de \_\_\_\_ ml, usando um frasco de \_\_\_\_ mg/ml. Use sempre a dose correta.

Se tiver dúvidas, ligue para \_\_\_\_\_.

- **Use uma calculadora de dose** para saber a quantidade de medicamento (volume) que deve injetar.



**ANSIN BUILDING**

1340 Boylston St.,  
Boston MA 02215  
(617) 267-0900

**AIDS ACTION**

359 Green St.,  
Cambridge MA 02139  
(617) 661-3040

**A Fenway Health** é líder nacionalmente reconhecida em cuidados de afirmação de gênero. Fazemos pesquisas e oferecemos atendimento direto, informações, apoio e defesa de direitos. Apoie as iniciativas de afirmação de gênero da Fenway.

