

AIDS

O que podemos fazer?

Desde o princípio dos anos 1980, o mundo conhece e convive com um novo tipo de vírus: o HIV, mais conhecido como o vírus da AIDS. Desde então, a ciência tem feito grandes progressos no combate ao HIV/AIDS, com destaque para o desenvolvimento de diversos medicamentos que bloqueiam a evolução do HIV no corpo. Mas, infelizmente, a AIDS ainda não tem cura porque os antirretrovirais não podem eliminar totalmente o vírus do organismo de uma pessoa.

Procurando contribuir para a prevenção da AIDS e ser um permanente espaço de discussão sobre o assunto, a ABIA, desde a sua criação, em 1986, vem produzindo materiais como este, que buscam, principalmente, levar informações, esclarecer dúvidas e mostrar que é possível levar uma vida soropositiva com qualidade. Leia com atenção e, em caso de dúvidas, entre em contato com a ABIA, com outras organizações que trabalham com AIDS ou, se preferir, converse com um profissional de saúde.

Não tem nada a ver com você? Tem sim!

Quando se fala em AIDS, é muito comum se ouvir a frase: “isso não tem nada a ver comigo”. Muitas pessoas ainda pensam que AIDS é um problema apenas de alguns grupos da população, como prostitutas, gays, usuários de drogas ou pessoas que fazem muito sexo. Na verdade, esse tipo de pensamento é muito perigoso, porque, ao acharem que a AIDS não faz parte dos seus mundos, as pessoas não tomam as medidas de prevenção necessárias e acabam se infectando.

A AIDS é um problema de todos nós. Qualquer um pode se infectar com o HIV se não usar camisinha, por exemplo. Além disso, mesmo que a gente não tenha o HIV, ele nos atinge: sofremos por perder amigos ou fazemos sofrer aqueles que, por medo da discriminação, não dividem conosco o problema. Informando-se, você enfrentará a ignorância e descobrirá como é bom praticar a solidariedade e colaborar, como cidadão, para o bem-estar das demais pessoas e do próprio planeta.



HIV: conhecendo melhor o inimigo

Os vírus são partículas microscópicas que só se reproduzem quando se “colam” e “entram” nas células porque necessitam delas para poderem se reproduzir. Muitos dos vírus que conhecemos causam uma infecção rápida e visível (como a gripe), enquanto outros podem passar despercebidos. O HIV tem características muito particulares: uma vez no corpo da pessoa, ele vai se reproduzindo e destruindo o sistema imunológico lentamente; portanto, diz-se que sua infecção é “lenta”. Muitas vezes, a pessoa está infectada mas não sabe porque não tem sintomas nem sinais, sendo chamada, na linguagem técnica, de “soropositiva

assintomática”. Mesmo neste caso, a pessoa pode transmitir o HIV.

Mesmo se fundindo e entrando em diversas células do organismo humano, o HIV tem preferência pelas células “mensageiras” do sistema imunológico. Essas células chamam-se linfócitos T4 e funcionam como alarme do nosso corpo contra as infecções. Quando elas mesmas estão infectadas pelo HIV, não só diminui o “sistema de alarme” – e outros micro-organismos podem entrar ou começarem a se multiplicar quando já instalados no nosso corpo – como cada reação dessas células pode causar a própria multiplicação do HIV. Esse vírus é um dos grandes vilões da história, e não as pessoas atingidas por ele.

O que é AIDS?

Certamente, você já ouviu falar em AIDS ou conhece alguém que é portador do HIV. Certamente, também, já deve ter sabido de muitas histórias sobre o assunto que lhe deixaram com dúvidas. Portanto, nada melhor do que “começar pelo início”. AIDS vem da expressão em inglês *Acquired Immunodeficiency Syndrome*, traduzida em português para Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, e é causada pelo HIV (*Human Immunodeficiency Virus*, ou, em português, Vírus da Imunodeficiência Humana), descoberto em 1983.

A AIDS é chamada de síndrome por se configurar em um conjunto de sinais (aquilo que pode ser medido pelo profissional de saúde via aparato tecnológico, como a febre) e de sintomas (aquilo que é relatado pelo sujeito ao profissional de saúde, mas que não pode ser verificado pelo profissional, como a dor de cabeça) que permitem ao profissional de saúde diagnosticar uma patologia associada a um sistema específico, neste caso, do sistema imunológico, relacionada diretamente ao HIV como o agente causal. Entre seus sintomas mais comuns estão: diarreia, vômito, gânglios inchados, “sapinho”, perda de peso acentuada, ou doenças graves como: sarcoma de Kaposi (um tipo de câncer que pode aparecer na pele em forma de manchas ou em outros órgãos como os pulmões) tuberculose,

toxoplasmose, herpes etc. Por outro lado, esses sintomas e doenças já nos são conhecidos antes da AIDS e não apresentam muitos riscos para uma pessoa sem HIV. O problema é que tais sintomas e doenças tornam-se mais graves quando aparecem devido à queda da imunidade causada pelo HIV. Essa queda nas defesas do organismo é chamada de imunodeficiência, isto é, o corpo vai ficando cada vez mais impossibilitado de se defender das doenças e aquilo que em estado saudável poderia ser simples e relativamente inofensivo torna-se, no caso da AIDS, muito mais complexo e grave se não é tratado adequadamente. Assim, tal como a hepatite é doença do fígado e a gastrite, do estômago, a AIDS é um conjunto de sintomas e sinais

AIDS é um conjunto de sintomas e sinais provocados pela infecção com o HIV que destrói o sistema imunológico e causa imunodeficiência

provocados pela infecção com o HIV que destrói o sistema imunológico e causa imunodeficiência, deixando o corpo sem capacidade de reagir adequadamente até contra as doenças mais comuns. O sistema imunológico é descrito pelos cientistas como um conjunto de células organizadas para proteger o corpo das infecções. Com o sistema imunológico em falha, as infecções podem se tornar muito mais graves do que normalmente são. As infecções que se aproveitam da incapacidade de reagir do sistema imunológico são chamadas de Infecções Oportunistas (IO).

Como se prevenir

Você pode estar se perguntando: Será que agora não posso mais transar? E se eu tenho o vírus, posso ter um bebê? E o problema do sangue? Será que vai parar tudo? Vou morrer, ou todo mundo vai morrer? Nada disso! Existem maneiras de prevenir a infecção sem que paremos com as nossas vidas. E é sobre isso que você vai ler a seguir.



Prazer com sexo seguro

O mais importante é usar a imaginação. A camisinha pode não ser tudo: o que interessa é evitar a entrada de fluidos corporais durante a transa. Qualquer um dos(as) parceiros(as) pode se infectar numa transa: homem com homem, homem com mulher, mulher com homem e mesmo mulher com mulher.

Você pode praticar o sexo mais seguro à sua própria maneira: pode brincar, bolinar, acariciar, beijar, masturbar, apalpar, soltar a imaginação. Brinque com a camisinha e não goze dentro do corpo sem ela.

Dicas sobre a camisinha

- ▶ Não se iniba para comprar preservativo. Lembre-se de que você está fazendo algo pela sua saúde e pela saúde de seu parceiro ou parceira. Se não puder comprar, procure pontos de distribuição grátis, em organizações comunitárias (ONGs) ou postos de saúde.
- ▶ Procure ter sempre com você algumas camisinhas, masculinas ou femininas. Nunca se sabe quando pode acontecer uma transa.
- ▶ Não estoque preservativos por muito tempo: eles estragam com o calor e a umidade.
- ▶ Não reclame se o preservativo masculino parecer pequeno. Ele estica muito e sempre cabe no pênis.
- ▶ Se você usar da maneira correta, a camisinha não rasga. No caso do preservativo masculino, deixe um espacinho sem ar na ponta para poder gozar sem romper. Além disso, não coloque óleos comuns (manteiga, vaselina) para ajudar na penetração. Óleo e vaselina não combinam com o material da camisinha e provocam o seu rompimento, o mesmo acontecendo com a saliva. Por isso, use lubrificantes à base de água para facilitar a penetração, como KY, Preserv-gel, glicerina (é mais barata e encontrada nas farmácias) etc.

Sexo e camisinha

O sexo é um ato gostoso e fundamental para a vida e para a saúde de qualquer pessoa. Ninguém nunca parou de transar, mesmo sabendo que isso poderia transmitir doenças (sífilis, gonorreia, condiloma (HPV), hepatites, candidíase etc.) ou vir a ter uma gravidez indesejada.

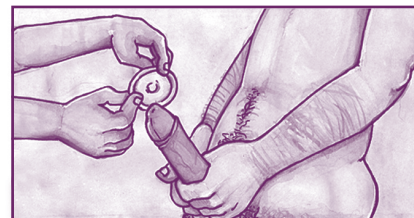
Agora, com a epidemia da AIDS, chegou o momento de resgatar uma técnica muito antiga, usada para evitar as consequências não desejadas (gravidez, doenças) do sexo: o preservativo, também conhecido como camisa de vênus ou camisinha (masculina). Além

disso, hoje já contamos com a camisinha feminina, que, como a masculina, já vem lubrificada e é descartável.

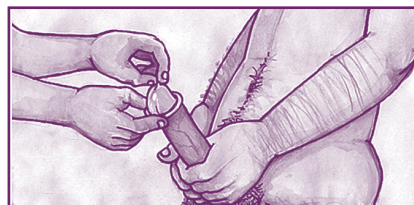
A camisinha, seja ela masculina ou feminina, evita não só a transmissão do HIV como das outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), além de ser um método para evitar filhos. A camisinha pode introduzir novas brincadeiras na transa e trazer mais consciência para os(as) parceiros(as) sobre o sexo, porque leva as pessoas a falarem sobre o assunto. Mas, lembre-se: quando usar a camisinha masculina, não use a feminina, e vice-versa.

CAMISINHA MASCULINA

(Abra a embalagem somente com as mãos)



1) Só coloque a camisinha quando o pênis estiver duro.



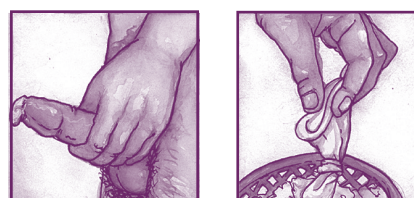
2) Com a parte enrolada virada para fora, coloque-a na ponta do pênis. Antes de desenrolar, aperte o bico da camisinha para tirar todo o ar, senão, ela pode arrebentar.



3) Desenrole-a pouco a pouco até chegar perto dos pêlos, deixando livre o bico na ponta da camisinha, onde vai ficar o sêmen.

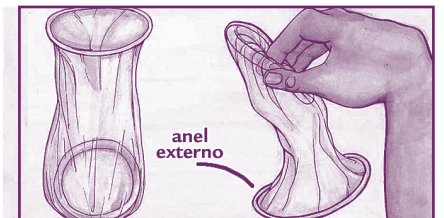


4) Use somente lubrificantes à base de água.

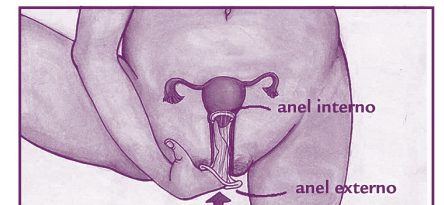


5) Retire a camisinha logo depois de transar. A camisinha é descartável e só deve ser usada uma vez.

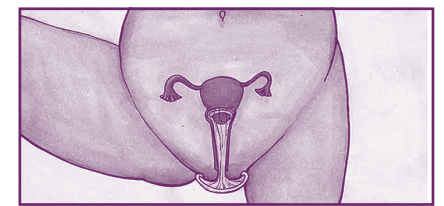
CAMISINHA FEMININA



1) Aperte o anel interno (que fica no fundo) pelas bordas para que ele fique estreito e vire o saco de cabeça para baixo.



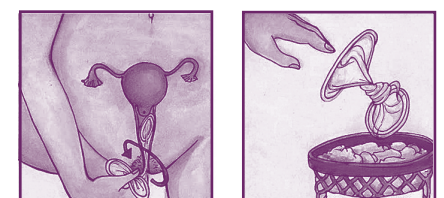
2) Coloque o anel já estreitado na entrada da vagina e, com os dedos, empurre o anel um pouco acima do osso púbico.



3) Você verá que o anel externo fica do lado de fora da vagina, cobrindo a vulva.



4) Durante a penetração, a mulher deve ajudar a guiar o pênis com uma das mãos e, com a outra manter o anel em seu lugar.



5) Para tirar a camisinha, gire o anel externo e puxe devagar. A camisinha é descartável e só deve ser usada uma vez.

Sangue, drogas e seringas

O sangue é a forma mais direta de transmissão do HIV. Quando o sangue seca fora do corpo, deixa de haver problema, mas quando há passagem de sangue vivo ou compostos de sangue de um corpo para o outro, pode haver infecção. Quando se começou a conhecer a epidemia, muitos hemofílicos haviam sido atingidos porque tinham recebido transfusões e derivados de sangue contaminado. Igualmente, muitas pessoas que receberam transfusões por causa de cirurgias vieram a adoecer mais tarde com um quadro de AIDS. O problema é que o sangue que se usava para salvar vidas estava com HIV. Hoje, é criminoso distribuir sangue não testado e, se estiver contaminado, deve ser descartado. Não há problema em doar sangue e, se este tiver sido testado, também não há problema em recebê-lo.

Outra maneira de passar sangue de uma pessoa para outra é por meio de agulhas e seringas. Uma seringa que contém sangue infectado e fresco, ao ser reutilizada em outra pessoa, pode introduzir o HIV em seu corpo. Os profissionais de saúde devem seguir as normas

de biossegurança e sempre descartar as seringas e agulhas. Devem fazer a mesma coisa os usuários de drogas injetáveis, pois, quando uma seringa é passada numa roda, por exemplo, alguém pode estar infectando todo mundo. O canudo para aspirar cocaína deve ser de uso individual, já que quando se aspira cocaína o nariz sangra. Levadas pelo entusiasmo, as pessoas até podem esquecer esse detalhe, que é muito importante e fácil de contornar: basta que cada um tenha a sua própria seringa ou canudo.

As seringas devem ser baratas e acessíveis para quem as usa. Existem programas, denominados de redução de danos, que distribuem seringas gratuitamente, ajudam na troca de seringas ou ensinam a esterilizar agulhas, no caso em que seja totalmente impossível ter sempre seringas e agulhas novas.

Outros instrumentos cortantes oferecem pouco risco de transmissão do HIV. Ainda assim, devem ser descartáveis ou esterilizados, já que inúmeras outras doenças graves são transmitidas por essa via, como a hepatite B.



Medicamentos: qualidade de vida



A ciência vem fazendo grandes progressos em relação ao desenvolvimento de medicamentos que impeçam a evolução do HIV no corpo e, com isso, permitam que a pessoa HIV positivo tenha uma vida com mais qualidade.

O chamado “coquetel” (remédios diferentes que, juntos, bloqueiam a ação do HIV no organismo) é um direito conquistado por todos os brasileiros soropositivos: ele é distribuído gratuitamente nos postos de saúde de todo o país. Essa distribuição gratuita é resultado direto da luta das organizações da sociedade civil, de muitos ativistas e dos esforços governamentais.

No entanto, há um ponto fundamental para que os medicamentos para combater a AIDS funcionem da maneira desejada: a adesão ao tratamento.

O termo “adesão” ao tratamento deve ser interpretado como uma atividade conjunta, na qual o paciente não

só obedece à orientação médica, como também entende, concorda e segue as orientações e prescrições combinadas com seu médico. A adesão ao tratamento é um processo no qual deve existir uma aliança terapêutica entre o médico e o paciente, além das responsabilidades de todos os que estão envolvidos, direta ou indiretamente, no tratamento.

Ou seja, é imprescindível que a pessoa tome os remédios prescritos nas horas, dosagem e alimentação corretas, previamente combinadas com seu médico. Não deve pular doses, parar de tomar as medicações nos finais de semana ou por conta de festas ou viagens. Deve atentar para as recomendações de jejum ou de tomada dos remédios com alimentos pouco ou muito gordurosos. Portanto, para que o tratamento seja bem-sucedido, é essencial que a pessoa soropositiva esteja consciente da importância de aderir ao tratamento.

Gravidez, parto e amamentação

Os bebês também podem se infectar através de suas mães no útero, no parto ou mesmo na amamentação. A proporção entre bebês infectados e saudáveis nascidos de mães soropositivas tem variado. Alguns recém-nascidos que têm um teste HIV positivo poderão estar apenas com reação ao vírus de suas mães e, se eles próprios não receberam o vírus, poderão mais tarde ter um teste negativo e crescer saudáveis. Por essa razão, quando a mulher é soropositiva, a decisão sobre uma possível gravidez deve ser examinada e discutida com clareza com pessoas da sua confiança

e com um médico. Atualmente, com os tratamentos antirretrovirais, a transmissão da mãe para o filho tem diminuído muito. Por isso, é importante fazer o pré-natal para adotar todas as medidas necessárias com o intuito de diminuir o risco de transmissão da mãe para o filho.

O mesmo vale para a amamentação. O leite materno é o alimento ideal para o bebê, porque, além de nutrir, protege das diarreias e de outros distúrbios gastrointestinais que tantas vezes causam a morte infantil, principalmente em populações carentes. Entretanto, as mulheres

que vivem com HIV/AIDS não devem amamentar os seus filhos, devido aos riscos de transmissão do HIV para os bebês através do leite materno. Nesse caso, é recomendado que se utilize o aleitamento artificial, ou seja, a “fórmula infantil”.

Segundo a Portaria nº 97 da Secretaria Nacional de Assistência à Saúde, de 28/8/1995, os filhos de mães soropositivas que necessitam do leite materno para sobrevivência poderão receber o leite de suas próprias mães, desde que adequadamente pasteurizado.



Mitos

Existem vários mitos a respeito da AIDS. Alguns pensam que ela não existe, que o HIV é uma invenção ou simplesmente coisa de homossexuais, de pessoas que usam drogas injetáveis ou aspiradas, de trabalhadoras sexuais, pessoas com múltiplos parceiros sexuais etc. Outros têm medo: mal ouvem falar que alguém tem AIDS, e se afastam! Achem que vão adoecer por estarem próximos, que qualquer pequeno acidente vai fazer jorrar sangue e passar o vírus que causa a doença, que vão pegar o vírus no ar ou no contato social.

Isso não tem nada a ver. As dúvidas, geralmente, são provocadas por falta de conhecimento. Quantas vezes você já não ouviu alguém perguntar se se pega AIDS pela saliva ou bebendo no mesmo copo de uma pessoa infectada? Fique tranquilo(a). Nada disso transmite o HIV. As formas de infecção pelo HIV só acontecem pela troca íntima e entrada no seu corpo de sangue (pacto de sangue, transfusão de sangue), pré-sêmen, esperma, secreções vaginais ou da mãe para o filho durante a gestação, parto ou amamentação, como explicaremos a seguir.

Formas de transmissão do HIV

- ▶ Durante a relação sexual com parceiro(a) infectado(a) sem uso do preservativo (camisinha). A penetração na vagina ou no ânus sem camisinha é considerada uma prática de alto risco; já o sexo oral sem preservativo é tido como de baixíssimo risco, desde que não haja ejaculação na boca.
- ▶ Através de sangue contaminado (via

transfusões ou derivados de sangue ou mesmo por agulhas infectadas).

- ▶ Na gestação, parto ou amamentação, quando a mãe é soropositiva. O risco da transmissão da mãe para o filho diminui quando são tomadas todas as medidas recomendadas, antes, durante e depois do parto. Fazer o pré-natal é muito importante para toda mulher grávida.

Testes para detectar o HIV

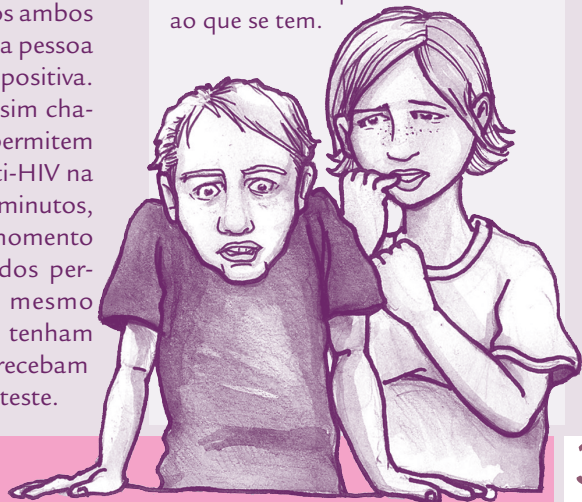
Existem vários testes para saber se estamos infectados pelo HIV ou não. Algumas pessoas, mesmo sem sintomas de AIDS, sentem necessidade de fazer o teste. Hoje existem em todo o Brasil os Centros de Testagem e Aconselhamento (CTAs), onde é possível fazer o teste anti-HIV gratuita e confidencialmente. Para saber suas localizações, entre na página do Departamento Nacional de DST, Aids e Hepatites Virais do Ministério da Saúde: www.aids.gov.br.

Os testes mais usados para o diagnóstico do HIV/AIDS são o ELISA, que reage aos anticorpos contra HIV, e o Western-Blot, que reage às partículas virais. A pessoa que esteve exposta ao HIV e cria anticorpos contra o vírus é reagente (positiva) para o teste de ELISA. Posteriormente, deve ser realizado o teste Western-Blot para confirmar o diagnóstico. Toda pessoa com teste ELISA positivo tem direito ao teste confirmatório. Sendo positivos ambos os testes, diz-se então que essa pessoa é positiva para o HIV ou soropositiva.

Atualmente, existem os assim chamados testes rápidos, que permitem a detecção de anticorpos anti-HIV na amostra de sangue em até 30 minutos, podendo ser realizados no momento da consulta. Os testes rápidos permitem que as pessoas, no mesmo momento em que os fazem, tenham conhecimento do resultado e recebam o aconselhamento pré e pós-teste.

Quando o teste é positivo

Por causa dos medos e preconceitos que ainda existem sobre a doença, muita gente que se descobre HIV positivo se sente à espera da morte e com isso até agrava o seu estado de saúde. Mas não faça nada disso! A pessoa soropositiva deve prosseguir a vida normalmente, esclarecer os outros, prestar atenção à sua saúde, escolher um médico para acompanhá-la e participar da luta para que os governos e a ciência consigam mais terapias, remédios, esquemas de prevenção e outros meios mais baratos e eficazes de fazer parar a epidemia. Além do mais, saber-se infectado pelo HIV pode trazer para você uma grande mudança de consciência, fazendo com que sejam descobertos outros lados da vida e que se dê mais valor ao que se tem.



Centros de Testagem e Aconselhamento no Estado do Rio de Janeiro

Rio de Janeiro

Hospital Escola São Francisco de Assis (HESFA)

Av. Presidente Vargas, 2.863
Cidade Nova | Tel.: (21) 3184-4425
(teste anônimo)

Hospital Municipal Rocha Maia

Rua General Severiano, 91 – Botafogo
Tel.: (21) 2295-2295 · Ramal: 234 / 2543-3003 (teste anônimo)

Hospital Universitário Gaffrée e Guinle

Rua Mariz e Barros, 775 – Tijuca
Tel.: (21) 2264-4118 / 2264-4113

Unidade Integrada de Saúde Herculano Pinheiro

Av. Ministro Edgar Romero, 276
Madureira | Tel.: (21) 2458-8601
Ramal: 249 (teste anônimo)

São João de Meriti

Centro Municipal de Saúde

Dr. Aníbal Viriato de Azevedo

Rua Pastor Joaquim Rosa, s/nº – Vilar dos Teles (próximo à Prefeitura de S. J. Meriti) | Tel.: (21) 3755-5525

Duque de Caxias

Centro Municipal de Saúde de Duque de Caxias

Rua General Argolo, s/nº – Centro
Tel.: (21) 3652-5257 · Ramal: 221

Niterói

Policlínica Comunitária Sérgio Arouca

Praça Vital Brasil, s/nº
Vital Brasil
Tel.: (21) 2610-8975 / 2711-2366
Ramal: 216

São Gonçalo

PAM Neves

Rua Eugênio Ribeiro, s/nº (Antiga rua da feira) – Neves | Tel.: (21) 2624-5756

Mesquita

CMS Paraná

Rua Paraná, 557 – Centro
Tel.: (21) 3763-9800

Itaboraí

Policlínica de Especialidades Prefeito

Francisco Nunes da Silva

Rua Prefeito Álvaro de Carvalho, s/nº
Nancilândia | Tel.: (21) 2635-2062

Informações por telefone

Disque AIDS Grupo Pela VIDDA/RJ

Tel: (21) 2518-2221 | De 2ª a 6ª
feira, das 12 às 18 horas

Pergunte AIDS/Disque Saúde:

0800 61 1997 | De 2ª a 6ª feira,
das 8 às 18 horas

Disque AIDS Hospital Escola São

Francisco de Assis

Tel: (21) 2293-2255 | De 2ª a 6ª
feira, das 8h às 18h

Informações sobre dependência química

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atenção ao Uso de Drogas (NEPAD/UERJ)

Rua Fonseca Teles, 121/4º andar
São Cristóvão | Tel.: (21) 2332-4738 / 2332-4739 / 2334-0080

Programa de Estudos e Assistência ao Uso Indevido de drogas – PROJAD (IPUB/UFRJ)

Av. Venceslau Brás, 71 – Fundos
Botafogo
Tel.: (21) 3873-5538



Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS

Av. Presidente Vargas, 446/13º andar - Centro
20071-907 | Rio de Janeiro/RJ | Brasil
Tel.: (21) 2223-1040 | Fax: (21) 2253-8495
abia@abiids.org.br | www.abiids.org.br

A ABIA é uma organização não-governamental, cuja finalidade é promover a educação e a informação para a prevenção da epidemia de HIV/AIDS. Ela é também uma entidade de utilidade pública federal, estadual e municipal. Todas as nossas ações são baseadas nos princípios da solidariedade e dos direitos humanos.

Diretor-presidente: Richard Parker
Coordenação geral: Veriano Terto Jr. e Cristina Pimenta
Consultora do texto base: Cristiana Bastos
Consultor técnico: Juan Carlos Raxach
Revisão de texto: Débora de Castro Barros
Programação visual: Estúdio Metara
Ilustradora: Liliana Ostrovsky

Apoio para a criação deste material:
SCIAF (1995)

Apoio para reimpressão (22ª tiragem de 5 mil exemplares / 2011):



Working with Visionaries on the Frontlines of Social Change Worldwide



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

É permitida a reprodução total ou parcial do texto desta publicação, desde que citada a fonte.