

VIVENDO BEM COM O HIV | AIDS

UM GUIA PRÁTICO PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR



PPGAAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ASSISTÊNCIA E AVALIAÇÃO EM SAÚDE

FF
FACULDADE DE
FARMÁCIA



**ANA CAROLINA FIGUEIREDO MODESTO
LEONARDO MARTINS DA SILVA MACHADO**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Machado, Leonardo Martins da Silva

Vivendo bem com o HIV/AIDS: um guia prático para a saúde e o bem-estar [manuscrito] / Leonardo Martins da Silva Machado, Ana Carolina Figueiredo Modesto. - 2023.
LXIX, 69 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Ana Carolina Figueiredo Modesto.
Produto Educacional (Stricto Sensu) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade Farmácia (FF), Programa de Pós-Graduação em Assistência e Avaliação em Saúde, Goiânia, 2023.

Bibliografia.

Inclui fotografias.

1. HIV/AIDS. 2. Saúde. 3. Bem-estar. 4. Infecções por HIV. I. Modesto, Ana Carolina Figueiredo . II. Modesto, Ana Carolina Figueiredo, orient. III. Título.

CDU 61

Organização

Prof. Dra. Ana Carolina Figueiredo Modesto

[Orientadora - Programa de Pós-Graduação em UFG]

Leonardo Martins da Silva Machado

[Organizador - PPGAAS UFG]



PPGAAS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ASSISTÊNCIA E AVALIAÇÃO EM SAÚDE

FF

FACULDADE DE
FARMÁCIA



UFG

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

Apresentação

Este e-book foi elaborado como produto técnico apresentado ao Programa de Pós-graduação em Assistência e Avaliação em Saúde, da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Goiás (UFG). O objetivo principal deste guia é fornecer informações práticas e atualizadas para pessoas que vivem com HIV/AIDS, seus familiares, amigos e cuidadores.

Com a evolução dos tratamentos e o acesso a medicamentos antirretrovirais de alta qualidade, é possível viver bem com o HIV/AIDS. No entanto, ainda existem desafios e obstáculos a serem superados. O estigma, a discriminação e a falta de informação adequada são alguns dos problemas que as pessoas que vivem com o vírus enfrentam no seu dia a dia.

Este e-book foi criado para ajudar a preencher essa lacuna, fornecendo informações confiáveis e acessíveis sobre os cuidados com a saúde e o bem-estar das pessoas que vivem com o HIV/AIDS. O guia é dividido em seções que abordam diversos aspectos da vida com o vírus, desde o tratamento e a nutrição até a saúde mental e a sexualidade.

Esperamos que este e-book seja útil para todas as pessoas que buscam informações sobre como viver bem com o HIV/AIDS, bem como para os profissionais de saúde e estudantes que desejam entender melhor a condição e apoiar aqueles que vivem com ela.

Sumário

08

Introdução

10

Definição de HIV e AIDS

12

Epidemiologia

13

Como ocorre a transmissão do vírus

14

O sexo oral pode transmitir HIV e outras IST's?

15

Quando a transmissão do vírus não ocorre?

Sumário

16

Prevenção do HIV/AIDS

19

Diagnóstico do HIV/AIDS

20

A importância do diagnóstico precoce

23

Como o tratamento antirretroviral funciona?

25

Adesão ao tratamento faz toda a diferença!

26

Efeitos colaterais dos medicamentos

Sumário

33

Alimentação saudável

36

Atividade física

40

Cuidando da saúde mental

42

Vacinação da pessoa vivendo com HIV

45

Cuidados com outras doenças

46

Sexo seguro e prevenção de IST

Sumário

49

Aconselhamento sobre vida sexual

51

Gravidez e HIV/AIDS

54

Direitos das pessoas com HIV/AIDS

57

Deveres das pessoas com HIV/AIDS

58

Esperanças para o futuro e Perspectiva de cura

63

Referências

Prefácio

O diagnóstico de HIV/AIDS pode ser um momento assustador e estressante na vida de uma pessoa. Mas, graças aos avanços da medicina, hoje em dia é possível viver uma vida saudável e plena mesmo com o vírus. No entanto, muitas vezes, o estigma e o desconhecimento ainda cercam o HIV/AIDS, o que pode tornar difícil para as pessoas afetadas pelo vírus encontrar o apoio e os recursos de que precisam.

"Vivendo bem com o HIV/AIDS - um guia prático para a saúde e o bem-estar" é um e-book destinado a todas as pessoas que vivem com o vírus, bem como a seus familiares, amigos e cuidadores. O objetivo deste guia é fornecer informações abrangentes sobre a saúde e o bem-estar de quem vive com HIV/AIDS, e ajudar as pessoas a enfrentarem os desafios que a condição pode apresentar.

O e-book é dividido em seções que abordam tópicos importantes, como tratamento, nutrição, exercícios físicos, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, saúde mental e sexualidade. Cada seção contém informações claras e objetivas, dicas práticas e sugestões para aprimorar a qualidade de vida.

Prefácio

Além disso, o e-book também aborda questões emocionais que podem surgir ao lidar com o HIV/AIDS, como o estigma, o medo do julgamento e a dificuldade em lidar com a nova condição. Há ainda histórias inspiradoras de pessoas que vivem com o vírus e conseguiram superar obstáculos e viver uma vida plena e feliz.

Este e-book é uma fonte valiosa de informação e apoio para qualquer pessoa que esteja vivendo com o HIV/AIDS, bem como para todos aqueles que desejam entender melhor a condição e apoiar aqueles que vivem com ela.

leonardo martins da silva machado

PPGAAS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ASSISTÊNCIA E AVALIAÇÃO EM SAÚDE

FF

FACULDADE DE
FARMÁCIA



UFG

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

Introdução



É possível **viver bem** com o diagnóstico da **AIDS?**

O HIV/AIDS é uma das epidemias mais relevantes da história moderna da saúde pública. Desde que foi identificado pela primeira vez em 1981, o vírus já causou mais de 36 milhões de mortes em todo o mundo. Apesar dos avanços significativos em prevenção e tratamento nas últimas décadas, o HIV/AIDS ainda representa um grande desafio global de saúde, especialmente em regiões com recursos limitados.

De acordo com o Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS), cerca de 38 milhões de pessoas viviam com HIV/AIDS em todo o mundo em 2019. Embora as taxas de novas infecções tenham diminuído em alguns países, outras regiões ainda estão enfrentando um aumento no número de casos. Além disso, muitas pessoas que vivem com HIV/AIDS não têm acesso aos cuidados e tratamentos de que precisam, o que contribui para a mortalidade e morbidade relacionadas ao vírus.

Introdução

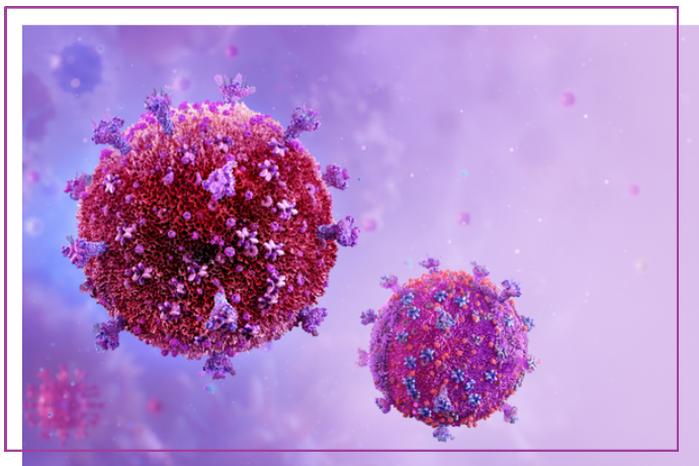


No entanto, é importante notar que, com o acesso ao tratamento antirretroviral e a adesão adequada ao mesmo, é possível viver bem com o diagnóstico de HIV/AIDS. As pessoas que vivem com o vírus e mantêm a carga viral indetectável podem ter uma expectativa de vida quase tão longa quanto as pessoas sem o vírus. Além disso, com o apoio adequado e o tratamento oportuno de infecções oportunistas, é possível manter uma boa qualidade de vida e prevenir complicações relacionadas ao HIV/AIDS.

Portanto, é fundamental que as pessoas que vivem com HIV/AIDS tenham acesso aos cuidados de saúde necessários e ao tratamento antirretroviral de alta qualidade. Além disso, é importante promover uma maior conscientização e aceitação das pessoas que vivem com o vírus, a fim de combater o estigma e a discriminação que ainda existem em muitas partes do mundo. Com os cuidados e o suporte adequados, é possível viver bem com o diagnóstico de HIV/AIDS e levar uma vida saudável e plena.

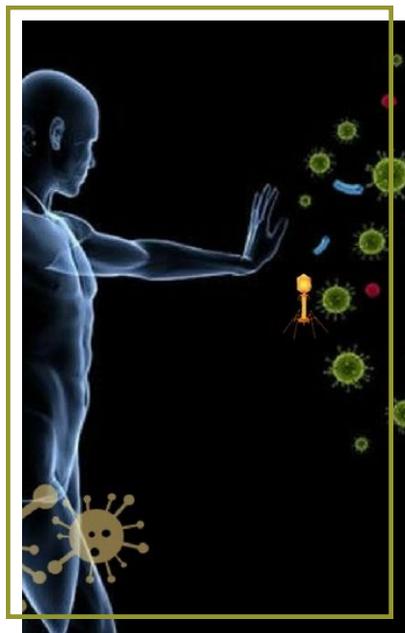
Definição de HIV e AIDS

O HIV/AIDS é uma doença viral crônica que afeta o sistema imunológico humano, causada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV).



Definição de HIV e AIDS

A infecção pelo vírus compromete a capacidade do organismo de combater outras infecções e doenças, deixando o indivíduo vulnerável a outras doenças oportunistas. Estima-se que em todo o mundo existam cerca de 38 milhões de pessoas vivendo com HIV/AIDS.





Epidemiologia

Estima-se que em todo o mundo existam cerca de 38 milhões de pessoas vivendo com HIV/AIDS, sendo que cerca de 1,5 milhão de pessoas morrem de AIDS a cada ano.

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, há cerca de 920 mil pessoas vivendo com o vírus. De acordo com dados do Boletim Epidemiológico de HIV/AIDS do Ministério da Saúde de 2021, houve um aumento de cerca de 21% nos casos de HIV/AIDS entre os anos de 2010 e 2019, o que mostra a importância contínua da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado.

COMO OCORRE A TRANSMISSÃO DO VÍRUS

ASSIM CONTRAI AIDS

sexo oral sem preservativo

sexo vaginal sem preservativo

sexo anal sem preservativo

seringa compartilhada

objetos que cortam ou furam não esterilizados

transfusão de sangue contaminado

ASSIM NÃO CONTRAI AIDS

sexo desde que utilize corretamente o preservativo

compartilhamento de objetos pessoais (talher, copo, toalha, lençol, sabonete)

prática esportiva

banheiro

picada de inseto

beijo

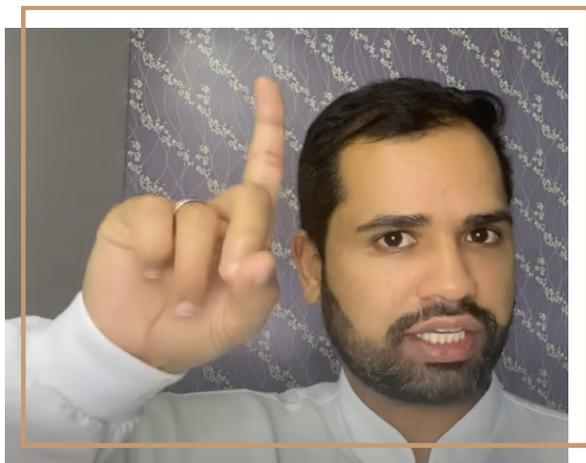
piscina

lágrima ou suor

**O SEXO ORAL PODE TRANSMITIR
HIV | AIDS E OUTRAS IST'S?**

Sexo oral?

Transmite HIV



**Dr. Francisco de Assis Júnior, Cirurgião Dentista,
responde à essa pergunta!**

QUANDO A TRANSMISSÃO DO VÍRUS NÃO OCORRE?



Picada de insetos



Sanitários



Beijos



Partilha de utensílios

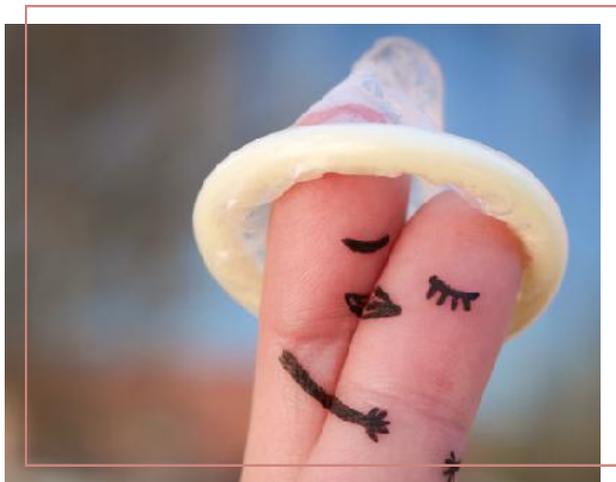


Abraços

A transmissão do HIV não ocorre por meio de picada de insetos, compartilhamento de sanitário, beijo no rosto, compartilhamento de utensílios domésticos contato casual como abraços e apertos de mão.

Existem várias formas eficazes de prevenção do HIV, incluindo o uso de preservativos nas relações sexuais, a profilaxia pré-exposição (PrEP) e a profilaxia pós-exposição (PEP).

P R E V E N Ç Ã O



PREVENÇÃO

O preservativo masculino é uma barreira física que impede o contato com fluidos corporais infectados, como o sêmen e secreções vaginais.



Como usar a camisinha masculina



SEMPRE USE
UMA CAMISINHA NOVA



CONFIRA A DATA
DE VALIDADE



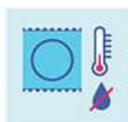
CONFIRA A CAMISINHA
E A INTEGRIDADE
DA EMBALAGEM



USE LUBRIFICANTE
À BASE DE ÁGUA



USE PRESERVATIVOS
DE LÁTEX OU
DE POLIURETANO



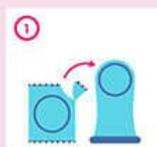
ARMAZENE A
CAMISINHA EM UM LOCAL
AREJADO E SECO

PREVENÇÃO

O preservativo feminino é uma opção para mulheres que desejam uma forma de proteção, independente do parceiro.



Como usar a camisinha feminina



ANTES DO SEXO

DEPOIS DO SEXO



SEMPRE USE
UMA CAMISINHA NOVA



CONFIRA A DATA
DE VALIDADE



CONFIRA A CAMISINHA
E A INTEGRIDADE
DA EMBALAGEM



USE LUBRIFICANTE
À BASE DE ÁGUA



USE PRESERVATIVOS
DE LÁTEX OU
DE POLIURETANO



ARMAZENE A
CAMISINHA EM UM LOCAL
AREJADO E SECO

Tire o peso da dúvida!

Faça o teste!



D
i
a
g
n
ó
s
t
i
c
o

o diagnóstico precoce pode melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com o HIV,

A importância do diagnóstico precoce

É importante ressaltar que o diagnóstico precoce é a chave para o sucesso do tratamento e a prevenção da transmissão do HIV.

Conhecer do diagnóstico permite que as pessoas tenham acesso aos cuidados de saúde adequados e aconselhamento sobre prevenção de outras infecções sexualmente transmissíveis e práticas sexuais seguras.



Ter AIDS e não saber não é a melhor escolha!



**Cuide bem de você
e de todos os que você ama.**

Faça o teste de HIV/AIDS.

Qualquer pessoa pode pegar HIV.
Por isso, é importante fazer o teste.

Se o exame der positivo,
você tem tratamento gratuito pelo SUS.

Se o resultado der negativo,
continue se prevenindo.

Você estará cuidando de você
e de todos os que ama.

**Procure uma unidade de saúde e faça o teste.
É rápido, seguro e sigiloso.**

O diagnóstico do HIV pode ser feito por meio de testes rápidos realizados em serviços de saúde ou em locais de testagem e aconselhamento específicos para HIV.

Os testes rápidos são simples, seguros e confiáveis, e podem ser realizados em poucos minutos.

Ter AIDS e não saber não é a melhor escolha!

O diagnóstico do HIV pode ser feito por meio de testes rápidos realizados em serviços de saúde ou em locais de testagem e aconselhamento específicos para HIV.

Os testes rápidos são simples, seguros e confiáveis, e podem ser realizados em poucos minutos.



Saiba como realizar o auto-teste de HIV!
Basta abrir a câmera do seu celular,
posicioná-la sobre o código e tocar na
notificação para abrir o link.



Como o tratamento antirretroviral funciona?

O tratamento adequado do HIV/AIDS é fundamental para a qualidade de vida e a sobrevivência das pessoas que vivem com o vírus.

O uso de medicamentos antirretrovirais inibe a replicação do vírus e permite que o sistema imunológico se recupere, reduzindo a quantidade de vírus no sangue e prevenindo a progressão da doença.





**Como o
tratamento
antirretroviral
funciona?**

**Os regimes terapêuticos
para o HIV/AIDS
geralmente incluem uma
combinação de três ou mais
medicamentos
antirretrovirais, de
diferentes classes, que
agem em momentos
diferentes no ciclo de
infecção e replicação viral.**



Adesão ao tratamento medicamentoso faz toda a diferença!

Os antirretrovirais têm se mostrado eficazes na redução da mortalidade e da morbidade relacionadas ao HIV, Melhorando a qualidade de vida das pessoas que vivem com o vírus e prevenindo a transmissão do HIV para outras pessoas.

No entanto, o TARV requer adesão rigorosa e contínua ao tratamento para ser eficaz.

A interrupção do tratamento pode levar ao desenvolvimento de resistência aos medicamentos e à progressão da doença.



Veja o que o Dr. Drauzio Varella orienta sobre o uso da medicação para o tratamento do HIV | AIDS.
Basta abrir a câmera do seu celular, posicioná-la sobre o código e tocar na notificação para abrir o link.

Efeitos colaterais dos medicamentos

Os medicamentos antirretrovirais (ARVs) utilizados no tratamento do HIV/AIDS podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Os efeitos colaterais podem variar de leves a graves e podem incluir:

- Náuseas, vômitos e diarreia.
- Fadiga e fraqueza.
- Dor de cabeça.
- Tontura.
- Insônia ou sonolência excessiva.
- Alterações no humor e na cognição.
- Alterações nos níveis de colesterol e triglicerídeos.
- Alterações na distribuição de gordura corporal.
- Alterações nos níveis de glicose no sangue.
- Alterações nos ossos e nos rins.



No entanto, muitos dos efeitos colaterais podem ser gerenciados com mudanças na dieta, atividade física e, em alguns casos, com o uso de medicamentos complementares.

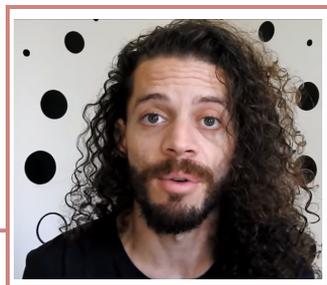
É importante ressaltar que os benefícios do tratamento antirretroviral superam os efeitos colaterais potenciais.

O tratamento adequado pode melhorar a qualidade de vida e prolongar a sobrevivência das pessoas que vivem com o HIV/AIDS, além de prevenir a transmissão do vírus para outras pessoas.

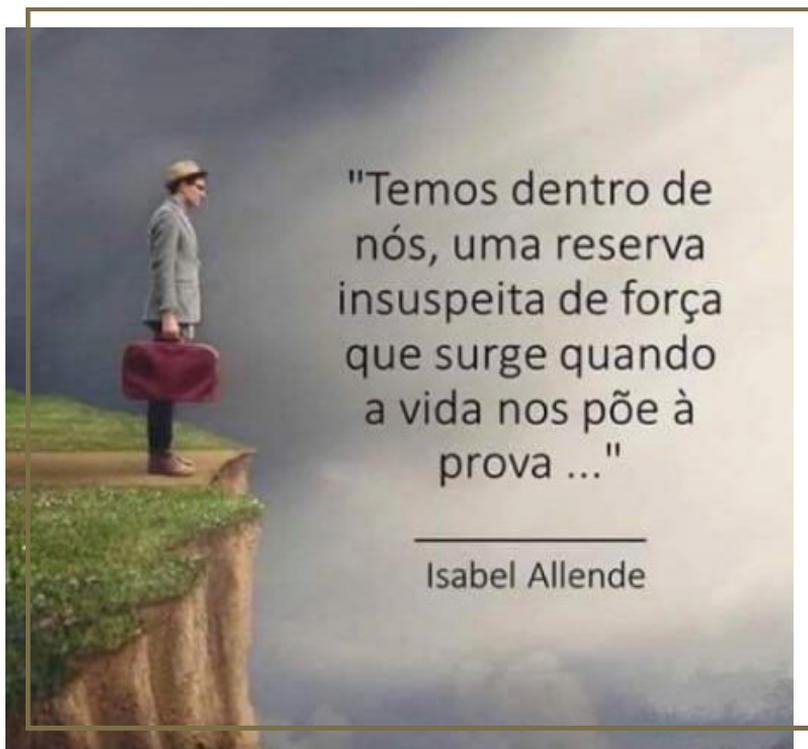
Você é forte e valioso!

Não se deixe vencer pelos efeitos colaterais da medicação!

**Veja esses relatos de experiência
com o uso dos antirretrovirais**



Você é forte e valioso!



"Temos dentro de
nós, uma reserva
insuspeita de força
que surge quando
a vida nos põe à
prova ..."

Isabel Allende

Decida se cuidar!

A adesão ao tratamento é uma maneira
carinhosa de dizer que você se ama!

A importância da adesão ao tratamento

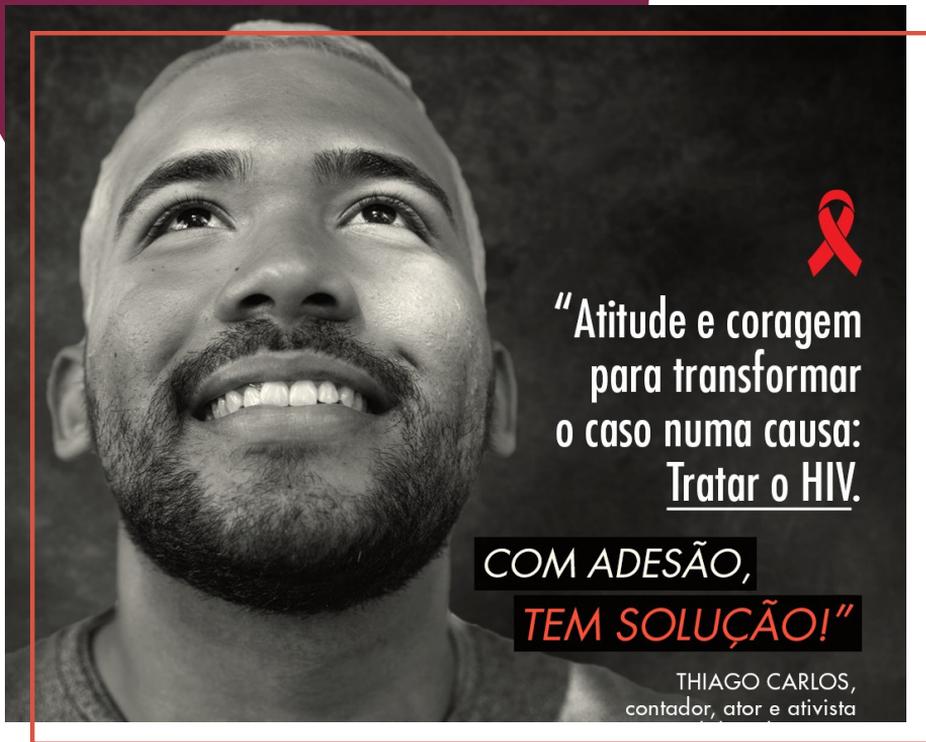
Adesão ao TARV significa tomar os medicamentos prescritos de acordo com as instruções do médico, observando o mesmo horário todos os dias e a dosagem correta dos medicamentos.



É importante NÃO interromper o tratamento sem o conhecimento do médico e não pular doses.

**A adesão ao TARV
pode melhorar a
qualidade de vida das
pessoas que vivem com
o HIV/AIDS e prevenir a
transmissão do vírus
para outras pessoas.
Além disso, a adesão
contínua ao tratamento
pode ajudar a reduzir a
carga viral e melhorar
a saúde imunológica,
aumentando as chances
de uma vida longa e
saudável.**





“Atitude e coragem
para transformar
o caso numa causa:
Tratar o HIV.

**COM ADESÃO,
TEM SOLUÇÃO!”**

THIAGO CARLOS,
contador, ator e ativista

VIVENDO BEM COM O HIV | AIDS

UM GUIA PRÁTICO PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR



O que você precisa para
ter uma vida saudável está
nesse guia prático

Uma alimentação adequada pode melhorar a saúde imunológica, aumentar a eficácia do tratamento antirretroviral e prevenir outras doenças.



Alimentação saudável

Algumas dicas para uma alimentação saudável incluem:

- Consumir uma variedade de alimentos, incluindo frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.
- Evitar alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas.
- Consumir água e líquidos suficientes para manter-se hidratado.
- Evitar o consumo excessivo de álcool e cafeína.
- Tomar suplementos vitamínicos e minerais apenas sob orientação médica.



Alimentação saudável

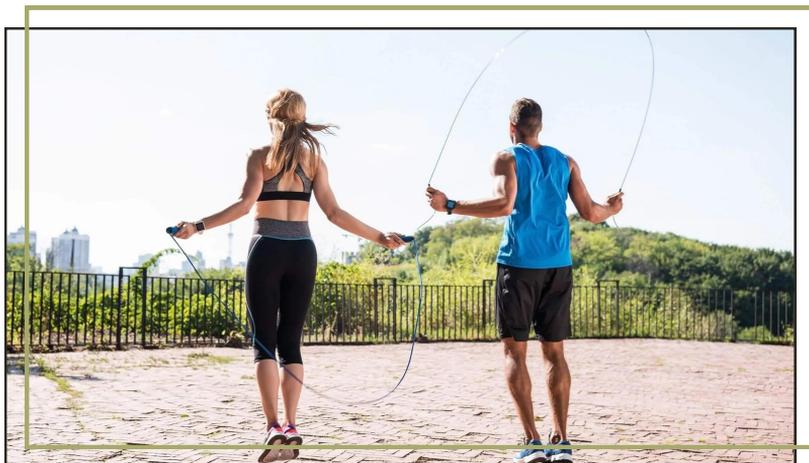
Uma alimentação saudável pode melhorar a qualidade de vida e a saúde geral das pessoas que vivem com o HIV/AIDS, permitindo que elas tenham mais energia e resiliência para lidar com a doença e seus tratamentos.



Para assistir a um vídeo com orientações sobre uma dieta direcionada a melhorar o sistema imunológico, abra a câmera do seu celular, posicione-a sobre o código, toque na notificação para abrir o link e certifique-se de estar conectado à internet.



Atividade Física



A atividade física pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, a saúde muscular e óssea, a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas que vivem com HIV/AIDS.

Atividade Física

No caso das pessoas com HIV/AIDS, a atividade física regular também pode melhorar a saúde imunológica e aumentar a eficácia do tratamento antirretroviral (TARV). Além disso, a atividade física pode ajudar a prevenir outras doenças, como diabetes e doenças cardíacas, que podem ser mais comuns em pessoas com HIV/AIDS.



Atividade Física



Algumas dicas para a prática de atividades físicas incluem:

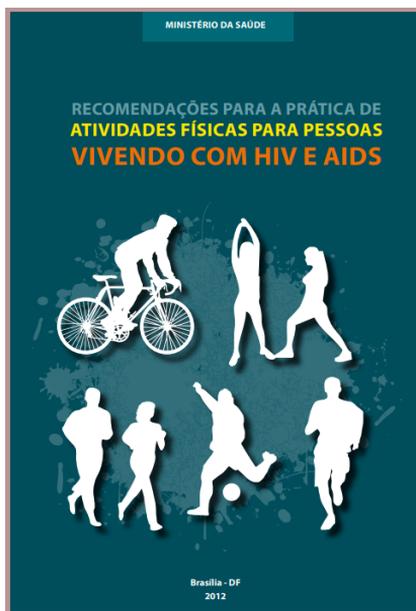
- Começar devagar e aumentar gradualmente a intensidade e a duração das atividades.
- Escolher atividades que sejam seguras e agradáveis, como caminhar, nadar, dançar ou fazer ioga.
- Consultar um médico antes de iniciar um novo programa de atividade física, especialmente se houver alguma condição de saúde preexistente.

Atividade Física

É importante ressaltar que a atividade física não deve substituir o tratamento antirretroviral, mas sim complementá-lo como parte de um estilo de vida saudável e equilibrado.

Em 2012, o Ministério da Saúde lançou a cartilha de recomendações para a prática de atividades físicas para pessoas vivendo com HIV/AIDS.

Trata-se de um guia essencial para aqueles que desejam se exercitar de maneira saudável e segura. Com dicas e orientações práticas, a cartilha visa promover a melhoria da qualidade de vida, autoestima e bem-estar físico e emocional dessas pessoas.



Cuidando da Saúde Mental

Os cuidados com a saúde mental são importantes para todas as pessoas, mas podem ser ainda mais essenciais para as pessoas que vivem com o HIV/AIDS. A doença e o tratamento podem ter um impacto significativo na saúde mental das pessoas, incluindo ansiedade, depressão, estresse e isolamento social.



Cuidando da Saúde Mental

Algumas dicas para cuidar da saúde mental incluem:

- Buscar apoio de amigos, familiares e profissionais de saúde.
- Participar de grupos de apoio ou programas de aconselhamento.
- Praticar técnicas de relaxamento, como meditação ou Yoga.
- Evitar o uso de álcool e outras drogas como forma de lidar com o estresse.
- Encontrar hobbies ou atividades que sejam agradáveis e relaxantes.

A saúde mental é uma parte importante do cuidado integral com a saúde das pessoas que vivem com o HIV/AIDS, e pode ajudar a melhorar a qualidade de vida e a eficácia do tratamento.

Vacinação da PVHIV

As pessoas que vivem com o HIV/AIDS podem ter um maior risco de desenvolver outras doenças, como pneumonia, hepatite B e C, e herpes zoster. Por isso, é importante que elas recebam as vacinas recomendadas para prevenir essas doenças.



Vacinação da PVHIV

Algumas das vacinas recomendadas para as pessoas com HIV/AIDS incluem:

- Vacina pneumocócica, que previne **pneumonia** e outras infecções causadas pela bactéria *Streptococcus pneumoniae*.
- Vacina contra a **hepatite B**, que previne a infecção pelo vírus da hepatite B.
- Vacina contra a **influenza (gripe)**, que deve ser administrada anualmente para prevenir a gripe.
- Vacina contra o **herpes zoster (cobreiro)**, que previne a infecção pelo vírus do herpes zoster.

Além disso, as pessoas com HIV/AIDS devem ser vacinadas de acordo com as recomendações para a população geral, como a vacina contra o **Tétano** e a **Difteria**.

Vacinação da PVHIV

É importante ressaltar que as vacinas vivas atenuadas, como a vacina contra a febre amarela, podem ser contraindicadas em algumas pessoas com HIV/AIDS, dependendo da contagem de células CD4 e da carga viral. Por isso, é importante consultar um médico antes de receber qualquer vacina.

PVHIV podem se vacinar contra a febre amarela?



- O seu médico deve avaliar o risco/benefício conforme sua situação imunológica e a situação epidemiológica da região onde você reside.
- Usar a dose padrão (não fracionada).
- Adultos e adolescentes que vivem com HIV podem receber todas as vacinas do calendário nacional, desde que não apresentem imunodeficiência grave (CD4 menor de 200).
- Poderá ser utilizado o último exame de CD4, desde que a carga viral se mantenha indetectável.
- Também se recomenda o uso de repelente de insetos, mosquiteiros e roupas que cubram todas as áreas expostas do corpo.
- Crianças vivendo com o HIV, ou com suspeita de infecção pelo HIV devem consultar o médico para avaliar a pertinência da vacinação.
- Pessoas com CD4 menor de 200 não devem se vacinar.

www.aids.gov.br

Cuidados com outras doenças

Além das vacinas, as pessoas com HIV/AIDS devem tomar medidas para prevenir outras doenças, como a prática de sexo seguro para prevenir a transmissão de outras Infecções Sexualmente Transmissíveis [IST] e o cuidado com a higiene para prevenir infecções bacterianas e fúngicas.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS IST?

- Infecção pelo HIV;
- Sífilis;
- Herpes genital;
- Gonorreia e infecção por clamídia;
- Infecção pelo Papilomavirus Humano (HPV);
- Hepatites virais B e C;
- Cancro mole;
- Infecção pelo HTLV.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DAS IST?

Cada IST apresenta sinais, sintomas e particularidades distintas. As principais características, de acordo com os tipos de Infecções Sexualmente Transmissíveis, são:

- Corrimentos;
- Feridas;
- Verrugas anogenitais (no ânus e órgãos genitais).

Sexo seguro & prevenção de IST's

As pessoas com HIV/AIDS têm um maior risco de contrair outras IST's como sífilis, gonorreia e herpes genital. Por isso, é importante praticar sexo seguro para prevenir a transmissão dessas infecções.



Acesse a cartilha educativa produzida pela Universidade Federal de Itabuna-Bahia. Essa obra traz informações sobre IST e os cuidados relacionados. Basta abrir a câmera do seu celular e posicioná-la sobre o QR code.



Sexo seguro & prevenção de IST's

Algumas dicas para a prática de sexo seguro incluem:

- Usar preservativos corretamente em todas as relações sexuais.
- Evitar o compartilhamento de brinquedos sexuais.
- Fazer exames de rotina para detectar outras ISTs.
- Tratar prontamente qualquer infecção ou sintoma de IST.
- Limitar o número de parceiros sexuais.

As pessoas com HIV/AIDS devem informar seus parceiros sexuais sobre sua condição e incentivar que eles sejam testados para o HIV e outras ISTs. Isso pode ajudar a prevenir a transmissão do HIV e outras infecções.



Sexo seguro & prevenção de IST's



É importante ressaltar que o tratamento antirretroviral (TARV) pode reduzir significativamente a transmissão sexual do HIV. Quando as pessoas com HIV/AIDS mantêm a carga viral indetectável por meio do TARV, o risco de transmissão do HIV para parceiros sexuais é muito baixo.

No entanto, a prevenção de outras ISTs continua sendo importante para a saúde geral e a prevenção de complicações relacionadas a essas infecções.

Aconselhamento sobre vida sexual

O aconselhamento sobre vida sexual é um aspecto importante do cuidado integral com a saúde das pessoas que vivem com o HIV/AIDS.

O aconselhamento pode ajudar as pessoas a tomar decisões informadas sobre sua vida sexual, incluindo a prevenção da transmissão do HIV e outras, a contracepção e o planejamento familiar.



Aconselhamento sobre vida sexual

Algumas das informações que podem ser abordadas no aconselhamento sobre vida sexual incluem:

- Uso de preservativos corretamente em todas as relações sexuais.
- Redução do número de parceiros sexuais.
- Prevenção e tratamento de outras IST's.
- Uso de métodos contraceptivos eficazes para prevenir a gravidez.
- Riscos e benefícios do sexo oral, anal e vaginal.
- Precauções especiais para o sexo entre pessoas do mesmo sexo.
- A importância da comunicação aberta e honesta com os parceiros sexuais.

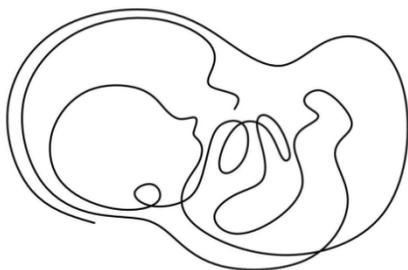


Gravidez & HIV | AIDS

As mulheres com HIV/AIDS podem engravidar e ter filhos saudáveis, mas é importante que elas recebam cuidados especiais para prevenir a transmissão do HIV para o feto durante a gravidez, o parto e a amamentação.



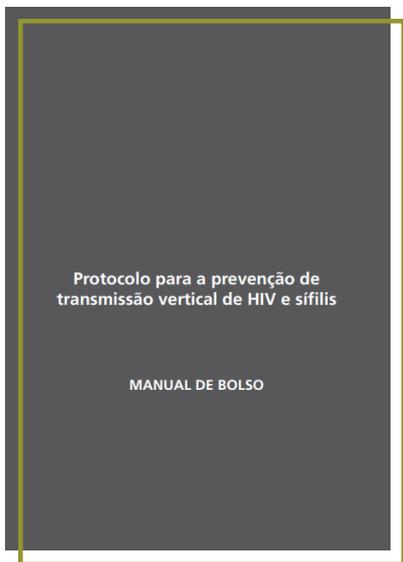
Gestantes portadoras do HIV podem ter filhos sem a doença. Assista à reportagem de Danilo Sala e saiba como é o tratamento para inibir a transmissão do vírus HIV à criança.



Gravidez & HIV | AIDS

Algumas das medidas recomendadas para prevenir a transmissão do HIV durante a gravidez incluem:

- Iniciar o Tratamento Antirretroviral (TARV) antes da gravidez ou assim que a gravidez for diagnosticada.
- Fazer exames de rotina para monitorar a carga viral do HIV durante a gravidez.
- Fazer o teste de detecção do HIV para o bebê logo após o nascimento.
- Optar pelo parto cesariano eletivo para reduzir o risco de transmissão do HIV durante o parto.
- Não amamentar o bebê, pois o leite materno pode transmitir o HIV.



Gravidez & HIV | AIDS



Você quer conhecer o Protocolo de prevenção de transmissão vertical de HIV e Sífilis, do Ministério da Saúde? Acesse o código ao lado e baixe o prototolo em PDF.

As mulheres com HIV/AIDS que desejam engravidar devem discutir suas opções de tratamento e planejamento familiar com sua equipe de saúde. As opções incluem inseminação artificial com esperma do parceiro soronegativo, uso de doador de esperma soronegativo, ou adoção.

Direitos das pessoas com HIV/AIDS

As pessoas com HIV/AIDS têm direitos legais e sociais que devem ser protegidos e promovidos. Esses direitos incluem:

- Direito à confidencialidade e privacidade das informações relacionadas ao HIV.
- Direito à não discriminação em todos os aspectos da vida, incluindo o trabalho, a educação, o acesso à saúde e aos serviços sociais.
- Direito ao acesso ao tratamento e cuidados médicos adequados para o HIV/AIDS.
- Direito à educação e informações precisas sobre o HIV/AIDS.
- Direito à participação e representação em decisões e políticas relacionadas ao HIV/AIDS.
- Direito à liberdade de expressão e de associação.

As pessoas que vivem com o HIV/Aids no Brasil são amparadas pela legislação assim como todo e qualquer cidadão brasileiro. A advogada e especialista em direito à saúde Claudia Nakano explica que “a pessoa com HIV/AIDS tem direito ao tratamento médico, a educação, a não discriminação, direitos atrelados ao trabalho, ao lazer, enfim, tudo que prevaleça a sua dignidade como pessoa humana”.



Direitos das pessoas com HIV/AIDS

As pessoas com HIV/AIDS têm o direito de viver suas vidas sem estigma, medo ou exclusão social.

A discriminação e o estigma em relação às pessoas com HIV/AIDS podem ter impactos negativos na saúde física e mental das pessoas afetadas, além de dificultar o acesso a serviços de saúde e a outros direitos.

Os governos e as organizações da sociedade civil têm um papel importante em promover e proteger os direitos das pessoas com HIV/AIDS, por meio de leis, políticas e programas de conscientização e combate à discriminação.



Direitos das pessoas com HIV/AIDS

As pessoas com HIV/AIDS têm alguns deveres em relação ao seu próprio cuidado e ao cuidado com os outros. Alguns desses deveres incluem:

- Tomar o tratamento antirretroviral (TARV) conforme prescrito pelo médico, para manter a carga viral indetectável e prevenir a transmissão do HIV.
- Informar seus parceiros sexuais sobre sua condição de HIV e incentivar que eles sejam testados.
- Adotar práticas sexuais seguras, incluindo o uso de preservativos em todas as relações sexuais.
- Fazer exames de rotina para monitorar sua saúde, incluindo a contagem de células CD4 e a carga viral do HIV.
- Seguir uma dieta saudável e praticar exercícios físicos regularmente para manter uma boa saúde geral.
- Buscar apoio psicológico e/ou aconselhamento, se necessário, para lidar com o impacto emocional do HIV/AIDS.



Deveres das pessoas com HIV/AIDS

Além disso, as pessoas com HIV/AIDS devem estar cientes das leis e regulamentações que protegem seus direitos, incluindo o direito à privacidade e à não discriminação.

Seguir esses deveres pode ajudar as pessoas com HIV/AIDS a manter uma boa saúde e prevenir a transmissão do HIV para outras pessoas.



Rede Nacional de Adolescentes e Jovens Vivendo com HIV/AIDS

4,6 mil curtidas • 4,7 mil seguidores

Conheça a Rede Nacional de Adolescentes e Jovens vivendo com HIV | AIDS. Visite as páginas no Instagram e Facebook



@redejovensbrasil



@redejovensbrasil

Esperanças para o futuro

As esperanças para o futuro no tratamento do HIV/AIDS incluem avanços significativos na prevenção, diagnóstico e tratamento da doença. Algumas dessas esperanças incluem:

- Aumento da conscientização sobre o HIV/AIDS e da prevenção do vírus, incluindo o uso de preservativos, PrEP e PEP.
- Maior acesso a testes de HIV e diagnóstico precoce.
- Desenvolvimento de novas terapias antirretrovirais que sejam mais eficazes e com menos efeitos colaterais.
- Pesquisas para desenvolver uma cura funcional ou uma vacina contra o HIV.
- Redução do estigma e da discriminação em relação às pessoas com HIV/AIDS.
- Maior financiamento para pesquisas em HIV/AIDS e programas de prevenção e tratamento.

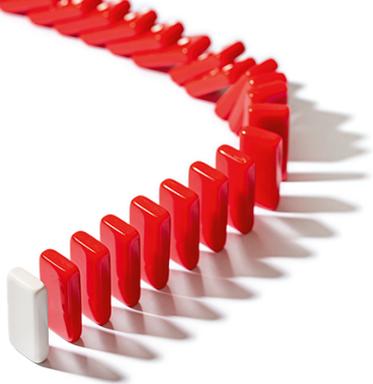


Esperanças para o futuro

Esses avanços podem levar a uma melhoria significativa na qualidade de vida das pessoas com HIV/AIDS e ajudar a prevenir a propagação da doença.

No entanto, é importante lembrar que ainda há muito trabalho a ser feito para combater o HIV/AIDS e garantir que todas as pessoas afetadas pela doença recebam o cuidado integral que merecem.

Isso inclui o compromisso contínuo de governos, organizações da sociedade civil e profissionais de saúde em todo o mundo para promover a conscientização, prevenção e tratamento do HIV/AIDS.



Perspectivas de cura

Atualmente, não há cura conhecida para o HIV/AIDS. No entanto, o tratamento antirretroviral (TARV) pode controlar a replicação do vírus e permitir que o sistema imunológico se recupere, melhorando a qualidade de vida das pessoas que vivem com o HIV/AIDS.

Além do TARV, existem pesquisas em andamento sobre possíveis curas para o HIV/AIDS, como a terapia genética, a terapia com células-tronco e a terapia com anticorpos neutralizantes. No entanto, essas opções ainda estão em estágios experimentais e não estão amplamente disponíveis para o tratamento do HIV/AIDS.

É importante ressaltar que o TARV pode ser muito eficaz na prevenção da transmissão do HIV para outras pessoas, reduzindo a carga viral e impedindo a progressão da doença. Além disso, a adesão contínua ao tratamento pode melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com o HIV/AIDS e prolongar sua expectativa de vida.

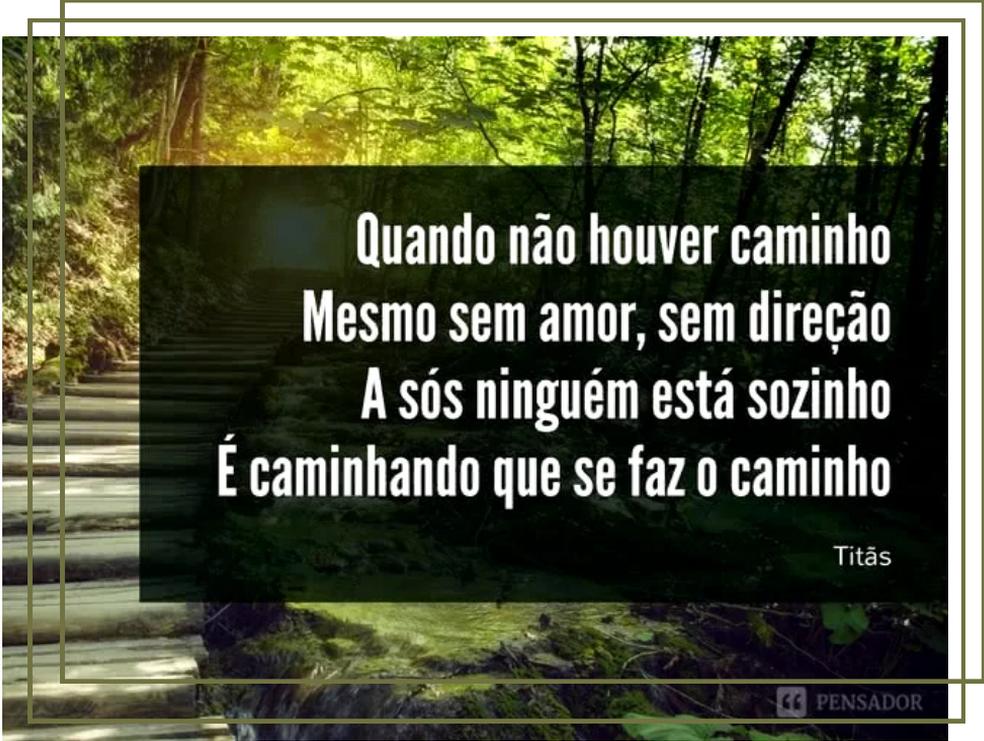


Lucas Raniel vive com HIV e conta como foi descobrir que é portador do vírus e como lida com isso hoje. Veja o depoimento dele acessando o código QR.



**AVIDA
É MAIS FORTE
QUE A AIDS.**

Mensagem final



**Quando não houver caminho
Mesmo sem amor, sem direção
A sós ninguém está sozinho
É caminhando que se faz o caminho**

Titãs

44 PENSADOR

"Não importa o quão difícil seja o caminho, lembre-se: a vida sempre oferece uma segunda chance para aqueles que estão dispostos a lutar por ela."

Referências

- ARAUJO, M. A. L. et al. Protocolo Brasileiro para Infecções Sexualmente Transmissíveis 2020: abordagem às pessoas com vida sexual ativa. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 30, 2021.
- BARBIER, F.; MER, M.; SZYCHOWIAK, P. et al. Management of HIV-infected patients in the intensive care unit. *Medicina Intensiva*, n. 46, p. 329-242, 2020.
- BARRÉ-SINOUSSE, F. et al. HIV as a persistent, replicating and evolving pathogen: Progress in HIV-1 research. *Medical Microbiology and Immunology*, v. 209, n. 5, p. 525-534, 2020. (Qualis A2)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em Adultos. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- CREPAZ, N. et al. Interventions to Improve Psychosocial Health for Older People Living with HIV/AIDS: A Review of the Literature. *AIDS Care*, v. 29, n. 10, p. 1195-1203, 2017. (Qualis A2)
- ELLIOTT, T. et al. Challenges of HIV diagnosis and management in the context of pre-exposure prophylaxis (PrEP), post-exposure prophylaxis (PEP), test and start and acute HIV infection: a scoping review. *Journal of the International AIDS Society*, v. 22, n. 12, p. e25419, 2019.
- GILL, J. M. et al. Management of Medication Side Effects in HIV/AIDS: A Review of the Literature. *AIDS Patient Care and STDs*, v. 22, n. 12, p. 977-994, 2008. (Qualis A2)
- GONÇALVES, B. C. et al. Antiviral therapies: advances and perspectives. *Fundamental & Clinical Pharmacology*, v. 35, n. 2, p. 305-320, 2021.
- HAND, G. A. et al. Exercise and Human Immunodeficiency Virus (HIV) Infection. *Sports Medicine*, v. 45, n. 3, p. 387-392, 2015. (Qualis A1)

Referências

HABERER, J. E. et al. Adherence to Antiretroviral Therapy. *Current HIV/AIDS Reports*, v. 9, n. 2, p. 192-200, 2012. (Qualis A2)

IRALA-ESTÉVEZ, J. D. et al. Nutrition in HIV/AIDS: An Overview. *Journal of the International Association of Providers of AIDS Care (JIAPAC)*, v. 12, n. 4, p. 265-274, 2013. (Qualis B2)

JOINT UNITED NATIONS PROGRAMME ON HIV/AIDS (UNAIDS). *UNAIDS Prevention Gap Report*. Geneva: UNAIDS, 2016. (Qualis A1)

JOINT UNITED NATIONS PROGRAMME ON HIV/AIDS (UNAIDS). *Zero Discrimination: Human Rights and HIV/AIDS*. Geneva: UNAIDS, 2017. (Qualis A1)

JOINT UNITED NATIONS PROGRAMME ON HIV/AIDS (UNAIDS). *Fact sheet - World AIDS Day 2021*. Geneva: UNAIDS, 2021. (Qualis A1)

MONTEIRO, I. C. et al. Perfil dos usuários de profilaxia pré-exposição (PrEP) em uma clínica especializada em HIV/AIDS. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 28, n. 2, 2019. (Qualis B1)

PINTO NETO, L. F. S. et al. Protocolo Brasileiro para Infecções Sexualmente Transmissíveis 2020: infecção pelo HIV em adolescentes e adultos. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 30, 2021.

ROSADAS, C. et al. Protocolo Brasileiro para Infecções Sexualmente Transmissíveis 2020: infecção pelo vírus linfotrópico de células T humanas (HTLV). *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 30, 2021.

SAX, P. E. et al. Antiretroviral therapy for the prevention of HIV-1 transmission. *UpToDate*, 2022. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/antiretroviral-therapy-for-the-prevention-of-hiv-1-transmission>. Acesso em: 19 abr. 2022. (Qualis A2)

Referências

WITTKOP, L. et al. Effect of Antiretroviral Therapy on Risk of Non-AIDS-defining Cancer Among HIV-infected Individuals. *AIDS*, v. 28, n. 18, p. 2597-2605, 2014. (Qualis A1)

WOLFF, J. H.; MIKKELSEN, J. G. Delivering genes with human immunodeficiency virus-derived vehicles: still state-of-the-art after 25 years. *Journal of Biomedical Science*, v. 29, n. 1, p. 1-22, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Guidelines on HIV and Infant Feeding 2010: Principles and Recommendations for Infant Feeding in the Context of HIV and a Summary of Evidence. Geneva: WHO, 2010. (Qualis A1)

Contato do autor:
odranoelmartins@gmail.com

VIVENDO BEM COM O HIV | AIDS

UM GUIA PRÁTICO PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR

Ana Carolina Figueiredo Modesto é Doutora em Ciências da Saúde e Mestre em Ensino na Saúde pela Faculdade de Medicina/UFG. Especialista em Farmácia Hospitalar e Assistencial e Graduação em Farmácia pela Faculdade de Farmácia/UFG. Responsável pelo Serviço de Farmacovigilância do Setor de Gestão da Qualidade do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás/EBSERH. Membro do Grupo de Trabalho de Serviços Clínicos do Conselho Regional de Farmácia de Goiás. Membro da Sociedade Brasileira de Farmácia Clínica Regional Goiás. Orientadora no Programa de Pós-Graduação em Avaliação e Assistência à Saúde, da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Goiás, nível Mestrado. Áreas de atuação: Segurança do Paciente; Farmacovigilância; Farmacoepidemiologia; Farmácia Clínica; Estudos de Coorte. Possui habilidades de programação no software R e gerenciamento de dados no Research Electronic Capture Data.

Leonardo Martins da Silva Machado é graduado em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2002). Especialista em Docência Universitária pela Faculdade Estágio de Sá de Goiás (2008). Especialista em Gamer e Gamificação na Educação pela UNINTER (2021). Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Assistência e Avaliação em Saúde da Universidade Federal de Goiás - UFG. Atualmente é Assessor de Ensino do Departamento de Ensino e Pesquisa do Hospital Estadual de Doenças Tropicais - Dr. Anuar Auad / HDT-HAA. Professor Assistente do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP Campus Flamboyant. Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase em Enfermagem Intensiva e Urgência e Emergência, Doenças Infecto-contagiosas, Clínica Médica e Clínica Cirúrgica.

PPGAAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ASSISTÊNCIA E AVALIAÇÃO EM SAÚDE

FF
FACULDADE DE
FARMÁCIA



ANA CAROLINA FIGUEIREDO MODESTO
LEONARDO MARTINS DA SILVA MACHADO