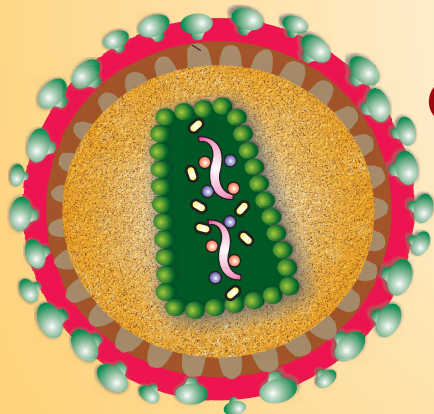


HIV & SIDA

2. O que é o HIV?

O HIV é um vírus de imunodeficiência Humana. Um vírus é uma pequena estrutura que não é visível sem o uso de um microscópio. Como todos os outros vírus, o HIV sobrevive usando células vivas para se reproduzir. Quando uma pessoa está infectada com o HIV o mesmo ataca e enfraquece o sistema imuno. Uma infecção HIV se não for tratada atinge o estado da SIDA.



Modelo de Vírus da Imunodeficiência Humana

3. O que é a SIDA?

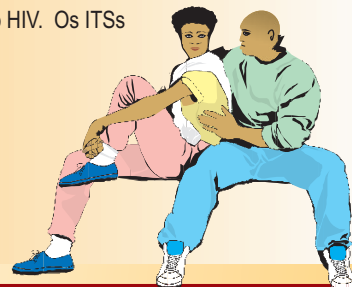
A SIDA significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Uma pessoa tem a SIDA quando o seu sistema imuno fica tão fraco que não consegue combater infecções como a pneumonia e a tuberculose. Sem tratamento, a pessoa pode atingir o estado de SIDA dentro de 3 a 10 anos após a infecção, dependendo da sua constituição física.

1. O que são as ITSs?

ITSs significa Infecções Transmitidas Sexualmente. As Infecções Transmitidas Sexualmente são infecções que passam de uma pessoa para outra especialmente durante o sexo. Qualquer tipo de sexo pode resultar em ITSs. Muitas ITSs não têm sintomas. Um diagnóstico feito cedo e o tratamento das ITSs em ambas as partes pode prevenir futuras consequências sérias.

O ITS pode facilitar a infecção com o HIV. Os ITSs mais comuns são:

- Gonorreia
- Tricomonas
- Herpes Genitais
- Hepatite B
- Clamídia
- Vírus Papiloma Humano
- Sífilis
- HIV



4. Como é que o sistema imuno do corpo funciona?

O sistema imuno é o nosso sistema de defesa contra infecções e doenças. É composto de células sanguíneas brancas que combatem a infecção. O HIV destrói as células sanguíneas brancas também conhecidas como as CD4/T Linfócito. Não estamos conscientes da mesma mas o nosso corpo está constantemente na alerta de nos proteger contra a doença. Uma pessoa com o estado de SIDA é prescível a infecções que não causariam doença numa pessoa com um sistema imuno saudável. Estas infecções são chamadas infecções oportunistas.

5. Como é que o HIV é transmitido?

Em pessoas infectadas com HIV, o vírus é encontrado especialmente no sangue, sêmen, líquidos na vagina e no leite de peito. O HIV já foi detectado em baixa concentração em outros líquidos do corpo (assim como a saliva, urina e lágrimas); estes ainda não foram relatados como causa de infecção.

O HIV é transmitido através de três fontes principais:

- 1) Intimidade sexual com uma pessoa infectada,
- 2) Introdução no corpo, de sangue contaminado,
- 3) Transmissão de mãe para criança (infecção perinatal e amamentação).

Isto quer dizer que o HIV é transmitido através de:

- Relações sexuais sem protecção com uma pessoa infectada com HIV.
- Seringas e agulhas contaminadas com HIV

- Instrumentos ou utensílios infectados que furam ou cortam a pele (tatuagens, circuncisões, para marcação na pele, furar as orelhas, e outros tantos procedimentos/ métodos).
- Transfusões de sangue infectado com HIV, se o sangue não foi testado para HIV adequadamente (ou tirado durante o período de incubação).
- HIV pode ser transmitido de uma mãe infectada para a sua criança durante a última parte da gravidez, no processo de parto ou amamentação.
- Líquidos corporais infectados com HIV (principalmente o sangue), que está exposto a cortes, feridas abertas ou abrasão de uma pessoa infectada.

Se você sabe que é Sero positivo, não tenha sexo sem protecção. Evite infectar outros.

6. Como é que o HIV NÃO é Transmitido?

Não poderá contrair HIV através de um contacto casual.

- Não poderá contrair o vírus através de:
- O uso de retores públicas ou casas de banhos
 - Beijos secos
 - Compartilhar uma cama
 - Compartilhar comida
 - Beber do mesmo copo
 - Espirros ou tosse
 - Picadas de insectos (incluindo mosquitos)

7. Mitos e Lendas

A SIDA poderá ser curada se dormir com uma virgem – FALSO
Certos tipos de sangue não contraem HIV - FALSO

8. Práticas Religiosas

Não poderá contrair HIV através de:

- um aperto de mão
- um abraço
- Batismo
- Santa Comunhão
- Cerimónia do lava pés

11. Vivendo Positivamente com o HIV / SIDA - 7 conselhos para ter uma vida saudável

1. Comer uma dieta equilibrada. Uma boa nutrição fortalece o seu sistema imuno.
2. Evitar fumar e álcool
3. Manter a forma física; fazer muito exercício/ginástica e passar tempo ao ar livre.
4. Descansar o suficiente
5. Involver-se na ajuda dos outros. A mesma dar-lhe-á sentido na vida.
6. Encontrar pessoas que compartilhe os seus desafios.
7. Fé em Deus

- Seja responsável na sua conduta perante outros.

HÁ ESPERANÇA PARA AQUELES QUE VIVEM COM O HIV



CONHEÇA O SEU ESTADO DE SAÚDE E VIH

9. Co-infecção de HIV-TB

A Co-infecção de HIV e Tuberculose (TB) está a aumentar na África Austral. TB é uma doença transmitida através do ar a qual se pode prevenir e é curável.

Se não seguir o tratamento com rigor poderá levar a uma Tuberculose com Multi-Resistência a drogas (MDR-TB). A Tuberculose com Resistência Extensiva a Drogas (XDR-TB) é a forma mais perigosa de TB. XDR-TB é muito difícil de tratar. Para evitar estas formas complicadas de TB, é muito importante receber tratamento o mais depressa possível e seguir o tratamento à regra.

- Todas as pessoas infectadas com HIV deveriam fazer o teste do TB
- Todas as pessoas infectadas com TB deveriam fazer o teste do HIV

10. SE ALGUÉM FOR VIOLADA...

O que deveria fazer para reduzir o risco de ser infectada com HIV?

A pessoa que foi violada deverá ser levada o mais depressa possível – dentro de 72 horas, para um centro médico para que possa receber tratamento Pós-exposicao Profilaxia (PEP), o qual irá reduzir o risco de infecção de HIV.

Quanto mais depressa receber PEP, melhor!



Ministério Internacional Adventista da SIDA
www.aidsministry.com

12. Sintomas da infecção HIV

Uma pessoa pode ficar infectada com HIV e não ter sintomas ou pode pensar que os sintomas são causados por outra doença. Um teste feito ao sangue é a única forma efectiva de estabelecer se a pessoa tem HIV. Possíveis sinais de aviso da infecção HIV poderão incluir os seguintes factores:

- Cansaço inexplicável
- Tosse seca
- Perda de peso inexplicável, perda de apetite
- Febre recorrente ou suores nocturnos
- Uma camada branca fermentosa na língua ou na boca
- Infecções vaginais repetidas de levedura
- Glandulas linfáticas inchadas no pescoço, debaixo dos braços e na virilha
- Diarreia persistente (durando mais que uma semana)
- Marcas não comuns na pele (nódos negros e erupções cutâneas)
- Depressão, perda de memória e problemas neurológicos.



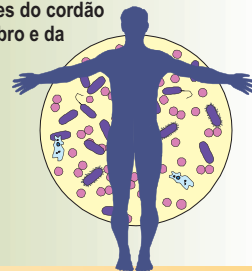
Em muitos casos as pessoas infectadas com o HIV NÃO TEM SINTOMAS, mas no entanto podem transmitir o vírus a outros.

13. O que são Infecções Oportunistas?

As Infecções Oportunistas são infecções que fariam pouco mal a uma pessoa saudável mas que podem ser fatais a uma pessoa com a SIDA. Infecções Oportunistas poderão incluir as seguintes:

- **Candídose** (oral e vaginal) – Sapinhos
- **Doenças da Pele**
 - Erupções cutâneas
 - Feridas e inflamações
 - Herpes orogenitais
 - Herpes Zoster (shingles)
- **Infecções Pulmonares**
 - Pneumonia
 - Tuberculose pulmonar
- **Diarreia**
- **Cancros**
 - Sarcoma de Kaposi

- Linfomas não Hodgkins
- **Síndromas de emaciação**
- **Infecções do cordão do cérebro e da coluna**



14. Aconselhamento e Teste de HIV

O aconselhamento deverá sempre preceder o teste do HIV. Não importa o resultado, o aconselhamento deverá ser dado após qualquer teste. O aconselhamento após o teste no caso do resultado negativo poderá significar a manutenção do estado negativo para o resto da sua vida. O aconselhamento para pessoas infectadas com HIV poderá significar a diferença entre a esperança e o desespero.

15. Testes do HIV

Detectar a presença de anti-corpos no seu sangue. Os anti-corpos são produzidos pelo corpo em resposta a infecção do HIV.



SE O TESTE FOR POSITIVO, significa que está infectado com o vírus e o seu corpo produziu anti-corpos ao HIV. Mesmo que se sinta completamente bem, poderá espalhar o vírus a outros. Os testes positivos precisam ser reconfirmados depois do teste anterior.

SE O TESTE FOR NEGATIVO significa o seguinte:

- que não está infectado com HIV
- que está infectado mas o seu corpo ainda não produziu anti-corpos suficientes ao HIV para reflectir que é sero positivo.

DADA A MAGNITUDE DA EPEDEMIA DO HIV, É MUITO IMPORTANTE QUE TODOS RECEBAM ACONSELHAMENTO E FAÇAM O TESTE DO HIV.

CONHEÇA O SEU ESTADO DE SAÚDE E VIH

17. Prevenção da infecção HIV

A infecção HIV poderá ser prevenida evitando contacto sexual antes do casamento (abstinência) e mantendo o relacionamento monógamo leal com uma pessoa não infectada durante o casamento (lealdade).

Os preservativos são usados para planeamento familiar e para prevenir doença. Os preservativos poderão ser usados por casais se um ou ambos os conjuges estiverem infectados com HIV (ou qualquer outra ITS) para prevenir infecção do conjuge não infectado. Portanto os preservativos poderão ser usados também para casais discordantes (no caso de pares sexuais de longo prazo no qual um tem uma infecção sexualmente transmitida e o outro não a tem). Quando ambos estão infectados com o HIV, os preservativos ajudarão a prevenir a re-infecção.

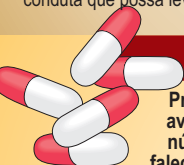
Se a abstinência e a lealdade não for praticada, a pessoa terá de ser informada que o uso correcto dos preservativos irá reduzir o risco da transmissão do HIV de 85 a 95%. O HIV não passa através do preservativo Latex; as razões principais do risco são o uso incorrecto dos preservativos e dos lubrificantes de óleo que enfraquecem o Latex.

A separação apropriada do sangue e dos produtos sanguíneos, e evitando o uso de agulhas não esterilizadas para injeções reduz o risco da transmissão do HIV num ambiente clínico.

Os estudos clínicos indicam que a circuncisão masculina reduz o risco da transmissão do HIV na ordem dos 60%. É importante notar que o procedimento da circuncisão feminina também conhecida como mutilação genital feminina aumenta o risco de contrair o HIV em mulheres e raparigas.

O consumo de álcool esta directamente relacionado com o aumento dos riscos e práticas sexuais e conduta que possa levar à infecção do HIV. O álcool suprime o sistema imuno.

19. Tratamento do HIV – SIDA



Presentemente não há cura ou vacina para a infecção HIV. No entanto, há avanços nas terapias de combinações de drogas que ajudaram a reduzir o número de pessoas com HIV que desenvolveram sérias doenças e que faleceram da SIDA. É extremamente importante preparar o doente antes de começar o tratamento. Em 1995 o tratamento que usava a combinação das drogas conhecido pela HAART (Tratamento Anti-retroviral muito activo) foi introduzido. Esse tratamento visa acabar quase por completo com a reprodução do HIV. A supressão do HIV a níveis quase indetectáveis é geralmente possível se o doente aderir rigorosamente ao tratamento. As infecções oportunistas podem ser tratadas até certo ponto com uma variedade de tratamentos.

20. Aderência ao Tratamento

NUNCA parar com o tratamento anti-retroviral por escolha própria; mesmo que se sinta melhor. Deverá consultar SEMPRE com o seu fornecedor de serviços médicos.

Aderência significa tomar a medicação como indicado:

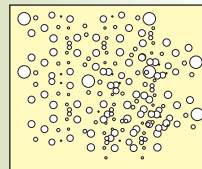
Todos os dias de Todas as semanas de Todos os meses de Todos os anos

16. Período de incubação

É o tempo entre o primeiro contacto do corpo com o HIV e o tempo em que os anti-corpos são detectados pelos testes do HIV. Geralmente leva de 3 a 6 meses. Isto significa que a pessoa que suspeita estar exposta ao HIV e que tenha um resultado negativo deveria ser testada outra vez 6 meses mais tarde, assumindo que ele ou ela não seja exposta outra vez ao HIV durante tal período.

18. Contagem CD4 e Carga Viral

A contagem CD4 mede o número de células T CD4 em cada milímetro cúbico de sangue. A contagem normal numa pessoa saudável que não tem HIV varia, mas vai desde os 500 às 1500 células/mm³. A contagem das células CD4 e o teste principal que os médicos usam para monitorizarem o seu sistema imuno. A maior parte das pessoas com HIV descobrem que através do tempo a sua contagem das células CD4 embora haja longos períodos quando a mesma se mantenha estável. Se a contagem cair a baixo de certos níveis então estará no risco de contrair infecções oportunistas, então poderá lhe ser oferecido o tratamento para prevenir as mesmas. Monitorizando a sua contagem CD4 poderá ajudar o seu médico a decidir se deve começar com o tratamento de drogas anti HIV para tentar prevenir mais danos ao seu sistema imuno. Presentemente uma contagem de CD4 de 300 a 350 é indicativo da necessidade de começar um programa de tratamento para combater a infecção HIV.



A Carga Viral é o número de vírus a circular no seu sangue. Mais vírus, significa mais risco de perder as células CD4 e maior será o risco de desenvolver outras doenças no futuro.

21. Cuidando de alguém com a SIDA

MUITO IMPORTANTE!!!

Se está cuidando de alguém com SIDA evite todo o contacto com os fluidos do corpo. Proteja-se usando luvas. Lembre-se que se não usar luvas limpas poderá transmitir micróbios ao doente.

Para mais informação contacte com o seu Centro de Cuidados Comunitário.

“Posso fazer todas as coisas através de Jesus Cristo que me fortalece”

Filipenses 4:13



Ministério Internacional Adventista da SIDA
www.aidsministry.com