



COMO AJUDAR A DETER A EXPANSÃO DO HIV

Como você contrai e transmite o HIV?

O vírus da imunodeficiência humana (HIV) não se transmite pelo relacionamento social na escola e no trabalho. O HIV não se transmite pela picada de pernilongo; por tosse ou espirro; por aperto de mão, abraço, beijo; por compartilhamento de artigos como toalhas, roupas; por se nadar na mesma piscina com alguém infectado; por beber no mesmo copo, comer no mesmo prato ou com o mesmo talher que um HIV+ tenha usado; por sentar no mesmo sanitário ou banco que uma pessoa soropositiva tenha utilizado; ou por você morder o mesmo alimento que uma pessoa HIV positiva tenha mordido. **O HIV é transmitido pela entrada em nosso corpo de sangue ou de fluidos sexuais tanto do homem quanto da mulher soropositiva (sêmen ou pré-sêmen e secreções vaginais ou sangue menstrual com HIV, por exemplo).**

Para alguém ficar infectado, o vírus deve atravessar as defesas do corpo, incluindo a pele e a saliva. Se a pele não apresenta cortes ou feridas, significa que ela o protege contra infecções por sangue ou fluidos sexuais. A saliva contém substâncias químicas que podem ajudar a matar o HIV na boca, mas se estiver com feridas, cortes ou com doenças e entrar em contato com sangue ou fluido sexual com HIV, você pode se infectar. Ferimentos durante o ato sexual e ao compartilhar seringas ou agulhas para injetar drogas também podem ser uma porta de entrada para a infecção por HIV.

O HIV também pode ser transmitido de mãe para filho durante a gravidez e o parto. Essa via de infecção é conhecida como **transmissão vertical**. O bebê também pode ser infectado por mamar no peito de sua mãe infectada ou de qualquer outra mulher HIV positiva. Portanto, segundo o consenso pediátrico de 2001, da Coordenação Nacional de DST/AIDS, o bebê nascido de mãe HIV+ não deve

ser amamentado, de modo algum, nem mesmo por outra mulher, com o objetivo de se zerar a possibilidade de transmissão por essa via. A administração de fórmulas ou de leite pasteurizado de bancos de leite (para prematuros ou bebês abaixo do peso) é uma das alternativas.

Como posso me proteger e proteger os outros?

A menos que esteja completamente seguro que você e seu companheiro ou companheira não têm HIV, você deve seguir as recomendações para prevenir a infecção por HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

Ato sexual: A melhor maneira de você evitar a infecção por HIV durante o ato sexual é usando os preservativos para homens ou para mulheres (verificando a data de vencimento e se tem o certificado de qualidade do INMETRO), que, utilizados corretamente, previnem não só a transmissão do HIV, mas também de outras DSTs.

Alguns homens pensam que podem não transmitir o HIV se retirarem o pênis antes de alcançar o gozo (orgasmo), prática sexual denominada coito interrompido, quando o pênis é retirado antes da ejaculação. Isso não funciona porque o HIV pode estar no fluido que sai do pênis antes do gozo que é denominado de pré-sêmen e funciona como lubrificante natural.

O sexo oral é menos arriscado que o sexo vaginal ou anal, mas existe ainda algum risco de infecção pelo HIV através de sua prática.

Para evitar o risco de infecção por HIV ou por outras DSTs, você pode praticar sexo seguro e protegido, como beijo, abraço, massagem erótica, masturbação em si próprio ou no parceiro ou parceira e uso do preservativo para penetração oral, anal e vaginal.

Compartilhamento de seringas: O HIV também pode ser transmitido

quando as pessoas compartilham seringas ou agulhas para injeção de drogas porque o sangue fica na agulha, especialmente quando o sangue de uma pessoa infectada fica na agulha. Para evitar a infecção, não compartilhe agulhas, seringas ou outro material perfurante ou cortante. Se você precisa compartilhar seu *kit*, esterilize o material (seringa e agulha) para reduzir o risco da infecção, com hipoclorito de sódio a 5,25% ou água sanitária.

Existem alguns locais no Brasil que implementaram programas de troca de agulhas, doando seringas limpas (novas), sem custo, com o objetivo de que não haja compartilhamento de materiais. Esses programas são conhecidos como programas de redução de danos. O Núcleo de Estudos e Atenção ao Uso de Drogas, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Nepad/Uerj) é uma unidade de referência desse tipo de programa (telefone: (21) 2589-3269 ramal: 33 ou 34). Porto Alegre, Corumbá, Santos e Salvador também possuem programas que são referências. Para mais informações, consulte o *site* da Associação Brasileira de Redutores de Danos (Aborda): <www.aborda.org.br>. O telefone da Associação Carioca de Redutores de Danos é (21) 2552-2761. O endereço e correio eletrônicos da Rede Brasileira de Redutores de Danos são: <www.reduc.org> e info@reduc.org. E o endereço e correio eletrônicos da Rede Latino-Americana de Redutores de Danos são: <www.relard.net> e flama51@terra.com.br.

Transmissão vertical: Sem tratamento, aproximadamente 25% dos bebês de mulheres HIV positivas nascem infectados. O risco diminui, até aproximadamente 2%, se a mulher tomar AZT durante a gravidez, submeter-se na hora do parto a uma cesariana e se o recém-nascido também tomar AZT. Segundo normas do consenso pediátrico de 2001, na avaliação, após oito meses de gestação, se a carga viral da mulher for maior ou igual a 1.000 cópias ou desconhecida, o procedimento deve ser a cesariana eletiva, que é aquela

realizada antes do início do trabalho de parto, quando as membranas amnióticas ainda estão íntegras. Caso a mulher, nessa avaliação, tenha carga viral indetectável ou menor que mil cópias o parto pode ser vaginal.

Aproximadamente 14% dos bebês que mamam no seio de uma mulher HIV positiva são infectados. Recomenda-se o uso de mamadeira com leite industrializado. O melhor procedimento é não amamentar nem procurar outra mulher para tal, com o objetivo de zerar a possibilidade de transmissão vertical.

Contatos com sangue: O HIV é somente uma das muitas doenças que podem ser transmitidas por meio do sangue. Caso você precise ajudar alguém que tenha sofrido um acidente na rua, no local de trabalho ou em outro lugar, e essa pessoa esteja sangrando, proteja qualquer corte ou ferida que você tenha e lembre-se de que sua pele saudável já funciona como uma barreira natural de proteção. O profissional de saúde, além de adotar as medidas anteriores, deve usar equipamento de proteção para olhos (óculos) e boca (máscara). A empresa de saúde tem o dever de oferecer ao trabalhador da rede de saúde luvas, máscaras para o rosto, assim como outros materiais de proteção (óculos, por exemplo) para o trabalho cotidiano e para treinamentos preventivos contra doenças que se transmitem por meio do sangue.

E se eu me expuser?

Se você acha que se expôs ao HIV, fale com o seu médico e peça orientação. Mas para realizar o teste anti-HIV, tanto no laboratório particular quanto na rede pública (CTA, por exemplo), você não precisa necessariamente de um pedido do médico, basta a sua própria solicitação.

Se você tem certeza que foi exposto ao HIV em situação de trabalho na área da saúde, por ter sido vítima de violência sexual ou estupro, ou por ter entrado em contato com pessoa sabidamente HIV+ e que não tenha adotado as medidas preventivas ou forçado um ato, intencionalmente, com o intuito de provocar uma infecção, ou mesmo com o objetivo de praticar o sexo sem camisinha, consulte rapidamente um médico experiente e pergunte sobre o procedimento a ser realizado. Se você acha que pode ter sofrido uma possível exposição quando esteve ajudando alguém acidentado e sangrando na rua ou em outro local, tal situação também pode ser avaliada pelo seu médico em conjunto com você. Em todas essas situações, as medidas podem ir desde esperar três meses para fazer o teste anti-HIV até a administração da "profilaxia pós-exposição" ou PEP (sigla em inglês), que deve ser iniciada entre uma e 72 horas após o contato. Caso seu médico e você decidam pela PEP, você será orientado a tomar medicamentos anti-retrovirais durante quatro semanas, conforme a gravidade da situação. Os medicamentos têm alguns efeitos secundários sérios que podem ocorrer ou não com você. Lembre-se: não existe nenhuma "solução mágica" para evitar a infecção. Portanto, você deve continuar a tomar os remédios, mesmo na presença de alguns efeitos colaterais ou adversos, menos sérios e suportáveis. Caso ocorram efeitos mais graves, comunique-se imediatamente com o seu médico.

Resumindo

Você não contrai o HIV pelo relacionamento social na escola, no trabalho, no clube ou em outros locais. Para você se infectar com o HIV, o sangue, os fluidos sexuais de homens ou mulheres ou o leite da mulher (com HIV) precisam entrar em seu corpo. Lembre-se de que mulheres grávidas infectadas por HIV podem passar o vírus a seus filhos na gestação, no parto e na amamentação.

Para evitar a transmissão do HIV:

- Use sempre preservativo durante cada ato sexual;
- Não compartilhe agulha ou seringa para injetar drogas nem canudo para cocaína;
- Toda mulher grávida deve fazer o pré-natal e o teste anti-HIV, entre outros exames. Se estiver infectada pelo HIV, o médico deve orientar o que fazer para diminuir o risco de transmitir o vírus para o bebê;
- Se for uma mulher infectada, não permita que nenhum bebê mame em seu peito nem leve seu filho para ser amamentado por outra mulher;
- Proteja todos os cortes, as feridas abertas, os olhos e a boca do contato com o sangue. Em situação de trabalho, os profissionais de saúde devem se proteger também em relação a outras secreções.