

Saúde: eu cuido.  
Sexo: só seguro.  
Camisinha: EU USO.

1º DE DEZEMBRO  
DIA MUNDIAL DE COMBATE À AIDS



cartilha

# AIDS e DSTs

sistema:



FEDERAÇÕES E SINDICATOS VINCULADOS



# O que são DSTs

As doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) são aquelas transmitidas, principalmente, por contato sexual sem o uso de camisinha com uma pessoa que esteja infectada, e geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas.

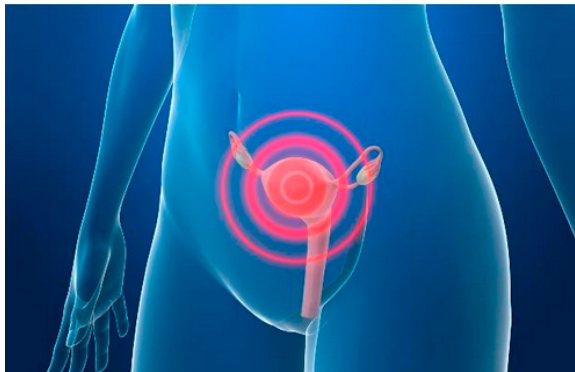
Algumas DSTs podem não apresentar sintomas, tanto no homem quanto na mulher. E isso requer que, se fizerem sexo sem camisinha, procurem o serviço de saúde para consultas com um profissional de saúde periodicamente. Essas doenças quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidades, câncer e até a morte.

Usar preservativos em todas as relações sexuais (oral, anal e vaginal) é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DSTs, em especial do vírus da Aids, o HIV. Outra forma de infecção pode ocorrer pela transfusão de sangue contaminado ou pelo compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis. A Aids também pode ser transmitida da mãe infectada, sem tratamento, para o bebê durante a gravidez, no parto e também na amamentação.

O tratamento das DSTs melhora a qualidade de vida do paciente e interrompe a cadeia de transmissão dessas doenças. O atendimento e o tratamento são gratuitos nos serviços de saúde do SUS. Verrugas, feridas ou corrimento podem ser sinais de uma DST. Por isso, se você notar um corrimento diferente ou sentir dor na hora de fazer sexo, é bom procurar um posto de saúde.

## COLO DO ÚTERO

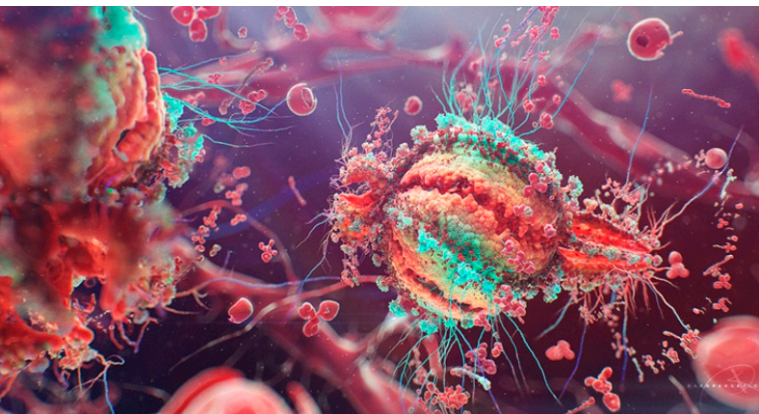
O câncer do colo de útero pode ser causado por algum tipo de HPV (Papiloma Vírus Humanus), uma doença transmitida pelo sexo. Faça exames regulares, pelo menos uma vez por ano. O câncer do colo pode ser prevenido e, se o diagnóstico for feito no início, pode ser curado. É importante também que você e seu parceiro façam o teste anti- HIV.



(Imagem: Reprodução Google)

# O que é HIV

HIV é a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana. Causador da Aids, ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de doenças. As células mais atingidas são os linfócitos T Cd4+. E é alterando o DNA dessa célula que o HIV faz cópias de si mesmo. Depois de se multiplicar, rompe os linfócitos em busca de outros para continuar a infecção.



(Imagem: Reprodução Google)

Ter o HIV não é a mesma coisa que ter a Aids. Há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença. Mas, podem transmitir o vírus a outros pelas relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento de seringas contaminadas ou de mãe para filho durante a gravidez e a amamentação. Por isso, é sempre importante fazer o teste e se proteger em todas as situações.

# O que é AIDS

A Aids é o estágio mais avançado da doença que ataca o sistema imunológico. A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, como também é chamada, é causada pelo HIV. Como esse vírus ataca as células de defesa do nosso corpo, o organismo fica mais vulnerável a diversas doenças, de um simples resfriado a infecções mais graves como tuberculose ou câncer. O próprio tratamento dessas doenças fica prejudicado.



(Imagem: Reprodução Google)

Há alguns anos, receber o diagnóstico de Aids era uma sentença de morte. Mas, hoje em dia, é possível ser soropositivo e viver com qualidade de vida. Basta tomar os medicamentos indicados e seguir corretamente as recomendações médicas.

Saber precocemente da doença é fundamental para aumentar ainda mais a sobrevida da pessoa. Por isso, o Ministério da Saúde recomenda fazer o teste sempre que passar por alguma situação de risco e usar sempre o preservativo.



# HIV e AIDS

## DÚVIDAS FREQUENTES

### ■ Atualmente, ainda há a distinção entre grupo de risco e grupo de não risco?

Essa distinção não existe mais. No começo da epidemia, pelo fato da Aids atingir, principalmente, os homens homossexuais, os usuários de drogas injetáveis e os hemofílicos, eles eram, à época, considerados grupos de risco. Atualmente, fala-se em comportamento de risco e não mais em grupo de risco, pois o vírus passou a se espalhar de forma geral, não mais se concentrando apenas nesses grupos específicos. Por exemplo, o número de heterossexuais infectados por HIV tem aumentado proporcionalmente com a epidemia nos últimos anos, principalmente entre mulheres.

### ■ O que se considera um comportamento de risco, que possa vir a ocasionar uma infecção pelo vírus da Aids (HIV)?

Relação sexual (homo ou heterossexual) com pessoa infectada sem o uso de preservativos; compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente, no uso de drogas injetáveis; reutilização de objetos perfurocortantes com presença de sangue ou fluidos contaminados pelo HIV.

## ■ Qual o tempo de sobrevida de um indivíduo portador do HIV?

Até o começo da década de 1990, a Aids era considerada uma doença que levava à morte em um prazo relativamente curto. Porém, com o surgimento do coquetel (combinação de medicamentos responsáveis pelo atual tratamento de pacientes HIV positivo) as pessoas infectadas passaram a viver mais. Esse coquetel é capaz de manter a carga viral do sangue baixa, o que diminui os danos causados pelo HIV no organismo e aumenta o tempo de vida da pessoa infectada.

O tempo de sobrevida (ou seja, os anos de vida pós-infecção) é indefinido e varia de indivíduo para indivíduo. Por exemplo, algumas pessoas começaram a usar o coquetel em meados dos anos noventa e ainda hoje gozam de boa saúde. Outras apresentam complicações mais cedo e têm reações adversas aos medicamentos. Há, ainda, casos de pessoas que, mesmo com os remédios, têm infecções oportunistas (infecções que se instalam, aproveitando-se de um momento de fragilidade do sistema de defesa do corpo, o sistema imunológico).

## ■ Quanto tempo o HIV sobrevive em ambiente externo?

O vírus da Aids é bastante sensível ao meio externo. Estima-se que ele possa viver em torno de uma hora fora do organismo humano. Graças a uma variedade de agentes físicos (calor, por exemplo) e químicos (água sanitária, glutaraldeído, álcool, água oxigenada) pode tornar-se inativo rapidamente.

## ■ Quanto tempo o HIV sobrevive em ambiente externo?

O vírus da Aids é bastante sensível ao meio externo. Estima-se que ele possa viver em torno de uma hora fora do organismo humano. Graças a uma variedade de agentes físicos (calor, por exemplo) e químicos (água sanitária, glutaraldeído, álcool, água oxigenada) pode tornar-se inativo rapidamente.

# Sintomas e fases da AIDS

Quando ocorre a infecção pelo vírus causador da Aids, o sistema imunológico começa a ser atacado. E é na primeira fase, chamada de **infecção aguda**, que ocorre a incubação do HIV - tempo da exposição ao vírus até o surgimento dos primeiros sinais da doença. Esse período varia de 3 a 6 semanas. E o organismo leva de 30 a 60 dias após a infecção para produzir anticorpos anti-HIV. Os **primeiros sintomas** são muito parecidos com os de uma gripe, como febre e mal-estar. Por isso, a maioria dos casos passa despercebido.

A próxima fase é marcada pela forte interação entre as células de defesa e as constantes e rápidas mutações do vírus. Mas que não enfraquece o organismo o suficiente para permitir novas doenças, pois os vírus amadurecem e morrem de forma equilibrada. Esse período, que pode durar muitos anos, é chamado de **assintomático**.

Com o frequente ataque, as células de defesa começam a funcionar com menos eficiência até serem destruídas. O organismo fica cada vez mais fraco e vulnerável



a infecções comuns. A fase **sintomática inicial** é caracterizada pela alta redução dos linfócitos T CD4 - glóbulos brancos do sistema imunológico - que chegam a ficar abaixo de 200 unidades por mm<sup>3</sup> de sangue. Em adultos saudáveis, esse valor varia entre 800 a 1.200 unidades. Os sintomas mais comuns são: febre, diarreia, suores noturnos e emagrecimento.

A baixa imunidade permite o aparecimento de doenças oportunistas, que recebem esse nome por se aproveitarem da fraqueza do organismo. Com isso, atinge-se o estágio mais avançado da doença, a **AIDS**. Quem chega a essa fase, por não saber ou não seguir o tratamento indicado pelos médicos, pode sofrer de hepatites virais, tuberculose, pneumonia, toxoplasmose e alguns tipos de câncer. Por isso, sempre que você transar sem camisinha ou passar por alguma outra situação de risco, aguarde 30 dias (saiba por quê) e **faça o teste**.



(Imagem: Reprodução Google)

# PREVENÇÃO

■ **Que cuidados devem ser tomados para garantir que a camisinha masculina seja usada corretamente?**

Abrir a embalagem com cuidado - nunca com os dentes ou outros objetos que possam danificá-la. Colocar a camisinha somente quando o pênis estiver ereto. Apertar a ponta da camisinha para retirar todo o ar e depois desenrolar a camisinha até a base do pênis. Se for preciso usar lubrificantes, usar somente aqueles à base de água, evitando vaselina e outros lubrificantes à base de óleo que podem romper o látex. Após a ejaculação, retirar a camisinha com o pênis ainda ereto, fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma vaze de dentro da camisinha. Dar um nó no meio da camisinha para depois jogá-la no lixo. Nunca usar a camisinha mais de uma vez. Utilizar somente um preservativo por vez, já que preservativos sobrepostos podem se romper com o atrito.

Além desses cuidados, também é preciso certificar-se de que o produto contenha a identificação completa do fabricante ou do importador. Observe as informações sobre o número do lote e a data de validade e verifique se a embalagem do preservativo traz o símbolo de certificação do INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia), que atesta a qualidade do produto. Não utilize preservativos que estão guardados há muito tempo em locais abafados, como bolsos de calça, carteiras ou porta-luvas de carro, pois ficam mais sujeitos ao rompimento.

(Imagem: Reprodução Google)



## ■ Por que, em algumas situações, o preservativo estoura durante o ato sexual?

Quanto à possibilidade de o preservativo estourar durante o ato sexual, pesquisas sustentam que os rompimentos devem-se muito mais ao uso incorreto do preservativo que por falha estrutural do produto em si.

## ■ O que fazer quando a camisinha estoura?

Sabe-se que a transmissão sexual do HIV está relacionada ao contato da mucosa do pênis com as secreções sexuais e o risco de infecção varia de acordo com diversos fatores, incluindo o tempo de exposição, a quantidade de secreção, a carga viral do parceiro infectado, a presença de outra doença sexualmente transmissível, entre outras causas. Sabendo disso, se a camisinha se rompe durante o ato sexual e há alguma possibilidade de infecção, ainda que pequena (como, por exemplo, parceiro de sorologia desconhecida), deve-se fazer o teste após 30 dias para que a dúvida seja esclarecida.

A ruptura da camisinha implica risco real de infecção pelo HIV. Independentemente do sexo do parceiro, o certo é interromper a relação, realizar uma higienização e iniciar o ato sexual novamente com um novo preservativo. A higiene dos genitais deve ser feita da forma habitual (água e sabão), sendo desnecessário o uso de substâncias químicas, que podem inclusive ferir pele e mucosas, aumentando o risco de contágio pela quebra de barreiras naturais de proteção ao vírus. A presença de lesão nas mucosas genitais, caso signifique uma doença sexualmente transmissível, como a gonorreia, implica um risco adicional, pois a possibilidade de aquisição da aids aumenta. Na relação anal, mesmo

quando heterossexual, o risco é maior, pois a mucosa anal é mais frágil que a vaginal.

### ■ **A camisinha é mesmo impermeável ao vírus da Aids?**

A impermeabilidade dos preservativos é um dos fatores que mais preocupam as pessoas. Em um estudo realizado nos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, esticou-se o látex do preservativo, ampliando-o 2 mil vezes ao microscópio eletrônico, e não foi encontrado nenhum poro. Outro estudo examinou as 40 marcas de camisinha mais utilizadas em todo o mundo, ampliando-as 30 mil vezes (nível de ampliação que possibilita a visão do HIV) e nenhuma apresentou poros. Por causa disso, é possível afirmar que a camisinha é impermeável tanto ao vírus da aids quanto às doenças sexualmente transmissíveis.

### ■ **Qual o procedimento adequado para uma gestante soropositiva?**

Iniciar o pré-natal tão logo perceba que está grávida. Começar a terapia antirretroviral segundo as orientações do médico e do serviço de referência para pessoas que convivem com o HIV/aids. Fazer os exames para avaliação de sua imunidade (exame de CD4) e da quantidade de vírus (carga viral) em circulação em seu organismo. Submeter-se ao tipo de parto mais adequado segundo as recomendações do Ministério da Saúde. Receber o inibidor de lactação e a fórmula infantil para sua criança.

# Uso de medicamentos como prevenção



(Imagem: Reprodução Google)

## ■ O que é a PEP sexual?

PEP sexual (profilaxia pós-exposição sexual) é uma medida de prevenção que consiste no uso de medicamentos até 72 horas após a relação sexual, para reduzir o risco de transmissão do HIV (vírus da aids), quando ocorrer falha ou não uso da camisinha.

## ■ Quando a PEP sexual é indicada?

A PEP sexual é indicada somente para situações excepcionais em que ocorrer falha, rompimento ou não uso da camisinha durante a relação sexual. É, também, indicada em casos de violência sexual contra mulheres ou homens.

## ■ Quando a PEP sexual não é indicada?

A PEP sexual não é indicada para todos e nem deve ser usada a qualquer momento. Ela não substitui o uso da camisinha e não deve ser utilizada em exposições sucessivas, pois seus efeitos colaterais pelo uso repetitivo são desconhecidos em pessoas HIV negativas. Além disso, as pessoas que se expõem ao risco com frequência podem ter sido infectadas pelo HIV em alguma dessas exposições e necessitam de uma avaliação médica - clínica e laboratorial - cuidadosa.

## ■ Onde procurar?

A PEP sexual deve estar disponível nos Serviços de Atenção Especializada em HIV/aids (SAE), segundo recomendação do Ministério da Saúde. Veja os endereços e telefones dos SAE, em todo o país (veja mapa completo - faça a busca por estado e/ou cidade). Informe-se nesses serviços, sobre os locais disponíveis na sua cidade para o atendimento de urgência à noite e nos finais de semana.

## ■ Quando começar a PEP sexual?

A eficácia da PEP sexual diminui à medida que o tempo passa. Assim, o ideal é que você inicie o medicamento nas primeiras duas horas após a relação sexual, a partir da avaliação da equipe de saúde. O prazo máximo para início da PEP sexual é de 72 horas. Por isso, você tem o direito de solicitar atendimento no serviço de saúde.

## ■ Qual medicamento devo tomar?

Você será orientado pelo médico sobre isso. Caso o(a) seu(sua) parceiro(a) for HIV positivo(a) e esteja em uso de antirretrovirais (medicamentos para aids), é importante informar o médico sobre os medicamentos usados por ele(ela).

## ■ Durante quanto tempo devo tomar o medicamento?

O medicamento deve ser tomado durante 28 dias seguidos, sem interrupção, sob acompanhamento da equipe de saúde.

### ■ O medicamento causa efeitos colaterais?

Sim. A maioria dos medicamentos causa efeitos colaterais, que, em geral, são leves e melhoram em poucos dias. No caso de algum mal-estar durante o uso desses medicamentos, você deve procurar imediatamente o serviço de saúde para avaliação.

### ■ É preciso fazer o acompanhamento no serviço de saúde?

Sim. É muito importante fazer o acompanhamento durante as 24 semanas. Nesse período, você será acompanhado para investigar se adquiriu o HIV ou outras DST, como hepatite ou sífilis, por exemplo.

### ■ Não fique com dúvidas, esclareça todas essas questões durante a consulta com o médico.

- Se indicada a PEP sexual, nunca abandone os medicamentos. Isso pode fazer a diferença entre se infectar ou não com o HIV.
- Se tiver dificuldade para tomá-los, procure a equipe de saúde com sua receita médica em mãos.

### ■ Avaliação do risco para a PEP sexual

O profissional de saúde avaliará o risco que você teve na relação sexual e informará ao médico que indicará ou não a PEP sexual, baseado em dois critérios:

## 1. Tipo de relação sexual

O risco da transmissão do HIV varia, dependendo do tipo de relação sexual.

## 2. Relação sexual com parceiro HIV positivo ou que desconhece que tem HIV

- Se você teve relação sexual com parceiro(a) fixo(a) ou ocasional que sabe que tem HIV e vocês não usaram a camisinha ou tiveram algum acidente durante seu uso;
- Se você teve relação sexual com parceiro(a) fixo(a) ou ocasional que é usuário de drogas, profissional do sexo, por exemplo, que não sabe que tem HIV e vocês não usaram a camisinha ou tiveram algum acidente durante seu uso.

## **Fatores que aumentam o risco de transmissão sexual do HIV**

**Nas relações desprotegidas, seu risco de se infectar pelo HIV aumenta se:**

- Seu/sua parceiro/a sexual for HIV positivo e estiver com uma carga viral sanguínea detectável (quantidade de HIV circulando no sangue);
- Se você apresentar qualquer tipo de ferimento ou lesão (machucado) na região genital;
- Se houver a presença de sangramento, como menstruação, no momento do ato sexual;
- Se um dos parceiros apresentar uma doença sexualmente transmissível.

Fonte: Ministério da Saúde