



Saiba Muito Mais sobre o HIV

Mantendo-se Seropositivo e saudável no Local de Trabalho



SAHAIDS Southern Africa
HIV and AIDS Information
Dissemination Service

Agradecimentos

O Serviço de Disseminação de Informação sobre o HIV e SIDA na África Austral (SAfAIDS) estende os seus agradecimentos a Sue Holden que desenvolveu o conteúdo para este livro e para a Petra Röhr-Roundaal pelas imagens que dão vida ao texto e ilustram o mesmo.

O reconhecimento também vai para a Sara Page-Mtongwiza, Directora Adjunta da SAfAIDS, pelos seus comentários exaustivos e para o Ngoni Chibukire, Petronella Mugoni e Vivianne Kernohan (também da SAfAIDS) pela sua revisão e contribuição para este livro e para a Lois Chingandu, Directora Executiva da SAfAIDS pela orientação geral. A concepção e maquetização foi feita por Victor Mabenge.

Qualquer parte deste livro pode ser reproduzida desde que a SAfAIDS seja reconhecida e informada desse propósito. A SAfAIDS também estaria grata pelas cópias de quaisquer materiais reproduzidos.

SAfAIDS

Harare

2012

ISBN No. 978-1-7974-5001-1

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. Introdução | 1 |
| 1.1 O que é que o HIV e SIDA tem a ver com o teu local de trabalho? | 1 |
| 1.2 Qual é o conteúdo do livro? | 2 |
| 2. Informação básica sobre HIV e SIDA | 4 |
| 2.1 O que é o HIV e o SIDA? | 4 |
| 2.2 Como é que o HIV é transmitido?..... | 4 |
| 2.3 Como o HIV não é transmitido? | 5 |
| 2.4 Existe uma cura? | 6 |
| 2.5 Como nós podemos saber se estamos infectados pelo HIV? | 7 |
| 2.6 Quanto tempo leva para a infecção do HIV se transformar em SIDA? | 8 |
| 2.7 O HIV e TB | 8 |
| 2.8 A TB e o local de trabalho | 10 |
| 3. Prevenção da transmissão do HIV | 12 |
| 3.1 Prevenção da transmissão sexual | 12 |
| 3.2 Prevenção da transmissão através de cortes e injeção | 22 |
| 3.3 Prevenção da transmissão do HIV de mãe para filho (PTMPF) | 26 |
| 3.5 A TARV como prevenção | 30 |
| 4. Valorizando a tua saúde | 34 |
| 4.1 Procure saúde física e mental | 35 |
| 4.2 Olhe para o teu corpo | 38 |
| 4.3 Faça um diagnóstico e tratamento precoce | 39 |
| 5. Criando um local de trabalho de apoio | 39 |
| 5.1 Reduza o estigma e discriminação no local de trabalho | 40 |
| 5.2 Vivendo positivamente com o HIV | 42 |
| 5.3 Decida sobre a revelação do estado em relação ao HIV | 43 |
| 5.4 Reduza o assédio sexual no local de trabalho..... | 44 |
| 6. Conclusão | 46 |
| 7. Glossário | 47 |
| 8. Referências | 49 |

1. Porque é que o HIV é uma preocupação do local de trabalho?

Este livro é para si: o mesmo aborda como tu te podes manteres saudável e capaz de trabalhar. Ele é escrito para homens e mulheres de todas as idades e todas as sexualidades que trabalham na África Austral.

Por favor faz a leitura, embora tu já saibas coisas sobre o **HIV** e **SIDA!** Tu podes aprender algo de novo e tu encontrarás formas importantes de te ajudar a ti próprio, à tua família e aos teus amigos a manterem-se saudáveis.

1.1.

Ø que é que o HIV e SIDA têm a ver com o teu local de trabalho?

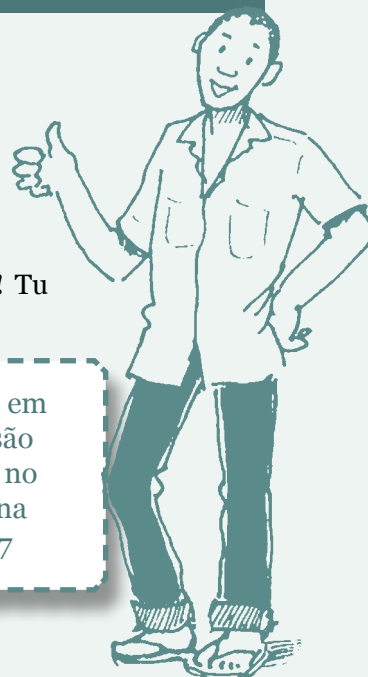


Há muitas coisas que afectam o teu trabalho e dos teus colegas e quão produtivo é a tua organização. Dentre tantos factores o impacto da epidemia do HIV e SIDA é o mais provável de ser significativo (importante).

Os efeitos do HIV e SIDA no local de trabalho incluem:

- **Se os trabalhadores ficarem infectados** pelo HIV e não acederem ao tratamento, então o HIV por sua vez irá afectar negativamente a sua saúde e produtividade, levando a doenças graves e eventual morte;
- **O absentismo do pessoal acrescido e a uma maior mudança de trabalhadores** causam problemas, tais incluem projectos não terminados, metas não cumpridas, colegas sobrecarregados de trabalho, gestores que desperdiçam demasiado tempo na resolução de problemas relacionados com questões de saúde e uma baixa moral na força laboral;
- **As despesas do pessoal tendem a aumentar.** Isso ocorre devido aos mais elevados custos médicos, mais despesas com funerais e subsídios de morte, e custos acrescidos de recrutamento e treinamento;
- **A eficiência é também posta** em causa quando o pessoal está indirectamente afectado pelo HIV. Por exemplo, cuidar dos familiares doentes ou assumir responsabilidades pelos filhos dos familiares, leva tempo e causa *stress*.

As palavras em **negrito** são explicadas no glossário na página 47



Prevalência estimada do HIV dentre as pessoas com 15-49 anos de idade em 2009

| | |
|---------------|-------|
| Moçambique | 11.5% |
| África do Sul | 17.6% |
| Zimbabwe | 14.3% |
| Zambia | 13.5% |

Fonte: UNAIDS Global Report 2010, página 181

No entanto, não estamos sem poder em relação ao HIV. Nós podemos gerir o HIV no local de trabalho de três formas:

1. Apoiar o pessoal (e algumas vezes os membros da sua família) que estejam infectados pelo HIV para manterem a sua saúde e a sua capacidade de trabalho.
2. Apoiar o pessoal e os membros da sua família para se protegerem das infecções do HIV.
3. Advocar e criar um ambiente de trabalho de apoio que implemente a sua política de HIV e implementar um programa de bem-estar, com educadores de pares, campanhas de programas de sensibilização educativos para o pessoal.

As grandes empresas na África Austral estiveram entre as primeiras a demonstrarem que é possível gerir o HIV no local de trabalho. Elas demonstraram que faz sentido para os seus trabalhadores e para os seus negócios. A SAFAIDS tem apoiado os locais de trabalho no sector privado e na sociedade civil para fazerem o mesmo. Este livro constitui parte desse trabalho.

1.2.

Qual é o conteúdo do livro?



A secção 2, aborda informação básica sobre a transmissão do HIV, a sua evolução e transformação em SIDA e os tratamentos para o HIV, e para as infecções oportunistas que surgem como resultado do vírus. Pode ser útil fazer lembrar, embora mesmo tu saibas muito sobre o assunto. Podes usar a informação aí existente para resolver por ti próprio, caso uma certa situação aponte para a possibilidade de transmissão do HIV.

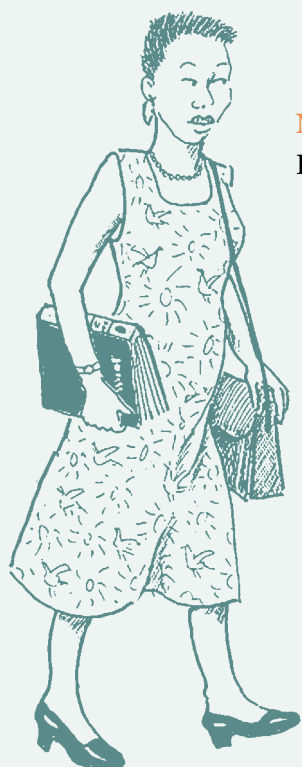
A secção 3, aborda as formas de prevenção da transmissão do HIV, isso significa tanto protegeres-te para não ficares infectado, como evitar a transmissão do HIV para outras pessoas.

A secção 3.1, vai para além do ABC do costume da prevenção do HIV e dá-te 14 diferentes opções para reduzir a hipótese de transmissão do HIV através do sexo! Podes encontrar novas opções aí existentes que podes empregar.

A secção 3.2, focaliza-se na redução da transmissão do HIV de mãe para filho. Ela inclui opções para casais que queiram ter um filho, onde um deles ou ambos estejam infectados pelo HIV.

A secção 3.3, olha para as formas de se manter saudável e de prevenir as infecções oportunistas.

A secção 3.4, aborda as formas de redução da transmissão do HIV através de procedimentos médicos, cortes e infecção, esta secção também dá-te ideias para reflexão.



Na secção 4, passamos o tema mais geral de valorização da nossa saúde. O HIV não constitui a única ameaça que nós enfrentamos e há muitas coisas que nós podemos fazer para aumentar as nossas hipóteses de desfrutar de uma boa saúde e de levar uma vida produtiva.

Por último, **na secção 5**, nós apresentaremos as formas chave através das quais nós podemos criar um local de trabalho e de apoio favorável para todos os trabalhadores.

A SAfAIDS têm estado e apoia os locais de trabalho no sector privado e na sociedade civil a gerir o HIV no local de trabalho.

Informação básica sobre o HIV e SIDA

2.1.

¿ que é o HIV e SIDA?

O HIV é um vírus. Quando o HIV nos infecta, ele começa por se reproduzir a si próprio, principalmente, dentro das células dos nossos glóbulos brancos (especialmente as **células CD4**). Estas células constituem o sistema imunológico que geralmente nos protegemos das doenças. É assim que o HIV torna o nosso corpo enfraquecido.

Nós podemos mantermo-nos saudáveis por muitos anos enquanto o HIV se multiplica calmamente dentro de nós.

Sem tratamento para a maioria das pessoas, a infecção através do HIV eventualmente resulta em SIDA. O tratamento corrente, conhecido **por terapia antiretroviral** ou **TARV** pode impedir que o HIV se reproduza por si próprio. Tomada correctamente, a TARV reduz os níveis de HIV para que o nosso sistema imunitário possa funcionar devidamente e nos possa manter fortes e saudáveis.

Caso não recebamos a TARV, o HIV continuará a reproduzir-se gradualmente e enfraquecendo o nosso sistema de defesa. Depois de aproximadamente cinco anos, nós começamos a sentir os sintomas tais como perda de peso e ocorrência de outras infecções oportunistas. Quando estamos infectados pelo HIV, isso faz com que nós desenvolvamos um certo número de infecções oportunistas como o cancro e outras doenças, e diz-se que nós temos SIDA.

O SIDA não constitui uma única doença. Ele é um síndrome, um grupo de problemas de saúde específicos que constituem uma doença. Sem um tratamento eficaz para fazer reduzir os níveis do vírus de HIV, uma ou mais dessas infecções oportunistas irá nos matar.

2.2.

¿ como é que o HIV é transmitido?

Se nós estivermos infectados pelo HIV, então o HIV está presente nos fluidos do nosso corpo. No entanto, apenas o sangue, leite materno, **sémen** e fluidos vaginais contêm HIV suficiente para infectar as outras pessoas.

A quantidade de HIV no nosso sangue e nos fluidos corporais muitas vezes designado de **carga viral** varia ao longo do tempo. Quando nós estamos infectados pela primeira vez, ela é muito elevada e depois vai reduzindo ao longo do tempo. Quando nós adquirimos novas infecções oportunistas ou outras doenças, a carga viral volta a aumentar de novo. A probabilidade do HIV ser transmitido é maior quando a carga viral for mais alta. O HIV apenas nos pode infectar se ele entrar no nosso sangue. As possíveis rotas são:

- **Através das membranas mucosas.** Estes são tecidos nas aberturas do nosso corpo, incluindo a boca, pálpebras, **vagina**, **prepúcio**, a cabeça do **pénis** e o **ânus**.
- **Directamente na nossa corrente sanguínea**, através da pele estragada, por exemplo, um corte ou uma ferida ou através de um mecanismo que corta a pele.
- **A partir do sangue da nossa mãe**, enquanto estamos no seu útero ou durante o parto, ou a partir do leite materno.

Estas três rotas levam a um pequeno número de formas pelas quais o HIV é transmitido:

O sexo não protegido implica uma pessoa infectada: os parceiros sexuais que não usam o preservativo expõem as suas membranas mucosas aos fluidos corporais (sémen e fluidos vaginais) de outras pessoas. Isso aplica-se ao sexo vaginal, oral e anal.

O sangue de alguém que esteja infectado pelo HIV/SIDA ao penetrar no corpo de uma pessoa: isso pode ocorrer se o sangue infectado acabar por penetrar na pele estragada ou danificada, se injeções não esterilizadas ou equipamento de corte for usado em mais de uma pessoa ou se alguém receba uma transfusão sanguínea, erupção cutânea ou transplante do órgão de uma pessoa infectada.

A partir de uma mãe infectada pelo HIV para o seu filho: o HIV pode ser transmitido durante a gravidez e o parto e através da amamentação.

2.3.

Como o HIV não é transmitido?

Quando pensamos acerca das outras formas que o HIV pode ser transmitido, tenha em mente estes pontos chave:

- O HIV apenas está presente em concentrações suficientemente elevadas que são infecciosas no sangue, no leite materno, sémen e fluidos vaginais de pessoas que estejam infectadas pelo vírus de HIV.
- Um desses fluidos corporais tem de encontrar o seu caminho no sangue de outra pessoa para que a transmissão do HIV seja possível. O HIV não penetra uma pele saudável, não ferida.
- A concentração do HIV reduz rapidamente quando o HIV está exposto ao ar. O sangue, leite materno, sémen e fluidos vaginais, derramados podem conter o HIV, mas à medida que eles secam, o HIV morre. O HIV é também destruído pelo ácido dos nossos estómagos, pelo calor e por desinfetantes tais como detergentes.

Uma observação para trabalhadores jovens

Tudo neste livrinho aplica-se, independentemente da tua idade. No entanto, há um punhado de pontos adicionais para ti se tu fores jovem.

Na África Austral, mais mulheres jovens são seropositivas do que os homens jovens. Isso é, o HIV pode ser transmitido mais facilmente através de uma mulher jovem ou das **membranas mucosas** da mulher. As mulheres jovens também tendem a ter parceiros sexuais que são mais velhos que elas. Tais homens mais velhos são mais susceptíveis de serem seropositivos do que os homens jovens com menos experiência sexual. Se tu fores uma mulher jovem, tenha esses pontos em mente à medida que avaliares as tuas opções para permaneceres seropositivo.

Comparando com os trabalhadores mais velhos, vocês trabalhadores jovens são menos susceptíveis de ficarem com uma única esposa e com filhos. Vocês também podem enfrentar uma pressão de pares para serem sexualmente activos.

No entanto, vocês podem estar melhor colocados para se protegerem a vós próprios. São muitas vezes os jovens que questionam as normas sociais e que criam novas expectativas e melhores formas de fazer as coisas.

Esteja na vanguarda da mudança

A partir destes três pontos deve estar claro que o HIV não pode ser transmitido através das seguintes vias:

- Respirar o mesmo ar
- Expirar ou tossir
- Nadar na mesma água
- Contacto diário através de aperto de mão
- Partilha de utensílios de mobiliário
- Partilha de comida
- Fazer um corte de cabelo (a não ser que o sangue seja transferido de um cliente para o outro)
- Abraçar
- Beijar (excepto beijo linguado entre pessoas que tenham ambas uma doença das gengivas grave ou feridas ou sangramento na boca).

O HIV também não é transmitido por insectos que mordem ou que chupam sangue, tais como mosquitos. Isto é porque eles expelem saliva e não sangue dentro de nós. A saliva pode transmitir outros virus tais como o da malária e não do HIV.

Além disso, o HIV não é transmitido por outras criaturas. Há vírus semelhantes que afectam gatos e primatas (por exemplo macacos) mas os seus vírus não nos fazem mal. Também, eles não podem ser infectados pelo HIV na medida em que ele é apenas infeccioso para os seres humanos.

O mais importante, é que o SIDA é causado pela infecção do HIV. Ele não é causado por feitiçaria ou evenenamento. Mas, porque ele é um síndrome, as pessoas com HIV podem sofrer de diversas doenças.

2.4.

Existe uma cura?

Não existe uma cura para a infecção do HIV/SIDA ou para o SIDA. Depois de nós estarmos infectados pelo HIV nós não nos podemos libertar dele. A TARV reduz os níveis da infecção pelo HIV no nosso sangue. Se nós pudermos obter os medicamentos adequados e tomá-los correctamente conforme indicados, eles podem-nos tornar capazes de nos mantermos saudáveis e vivermos por muito mais tempo.

A TARV não constitui uma solução simples. Depois de iniciarmos a TARV, precisamos de continuar com a mesma para o resto das nossas vidas. Mas pode ser difícil de conseguir o tratamento e até de o manter. Os medicamentos podem causar efeitos colaterais desagradáveis. A TARV pode tornar-se ineficaz se os medicamentos não forem tomados correctamente segundo a prescrição médica todos os dias. Isso pode resultar no facto do HIV se tornado tornar mais resistente aos medicamentos que nós estamos a tomar (**resistência aos medicamentos**) que significará que nós precisamos de tomar medicamentos mais fortes que sejam mais difíceis de adquirir e mais caros.

A TARV também pode ser menos eficaz se o tratamento iniciar quando o HIV já tiver causado demasiados estragos ao sistema imunológico.

A evidência recente demonstra que é melhor iniciar a TARV antes do nível do HIV no nosso corpo tiver causado demasiados danos ao nosso sistema imunológico, daí que um teste antecipado do HIV seja importante.

Além da TARV, há medicamentos que nós podemos tomar para ajudar o nosso corpo a debelar as infecções oportunistas bem como para evitar que algumas delas ocorram. Onde as pessoas não conseguem obter a TARV, tais medicamentos podem ajudar a prolongar as suas vidas.

2.5.

Como é que nós podemos saber se estamos infectados pelo HIV/SIDA?

A única forma de estar certo que tu és seropositivo ou seronegativo é fazer um teste de HIV. Infelizmente poucas pessoas na África Austral têm sido testadas em relação ao HIV. Agora que existe tratamento disponível, um teste positivo de HIV não constitui um motivo para ter medo.

Incentivar todas as pessoas a conhecer o seu estado em relação ao HIV constitui algo que nós todos podemos fazer acontecer nos nossos locais de trabalho. Fazer uma campanha de: “conheça o seu estado” e ajude a reduzir o estigma e a discriminação relacionada com HIV através da criação de um ambiente favorável onde os trabalhadores seropositivos possam trabalhar livremente com HIV. O empregador pode mesmo ajudar mediante a organização de uma clínica móvel para a realização de testes de HIV.

TESTAGEM PRECOCE +
TRATAMENTO PRECOCE = VIDAS MAIS LONGAS E SAUDÁVEIS
e
MENOR NÚMERO DE NOVAS INFECÇÕES PELO HIV

O HIV não é eficaz na sua transmissão, se nós tivermos sido expostos e passados tres anos não haver nenhum teste indicando termos sido infectados.

O corpo leva certo tempo para responder à infecção pelo HIV após acusar infecção no teste. Durante o **período janela**, o HIV está a multiplicar-se rapidamente ou se torna mais fácil nós passarmos o vírus do HIV para as outras pessoas. Isso significa que durante este período nós somos demasiadamente infecciosos.

Algumas pessoas adquirem os sintomas de infecção do HIV num mês após a infecção. Os sintomas comuns são uma espécie de gripe, cansaço, rachas na pele e **nódulos linfáticos** encolhidos. No entanto, nem todas as pessoas apresentam esses sintomas e com certeza os mesmos podem também ser causados por outras situações.

A única forma de conhecer seguramente o seu estado é fazer o teste de HIV e depois, se o mesmo for negativo, fazer novamente um teste três meses depois. Mesmo se nós acusarmos negativo agora, é importante fazer um teste de confirmação regularmente – apenas em casos de nós nos termos exposto ao risco de HIV sem conhecimento desse facto.

2.6.

Quanto tempo leva para a infecção do HIV se transformar em SIDA

Sem a TARV, a média global é de cerca de 10 anos, no entanto isso varia em grande medida.

A transformação em SIDA é geralmente mais rápida entre as pessoas que ficam infectadas com mais de 40 anos de idade. A mesma é também mais rápida em pessoas que têm outras infecções, tais como a bactéria que causa a tuberculose e vermes parasitas. O fraco acesso aos cuidados médicos, os baixos níveis de nutrição, e os elevados níveis de stress e preocupação também fazem com que as pessoas tenham SIDA mais rapidamente.

O tipo de HIV constitui uma outra variável. Embora falemos de “HIV” como um vírus, há dois tipos de vírus de HIV e muitos subtipos. Alguns deles causam uma transformação mais rápida da infecção do HIV em SIDA.

A história no verso ilustra as opções que todos nós enfrentamos em relação ao cronograma de HIV/SIDA. Em cada período de tempo, a Alice pode fazer teste de HIV ou não. Quanto mais tempo ela deixar de o fazer, mais doenças ela enfrentará.

Queira por favor observar que os períodos apresentados ilustram um cronograma típico para os adultos na África Austral. Entretanto, algumas pessoas podem transformar o HIV em SIDA mais rapidamente ou mais demoradamente. O cronograma é mais curto para crianças infectadas com HIV que não recebam a TARV.

2.7.

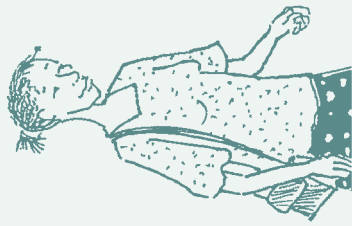
HIV e TB

A tuberculose constitui uma das infecções oportunistas mais comuns e mais graves nas pessoas seropositivas. Ela constitui muitas vezes o primeiro sinal que nós podemos ter quando estamos infectados pelo HIV. A TB constitui também a causa mais comum de morte em pessoas que tenham o HIV, mas a TB pode ser curada mesmo se nós estivermos a viver com HIV.

O que é a tuberculose (TB)

A TB é uma doença infecciosa causada por uma bactéria chamada mycobacterium tuberculosis. A TB que afecta os pulmões é conhecida como TB pulmonar, mas a TB pode também afectar quase todas as outras partes do nosso corpo; incluindo o cérebro, os rins, a espinha e as articulações.

As bactérias da TB são disseminadas através de gotículas no ar, quando alguém que tenha uma tuberculose não tratada dos pulmões ou garganta, tussa, ria, fale, cante ou expire.

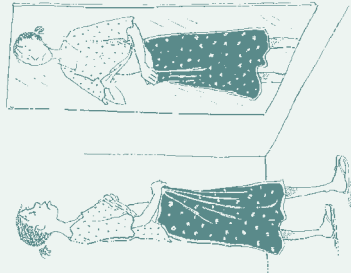


Os 3 primeiros meses da infecção do HIV:
A Alice tem alguns sintomas parecidos nas primeiras semanas. Mas um teste de sangue provavelmente não mostraria que ela é seropositiva, na medida que o corpo dela ainda não respondeu ao HIV.

A partir dos 3 meses até cerca de 6 anos:
A Alice sente-se bem, excepto durante algum tempo em que tem glândulas inchadas. A única forma de descobrir que ela é seropositiva é fazendo um teste de HIV.

A Alice faz um teste de HIV que indica que ela é seropositiva.

A Alice faz testes regulares de sangue para monitorar os efeitos de HIV no corpo dela. Ela inicia o tratamento antes do sistema imunitário ficar muito danificado devido ao HIV, e daí que seja capaz de manter-se saudável.



Depois de cerca de 5 a 7 anos:
Alice começa a ter os sintomas da infecção do HIV tais como a perda de peso, cansaço e erupção cutânea. O trabalho dela está a ser afectado.

A Alice faz um teste de HIV que indica que ela é seropositiva.

A Alice inicia o tratamento. Os sintomas desaparecem e o sistema imunitário dela recupera. Ela está de volta para o que era antes.

Depois de cerca de 6 a 8 anos:
Os sintomas da Alice estão a piorar. Ela tem uma infecção por fungos na sua boca, e fica com febres e uma forte diarreia. Muitas vezes, ela está de folga no trabalho.

A Alice faz um teste de HIV que indica que ela é seropositiva.

A Alice inicia o tratamento e gradualmente recupera. A sua recuperação é mais lenta que se ela tivesse iniciado o tratamento mais cedo. Ela tem faltado ao trabalho mas é capaz de voltar e desempenhar o seu papel mais uma vez.

Depois de cerca de 9 a 10 anos:
A Alice não está muitas vezes bem. Ela tem perdido muito peso e continua a ter uma pneumonia bacteriana e outras infecções. Ela não é capaz de trabalhar.

A Alice faz um teste de HIV que indica que ela é seropositiva.

A Alice inicia o tratamento e eventualmente recupera. Ela tem sorte: Outras na sua situação têm morrido. Mas ela sofreu muito. Ela também perdeu o seu emprego porque ela não foi capaz de trabalhar por demasiado tempo.



Qual é a relação entre TB e HIV?

A TB e o HIV são duas doenças diferentes, mas elas actuam uma sobre a outra de tal forma que pioram a saúde de uma pessoa

Se nós estivermos a viver com HIV, somos mais prováveis de desenvolver uma TB activa porque o nosso sistema imunitário foi enfraquecido pelo HIV. A TB também enfraquece o corpo e tem uma probabilidade maior em se transformar numa doença muito grave mais rapidamente. Como a TB também enfraquece o corpo, isso contribui para uma progressão mais rápida do HIV.

Como é que nós próprios podemos evitar desenvolver a TB se nós tivermos HIV?

Se nós estivermos a viver com HIV, podemos receber medicamentos para evitarmos que adquiramos a doença da TB. Isto é designado de profilaxia.

- Cotrimoxazol constitui um medicamento antibacterial que está prontamente disponível, que se tomada regularmente pode impedir que desenvolvamos a TB, bem como outras infecções bacterianas. Às pessoas vivendo com HIV, recomenda-se que tomem profilaxia de cotrimoxazol regularmente se o seu CD4 baixar para menos dos 250.
- A Isoniazid é um medicamento usado no tratamento da TB e que nós também podemos tomar para evitar que desenvolvamos TB em caso de estarmos infectados pelo HIV. A Terapia de Prevenção da Isoniazid (TPI) é também recomendada para crianças com mais de cinco anos que estejam em contacto com alguém com TB. Se nós tivermos uma clínica sanitária nos nossos locais de trabalho, podemos perguntar ao nosso trabalhador de saúde sobre a TPI ou visitar a nossa clínica local.

2.8.

A TB e o local de trabalho

A TB propaga-se rapidamente em locais sobrepovoados e com condições de vida precárias e também quando a nossa nutrição é fraca. Se nós estivermos próximos, ou com contactos prolongados com alguém com TB activa, nós também poderemos desenvolver a TB, especialmente se estivermos a viver com HIV.

Fumar e estar em ambientes de trabalho com muita poeira e outras partículas no ar, também torna a infecção de TB mais provável. Podemos desencorajar as pessoas de fumarem nos nossos locais de trabalho e ver se os empregadores fornecem máscaras de protecção para os trabalhadores que trabalham em ambientes poerentos ou cheios de fumo.

Nós podemos certificar que os nossos locais de trabalho não constituem terreno fértil para a TB se propagar:

- Mantendo as janelas abertas e permitindo que o ar circule livremente.
- Verificando se os nossos colegas de trabalho e os membros da família que estejam em contacto com alguém com TB seja rastreado em relação a essa doença.
- Apoiando um colega de trabalho que nós sabemos que está sob tratamento de TB e verificar se ele toma os medicamentos conforme indicado e que ele termine o curso completo, mesmo em caso de ele se sentir melhor.

- Tapando a nossa boca com a nossa mão quando estivermos a espirrar ou tossido para o lado do nosso cotovelo e não para as nossas mãos.
- Mantendo o nosso sistema imunitário saudável, comendo bem e fazendo exercícios físicos.
- Lavando as mãos regularmente com água corrente, sabão ou cinza, especialmente se nós tivermos uma tosse.
- Nós próprios fazendo rastreio de TB e HIV regularmente.
- Cumprindo sempre a nossa medicação de TB segundo os conselhos dos nossos provedores dos cuidados de saúde.
- Em casa estendendo a nossa roupa de cama ao sol regularmente.

Prestando atenção aos nossos filhos

“Se tu vires um adulto com TB, haverá uma criança que estará exposta e em elevado risco”, afirma a Annieke Hessehing, apesar de muitos pais não estarem sensibilizados em relação aos sintomas de TB em crianças. Evelyn Dodgen, professora responsável da Brooklyn Chest Hospital School na África do Sul afirma,

“Ouça as crianças quando te dizem que estão doentes – existem demasiados sinais a observar: dores de cabeça, tosse, vômito – não comer, e especialmente quando elas reclamam ou se queixam que se sentem demasiadamente cansadas que só lhes apetece dormir ... se o teu filho falta à escola durante três semanas, existe algo de errado”.

Leve essa informação importante para as vossas casas e discutam tais questões com colegas de trabalho. A sensibilização em relação à TB salva vidas.

Se nós estivermos a viver na mesma casa ou a trabalhar próximos de alguém com uma TB activa, estamos num risco grande de contrair a TB – todos os membros da família e colegas de trabalho devem ser rastreados em relação a TB.

Prevenção da transmissão do HIV

Como é que nos podemos proteger de ficar infectados pelo HIV? E se nós formos **seropositivos**, como é que podemos protegemo-nos de uma infecção adicional (com diferentes subtipos de HIV) e prevenir a transmissão para outras pessoas.

Uma observação para pessoas com menos poder que seus parceiros sexuais

Se o teu parceiro tiver mais poder decisório que tu na tua relação, pode ser difícil para tu agires com base nos conselhos sobre a prevenção do HIV.

A boa nova é que algumas das opções que nós aqui apresentamos não precisam de concordância do teu parceiro.

Tu podes ser capaz de fazer o teste e se for necessário, conseguir o tratamento para as infecções transmitidas sexualmente e outras infecções chave (pontos k e e). Tu também podes ser capaz de aplicar o lubrificante para ti próprio antes do acto sexual (vide o ponto g). Tais acções reduzirão a probabilidade de contrair o HIV e de transmiti-lo para os outros.

Ficar sob controlo não te tornará menos vulnerável a infecção do HIV e outros perigos. Tu também podes considerar fazer o teste da infecção do HIV e no acesso ao tratamento se for necessário j), sem o conhecimento da tua parceira. E tu podes ter influência sobre quantos parceiros tu tens h).

Talvez com determinação e apoio tu podes influenciar a tua parceira para escolher algumas das outras opções. O equilíbrio de poder pode se alterar.

Tu tens o direito de te protegeres a ti próprio da infecção do HIV.

Esta secção apresenta ideias para a prevenção do HIV.

Nem sempre é fácil ou mesmo possível observar esses métodos de prevenção na vida real. Mas muitos de nós podemos reduzir a nossa probabilidade de ficar infectados com HIV ou de transmitir o HIV para outras pessoas e ajudar os nossos colegas de trabalho a fazerem o mesmo. Sabemos que isso pode acontecer. Os cidadãos de 33 países – incluindo Moçambique, África do Sul, Zâmbia e Zimbábwe – conseguiram reduzir a sua taxa nacional de novas infecções pelo HIV e mais de 25% entre 2001 e 2009.

3.1.

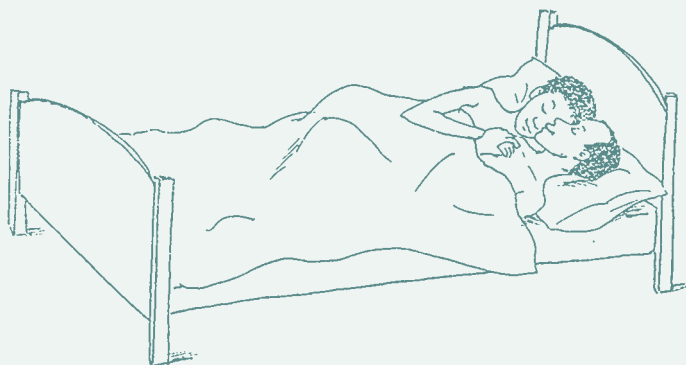
Prevenindo a transmissão sexual

O sexo constitui a principal forma pela qual o HIV é transmitido em muitas regiões do mundo, incluindo na África Austral.

O HIV não é transmitido em todos os actos sexuais envolvendo alguém que seja seropositivo. O risco para uma pessoa contrair o HIV pode ser baixo dependendo do tipo de sexo e da carga viral do parceiro infectado; mas a probabilidade aumenta com o número de vezes que nós temos sexo.

O **sexo anal** tem um risco mais elevado e o **sexo oral** tem o índice mais baixo, com o **sexo vaginal** a situar-se no meio. O uso correcto e consistente do preservativo constitui uma das melhores formas para prevenir a transmissão do HIV. Peça ao seu empregador para fornecer preservativos (ambos masculino e feminino) no teu local de trabalho, quer nas casas de banho ou através da clínica. Eles podem mesmo ser distribuídos com os pacotes de vencimento!

Nesta secção apresentamos 14 outras formas de reduzir as hipóteses de transmissão do HIV através da actividade sexual. Tu podes não achá-las todas aceitáveis e podes não seres capaz de usar algumas delas, especialmente se for difícil para tu negociares com a tua parceira sexual. Mas quanto mais as usas mais reduzirás o teu risco de infecção por HIV. Então por favor leia e considere que combinação de opções podes usar.



Colocação longe de casa

Alguns empregadores não estão sensibilizados acerca dos riscos em que eles colocam os seus trabalhadores, quando , pedem aos seus trabalhos para trabalharem fora das suas áreas de residência e das suas famílias. Se estiveres a viajar para longe da sua casa por períodos prolongados de tempo, tu

podes tentar solicitar que medidas sejam tomadas para a parceira do trabalhador viaje com ele pelo menos durante algumas ocasiões ou quando o período que estiver fora de casa for prolongado.

As outras possibilidades são que o empregador conceda ao trabalhador ou à sua parceira a possibilidade de visitar o parceiro distante de tempos a tempos para reduzir o constrangimento e tornar menos provável que cada um dos parceiros recorra a parceiros sexuais ocasionais.

Ou se tu fores o empregador, talvez possas encontrar formas de reduzir a necessidade dos trabalhadores trabalharem longe de casa através da criação de escritórios, sucursais ou empregando trabalhadores adicionais em outras regiões. Como nós já dissemos, a infecção pelo HIV no seio dos trabalhadores constitui um custo adicional e evitável para a organização. Faz sentido reduzir esse risco sempre que possível.

Empreenda acções para reduzir as tuas hipóteses e dos teus colegas de ficarem infectados ou de transmitir a infecção por HIV!

a. Escolha não ter sexo

Se tu gostas de ter sexo mas não podes tê-lo sem incorrer num risco de infecção por HIV, tu podes (se tu controlares a situação) escolher não ter sexo. Por exemplo, quando tu viajas para longe de casa, tu podes fazê-lo sem procurar uma parceira ocasional. Se esperas ter sexo usando um preservativo mas se te encontras sem nenhum preservativo, podes escolher não ter sexo (ou ter sexo sem penetração – vide a opção 3.1C).

Algumas pessoas acreditam que precisam de ter sexo regularmente para permanecerem fisicamente saudáveis. Isso não constitui verdade. A capacidade de manter uma saúde sexual de um homem não é prejudicada se ele não ejacular regularmente. Nem os órgãos sexuais e a capacidade de ter filhos para uma mulher são afectados se ela não tiver relações sexuais regularmente.

Se tu decidires usar essa estratégia, podes precisar desenvolver a determinação de fazer isso, especialmente se isso significa mudar um habito já enraizado ou ires contra a pressão dos teus pares. Esteja claro na tua mente porque tu estás a fazer uma escolha e sabes quais são os benefícios para ti e para as outras pessoas.

b. Dando prazer sexual a si próprio

Dando prazer sexual e acariciando-se a si próprio – também conhecido por masturbação – não comporta riscos de contrair HIV. Também não há hipótese de fazeres com que as outras pessoas adquiram Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS) ou de causares uma gravidez indesejada. Nós todos podemos ter erecções e atingirmos o orgasmo sem envolver uma outra pessoa.

Uma observação para as pessoas que conhecem o seu estado em relação ao HIV é diferente do da sua parceira regular

A tua situação é muito comum. A culpa e o ressentimento não ajudará. As sugestões seguintes podem ajudar:

- Tente desenvolver o objectivo conjunto de manterem-se vocês os dois tão saudáveis quanto possível (vide as secções 4 e 5.2).
- Concorde sobre a revelação para os outros ou não. O parceiro seropositivo deve ter a última palavra.
- Use as opções na secção 3.1 fazeres tudo que tu podes para evitar a transmissão do HIV.
- Use as opções na secção 3.3 para proteger os futuros filhos da infecção do HIV
- Continue a conversar um com a sua parceira
- Obtenha aconselhamento de casais se precisares de alguém para te ajudar a falar das questões.
- Não permita que o HIV defina a tua relação. Vocês ainda são as mesmas pessoas; vocês podem ainda amar e cuidar um do outro.

Esta pode ser uma opção adequada para ti se tu sentires necessidade de ter prazer sexual mais não tens uma parceira sexual regular disponível, se estiveres a trabalhar longe da tua parceira ou se a tua parceira não quiser ter relações sexuais por alguma razão.

Sexo consigo próprio não é a mesma coisa que sexo com outra pessoa, mas de alguma forma pode ser melhor. Podes responder aos seus próprios desejos, ao teu próprio ritmo. Podes usar a tua própria imaginação para idealizar uma parceira ou quaisquer outras ideias que sejam sexualmente estimulantes e aceitáveis para ti.

Há muitos mitos acerca da masturbação, tais como, ela impede de crescermos em altura, faz mal à nossa vista ou torna-nos fracos. Essas histórias não são verdadeiras e são muitas vezes contadas para impedir que os jovens comecem a explorar os seus corpos. A masturbação não faz mal aos nossos corpos a não ser que ela seja feita exageradamente resultando em dores. Muitas pessoas se masturbam apenas nós não falamos sobre isso.

Esta pode não ser uma opção para ti, se sentires que a masturbação não é compatível com as tuas crenças religiosas. A maior parte das religiões desencorajam ou proíbem a masturbação, no entanto alguns grupos religiosos consideram a masturbação como a melhor solução se alternativa for de ter relações sexuais fora do casamento ou da tua relação habitual. Algumas autoridades religiosas vêem a masturbação como uma forma de abordar diferentes necessidades sexuais no seio do casamento; ao invés de forçar a sua parceira a ter sexo, o parceiro com maior apetite sexual pode algumas vezes optar por masturbar-se.

c. Ter sexo sem penetração

O HIV pode ser transmitido através de relações sexuais porque o mesmo faz com que fluidos corporais possivelmente infecciosos dos parceiros entre em contacto com as membranas mucosas de cada um deles.

Felizmente, nós podemos ter intimidade sexual com uma outra pessoa e ter orgasmos sem penetração. Podemos fazer isso mesmo com a nossa roupa vestida no corpo. Podemos usar o esfregamento, acariciamento e o beijar para dar prazer enquanto mantemos os fluidos corporais chave (sangue, sémen e fluidos vaginais) longe das membranas mucosas um do

outro. Isso significa principalmente não inserir o pénis dentro da vagina, ânus ou da boca. Não importa se o espermatozóide ou os fluídos vaginais tocam uma pele saudável.

O sexo sem penetração permite que nós experimentemos o prazer sexual sem o risco de contrair o HIV ou de causar uma gravidez indesejada. Tu podes achar que isso seja uma forma inaceitável de ter intimidade com a tua parceira antes de se casarem. Ou, tu podes usá-la como uma forma de não ter relações sexuais durante o sangramento menstrual da tua parceira; porque isso evita o contacto com um potencial sangue infectado pelo HIV. O mesmo também pode ser usado se um dos parceiros não quer ter relações sexuais daí que eles passem a usar as suas mãos para estimular o seu ou a sua parceira. No entanto, para ser eficaz na prevenção da transmissão pelo HIV, esta opção exige que vocês os dois limitem as vossas próprias actividades ao sexo sem penetração.

d. Uso do preservativo masculino

Os preservativos masculinos cobrem o pênis e mantêm o sêmen e quaisquer fluidos antes da ejaculação. Eles podem ser usados no sexo vaginal, anal ou oral. Se tu usas os mesmos ou persuadires a tua parceira a usá-los, eles impedem que os fluidos corporais passem para as membranas das mucosas durante a cópula.



Eles também evitam a gravidez e a transmissão de ITS. Para usar esta opção eficazmente, tu precisas de:

- Fazer com que a tua parceira concorde em relação ao uso do preservativo.
- Ter o preservativo contigo sempre que precisar e que esteja dentro do período de validade (isto está impresso na embalagem).
- Se tu estiveres a adicionar qualquer lubrificante certifique se o mesmo não é baseado em óleo.
- A vaselina por exemplo pode danificar os preservativos enquanto o lubrificante KY é seguro de usar.
- Siga as instruções que vêm nos preservativos em relação a como usá-los.

Tu provavelmente terás facilidades em adquirir os preservativos masculinos. Podes comprar preservativos de diversas marcas ou adquiri-los gratuitamente a partir do serviço de saúde e talvez também no teu local de trabalho. Mas podes precisar de ultrapassar outras questões antes de usá-los de forma regular.



Uma questão chave é sobre a confiança, para muitos de nós, os preservativos estão ligados à promiscuidade e ao trabalho sexual. A sugestão de usá-los pode ser entendido, como uma acusação de promiscuidade, em muitas ou talvez na maior parte das situações. Os parceiros sexuais, muitas vezes, não conhecem o seu próprio estado ou do seu parceiro em relação ao HIV. Praticar sexo sem preservativo pode demonstrar confiança (verdadeira ou falsa) mas isso não demonstra respeito para consigo próprio e para a saúde da sua parceira. Por outro lado se tu és um homem, podes não gostar de práticas de sexo com preservativo. Talvez sintas mais prazer quando não usas o preservativo, mas a dor que vais sentir quando transmitires o HIV à sua parceira vai ser maior ainda. Ou tu podias tentar a opção 3.1. F de usar um preservativo feminino. Aqui estão algumas desculpas comuns dadas para evitar usar o preservativo e algumas sugestões para que tu possas saber responder a um parceiro que dá essas desculpas.

Uma observação para trabalhadores com sexualidades alternativas

Tudo neste livrinho aplica-se independentemente da tua orientação sexual. Aqui tens um punhado de pontos adicionais se tu tiveres relações sexuais com pessoas do mesmo sexo que o teu próprio.

O sexo anal não protegido constitui a mais comum forma de sexo de risco no que concerne a transmissão do HIV. O risco é mais elevado para o homem ou mulher que for penetrada.

Grande parte da vulnerabilidade para as pessoas com sexualidades alternativas, é devido as normas sexuais sobre o sexo não heterossexual. Essas normas podem forçar-nos a esconder as nossas preferências sexuais de casar quando nós gostaríamos de preferir não fazê-lo ou de sentir-se culpado e aversão a si próprio.

Faça tudo o que puderes para valorizar a tua saúde (vide a secção 4) apesar das pressões que enfrentas. Conheça os teus direitos. Procure pessoas que podes confiar para te apoiarem. E, se for possível, obtenha informação, apoio e faça os testes de ITS e HIV a partir dos provedores especializados.

| Desculpas para não usar um preservativo | Respostas persuasivas |
|---|--|
| Não sinto que seja tão bom como sem | Eu sentirei me mais relaxada. Se eu estiver mais relaxada, eu posso fazer-te sentir melhor. |
| Tu não me confias? | Isso não é acerca de confiança. As pessoas podem ter infecções sem se aperceber sobre isso. |
| Não consigo sentir alguma coisa quando uso um preservativo. | Talvez nós devemos tentar preservativos reforçados, eles aumentam a sensação. E talvez tu levarás ainda mais tempo e isso será bom para nós os dois. |
| Não tenho um preservativo comigo. | Tenho eu! |
| Pensas que eu sou uma prostituta? | Não! Penso que tu és valioso e vale a pena te protegeres. |
| Eu nunca faço sexo usando um preservativo. | Eu sempre uso. Sem luvas, sem amor. |
| Depende dele... Ele é que decide. | É a tua saúde. Isso devia também ser a tua decisão! |
| Nenhum dos meus antigos namorados usou um preservativo. Um 'homem verdadeiro' não tem medo. | Um 'homem verdadeiro' cuida da sua parceira, de si próprio e da sua relação. |
| O preservativo é muito caro. | Quão cara é uma gravidez, ITS ou HIV? |
| Tu tens um preservativo contigo? Estavas a planear seduzir-me! | Eu tenho um preservativo comigo porque eu me preocupo connosco os dois. |
| Não fico teso quando uso um preservativo. | Eu te ajudarei a usar o preservativo, isso irá te ajudar a ficar teso. |
| Estou a tomar comprimidos, tu não precisas de usar um preservativo | Eu gostaria de usar um de qualquer jeito. Ele ajudará a proteger-nos de infecções que nós não poderemos nos aperceber que temos. |
| Usar o preservativo interrompe tudo . | Não me oponho se nós tornar o uso dele como parte do divertimento. |
| Adivinho que tu não me amas realmente | É porque eu amo-te que eu quero certificar que ambos estamos protegidos. |
| Os preservativos são demasiado apertados. | Vamos experimentar um tamanho diferente ou uma outra marca. |
| Mas eu te amo. | Então tu nos ajudarás a protegermo-nos. |
| Usarei quando for hora . | Muitas gravidezes já aconteceram dessa forma! Um preservativo é melhor. |
| Estás a dizer que eu tenho uma infecção? | Não! Mas é melhor jogar seguro do que lamentar mais tarde. |
| Mas nós já tivemos sexo anteriormente sem um preservativo. O que mudou? | Essa foi uma má decisão, depois disso eu estava preocupada. Não vamos arriscar de hoje em diante. |
| Apenas esta vez. | Leva apenas uma vez para ficar infectada. |

e. Use um preservativo feminino

Os preservativos femininos são colocados dentro da vagina e retêm o sêmen durante a prática de sexo com penetração. Existem diferentes fórmats, cada um, é um saco com uma argola ou uma moldura que fica apenas fora da vagina, para manter o preservativo no seu lugar. Alguns deles podem também ser usados dentro do ânus. Eles são eficazes na prevenção da gravidez e ITS, incluindo HIV.

Para usar o preservativo feminino:

- Faça com que a sua parceira concorde em usar os preservativos femininos.
- Tenha um preservativo sempre contigo.
- Siga as instruções do pacote.

Os preservativos femininos são os mais difíceis de adquirir comparados com os masculinos e são mais caros. Talvez os locais de trabalho possam fornecê-los gratuitamente ou a baixo custo? Eles têm a vantagem de a mulher poder inseri-los antes do acto sexual. Isto serve para casais que não querem interromper o acto sexual para colocar o preservativo masculino no tempo apropriado. Eles também colocam as mulheres numa posição de maior controlo sabendo que o preservativo está no lugar desde o início. Ao contrário dos preservativos masculinos o parceiro não tem que retirar

o pénis logo após a ejaculação. Se tu és um homem que não gosta de ter a sensação de usar um preservativo masculino, tu podes preferir experimentar outras sensações mais naturais proporcionadas por um preservativo feminino.

Se tu és uma mulher, tu podes também gostar experimentar a sensação que dá um preservativo feminino conforme alegam alguns utilizadores que dizem que a

armadura de fora estimula o clítoris. As marcas que tu podes encontrar para além daquelas que são apresentadas são: a empresa Female Health FC2...

preservativo Medtech India: *Reddy, V Amour, L'amour*, Preservativo feminino VA WOW, e *Sutra: Reality, Femidom, Dominique, Femy, Myfemy, Protectiv*.

f. Coito interrompido antes da ejaculação

Uma alternativa mais arriscada ao sexo sem penetração é a de retirar o pénis antes da ejaculação. Se for feito a tempo, a retirada do pénis da vagina impede o sêmen de entrar em contacto com as membranas mucosas vaginais ou anais. Há diversos problemas relacionados com este método.



O pénis ainda está em contacto com as secreções vaginais, daí que a transmissão do HIV ainda possa ocorrer:

- A interrupção não evita o contacto com uma pequena parte do fluido que sai do pénis antes da ejaculação. Este fluido pode conter HIV embora haja em menor grau que no sémen, daí que o risco de transmissão seja menor. A transmissão pelo HIV quando um homem que penetra a sua parceira pode ainda ocorrer sucedendo o mesmo com a gravidez.
- É difícil de praticar na medida em que interrompe o acto sexual é o homem que penetra a mulher e ter um bom controlo do acto na altura da ejaculação, é muito difícil, muitos homens não têm esse controle e ejaculam mais cedo do que aquilo que eles esperavam. Para o sexo ser gostoso eles e a sua parceira precisam de estar seguros que podem interrompê-lo antes da ejaculação.

Em resumo esta opção é melhor do que ter sexo penetrativo e sem protecção com ejaculação dentro da vagina ou do pénis. Mas ela significa maior risco de transmissão pelo HIV (risco de transmissão pelo HIV e gravidez) comparado com sexo com preservativo ou com sexo sem protecção.

g. Tenha Sexo Húmido

É fácil para o HIV passar através das membranas mucosas e entrar na corrente sanguínea, se aquelas membranas estiverem danificadas, a dor e as pequenas rachas nas membranas podem ser causadas pela fricção durante o sexo com penetração. Assim, o sexo húmido é mais seguro.

Infelizmente, alguns homens preferem que a vagina da sua parceira esteja seca para senti-la mais apertada. Algumas pessoas pensam que ter uma vagina húmida no acto sexual reflecte uma imoralidade da mulher. De facto, isso apenas demonstra que ela está excitada ou que ela está numa fase fértil do seu ciclo menstrual. Estes dois factores levam as mulheres, algumas vezes a secarem, a sua vagina antes do acto sexual. Isto reduz o prazer da mulher e aumenta o risco de transmissão pelo HIV.

A forma segura para as mulheres terem uma vagina mais apertada é através da excitação regular dos músculos relevantes. Fazendo isso, pode aumentar o prazer sexual para ambos os parceiros. Os homens excitam os seus músculos relevantes e podem beneficiar de ereções mais rijas e mais duradouras. Fortalecendo esses músculos também ajuda tanto aos homens como às mulheres a evitar que a urina pingue.

Para achares os músculos certos quando tu estiveres a urinar interrompa no meio do fluxo (depois termina o que estavas a fazer) esses são os músculos que tu precisas de focalizar neles para exercitá-los aperte-os repetidamente, por cima e por dentro e depois relaxe-os. Tu não deves suste a tua respiração, pressione as suas pernas conjuntamente ou aperte a bexiga, as nádegas ou os músculos da coxa. Faça isso durante cinco minutos, duas vezes ao dia. Tu irás observar a diferença depois de alguns meses.

Se tu ou o teu parceiro tiverem enfrentado um desconforto devido a fricção durante o sexo, e empreenda uma acção para interromper o acto, tentem falar sobre esse facto. Uma vagina húmida é natural (a humidade ajuda os espermatozóides a nadar e desse modo aumentam as hipóteses de gravidez). Certifica-te de que a mulher está suficientemente excitada antes da penetração; tu podes achar que isso resulta mesmo com suficiente lubrificação através dos fluidos vaginais. Tenta comprar alguns lubrificantes tais como o lubrificante KY. Tu podes aplicá-los antes ou durante o acto sexual. Não deves achar que o sexo te húmido te faz sentir mais agradável para além de reduzir a hipótese de contrair HIV.

h. Tenha menor número de parceiros sexuais.

Se tu praticares sexo sem usar preservativo, então a tua hipótese de estares exposto ao HIV aumenta, na mesma proporção em que o número de parceiros sexuais aumenta juntamente com o número de vezes que praticas o sexo. O número de pessoas que tu poderás transmitir HIV também aumenta em proporção com o número de parceiras.

Os riscos aumentam se tu ou as tuas parceiras tiverem parceiros sexuais concomitantes, isto é, tem dois ou mais relacionamentos sexuais que se sobrepõem no tempo. Isto acontece porque quando alguém é infectado pela primeira vez pelo HIV, a pessoa é extremamente infecciosa durante o primeiro mês. Uma pessoa pode passar facilmente o HIV à sua parceira que depois passa o vírus em diante e desse modo dissemina o HIV dentro daquela rede sexual.

Há muitos motivos diferentes e complicados que explicam porque uma pessoa tem mais do que um ou mais parceiros sexuais. Se tu estás nestas situações, faça o melhor possível para reduzir o número. Ou você talvez, possa reduzir o risco usando as opções 3c, até f) acima.



i. Tenha apenas uma parceira

Para nos protegermos a nós próprios da infecção pelo HIV o número mais seguro de parceiras é zero. No entanto, isso não é aceitável para muitos de nós. Ter apenas uma parceira é a melhor opção.

Se tu não fores capaz de ser fiel á (e optares por ter sexo com apenas uma pessoa, tu reduzirás as tuas hipóteses de exposição ao HIV. Contudo, a sua parceira pode já ser seropositiva, daí que é importante fazer um teste juntos antes de ter sexo sem protecção. Isso ainda não será solução se ela se tornar seropositiva depois de vocês terem feito o teste. A menos que vocês apenas tenham sexo sem penetração, ou usem sempre preservativos masculinos ou femininos, vocês não estarão completamente protegidos.

Se tu tiveres apenas uma parceira e quiseses reduzir o risco de transmissão do HIV ainda mais, considere fazer o teste do HIV e as opções c) até f).

j. Faça o teste e trate a infecção do HIV.

Se tu não conheces o seu estado em relação ao HIV, tu podes dar passos importantes para obter um aconselhamento confidencial e fazer um teste de HIV para descobrir isso. Tu provavelmente precisarás de fazer um segundo teste, depois de três meses para identificar qualquer infecção por HIV que tenha ocorrido recentemente. O teu local de trabalho pode ter uma clínica de saúde ou ser capaz de te encaminhar a bons provedores. De forma alternativa, sugira que eles pensem numa unidade de teste móvel para visitar o local de trabalho em período regular.



Conhecer o teu estado é útil para a prevenção do HIV de três formas chave.

- Descobrir que tu não estás infectado pode ajudar a desenvolver mais a determinação de não incorrer em factores de risco de te maneres seronegativo.
- Descobrir que tu és seropositivo pode ajudar-te a decidir não transmitir o HIV para os outros.
- Descobrir que tu és seropositivo é crucial se tiver que gerir o HIV e protegeres a tua saúde se tu ainda não estiveres doente, fazes com que a sua situação seja monitorizada para que obtenhas tratamento logo que precisares. Obter tratamento ajuda a prevenir o HIV porque tomando a terapia TARV reduz a nossa carga viral e desse modo nos torna menos infecciosos, daí que iniciar a TARV é agora reconhecido como um método de prevenção do HIV.

Com certeza, tu podes querer conhecer o teu estado e das tuas outras parceiras. Sugerimos que faças o teste do HIV com a tua parceira.

O aconselhamento e testagem de casais podem ajudar-te a comunicar e a responder como uma equipa, independentemente dos resultados dos testes.

Vale a pena ver se o teu empregador te pode ajudar em relação aos custos da TARV, quer através de um esquema ou clínica da empresa (para os maiores empregadores) ou ajudando os trabalhadores a ajudarem-se ou a fazerem parte de um pacote de ajuda médica e medicamentosa, seguro de saúde que cobre os custos da TARV e de outros testes sanguíneos que as pessoas vivendo com HIV precisam.

k. Faça o teste e trate as outras infecções transmitidas sexualmente.

Se estás infectado com outras ITS, isso torna mais fácil a transmissão pelo HIV. As ITS causam mudanças no nosso corpo, incluindo rachas na nossa pele, ou nas membranas mucosas que facilitam sermos infectados pelo HIV. Elas também aumentam o risco de contrair o HIV através do aumento substancial da quantidade do vírus no sémen e nas secreções vaginais.

Muitas ITS têm sintomas tais como: dores, inchaços ou dores incomuns, comichão, dores ao urinar ou corrimento anormal. No entanto, podemos ter ITS, sem saber. Isto é mais comum para as mulheres. Se tu tiveres quaisquer sintomas, de ITS, vá e obtenha tratamento. Não retarde!

Para além dos riscos acrescidos de transmissão do HIV, as ITS podem ser muito desagradáveis e mesmo perigosas para a tua saúde. Felizmente, elas podem ser tratadas rapidamente e de forma efectiva. Esteja seguro para aceder ao tratamento médico formal; “a cura dos curandeiros informais é não é provável que funcione”.

Se tu não tiveres quaisquer sintomas, tu ainda podes seres testado em relação às ITS para verificar se tu tens, ou não quaisquer infecções. Ter uma infecção escondida tratada constitui um passo positivo para reduzir o teu risco de contrair ou transmitir o HIV.

l. Faça teste e trate as outras infecções comuns

Para além das ITS, algumas outras infecções comuns tornam o nosso corpo mais susceptível à infecção pelo HIV. Isto acontece porque elas atacam o nosso sistema imunológico e torna-o mais difícil de resistir ao HIV ou por que elas causam danos às membranas tornando mais fácil para

o HIV entrar no nosso sangue. Essas infecções chave também tornam-nos mais susceptíveis de passarmos o HIV devido ao aumento da nossa carga viral. A TB já foi discutida detalhadamente na secção 2.7.

Tu podes reduzir as tuas hipóteses de adquirir ou transmitir o HIV através da certificação que tu e a tua parceira ou parceiro sexual não estão infectados com os seguintes:

- Malária;
- Tuberculose;
- Infecções de vermes;
- Filárias linfáticas (também conhecida como elefantíase)
- Schistosomiasis (também conhecido por bilharziose e febre de caracol);
- Nematelminto, parasitas intestinais e diarreia crônica devido à nematóides;



m. Faça Circuncisão

A circuncisão masculina envolve a redução do prepúcio (a camada da pele que cobre a cabeça do pénis). O HIV pode entrar através da membrana mucosa debaixo do prepúcio e este cria um lugar húmido onde o HIV pode sobreviver por mais tempo do que se estivesse exposto ao ar. Ao remover o prepúcio removemos igualmente esses factores e isso é um procedimento feito directamente aos pacientes externos. Ela pode também fazer com que a cabeça do pénis se torne mais rija e portanto mais resistente à infecção pelo HIV.

Um homem circuncidado que tenha sexo não protegido com alguém que seja seropositivo é menos provável que fique infectado. Entretanto o risco não é zero e é ainda maior do que se ele pelo contrário tivesse optado por usar um preservativo. Depois de um homem ter sido circuncidado ele ainda deve usar o preservativo para se proteger contra infecção pelo HIV.

É importante saber que a circuncisão não reduz as hipóteses dos homens seropositivos de transmitirem o HIV para as outras pessoas, especialmente quando elas tiverem sexo não protegido antes das feridas estarem completamente curadas.

Se um homem seropositivo tiver sexo não protegido antes que o corte da circuncisão esteja completamente curado, o risco de infecção é acrescido.

A circuncisão deve ser feita num contexto médico formal. Tu queres que ela seja bem feita, garantir que o equipamento seja esterilizado e com um baixo risco de complicações.

Tu deves estar ciente que este procedimento tem riscos, as complicações mais comuns são um sangramento excessivo, infecção e dor excessiva. A maior parte dos homens que enfrentam complicações depende de muitas situações, incluindo a habilidade do pessoal, a qualidade do equipamento que eles usam, e o padrão de higiene.

Nós também devemos destacar que não há nenhum benefício em relação a qualquer forma de circuncisão feminina ou corte genital. De facto isso está associado com um risco acrescido da transmissão pelo HIV devido ao uso de instrumentos não esterilizados e sangramento depois desse procedimento. As mais extremas causam sangramento durante o acto sexual e leva a problemas graves de saúde.



n. Ficar sob controlo

Um dos motivos que leva com que as pessoas bebam álcool e consumam drogas ilícitas é que essas substâncias alteram o modo de estar e fazem-nas sentirem-se mais relaxadas. Felizmente tais substâncias também tornam-nas menos capazes de compreender o que está acontecer ao seu redor e de fazerem boas escolhas para a sua segurança.

Tu podes tomar decisões excelentes para prevenir a transmissão do HIV quando tu estás sóbrio, mas esqueceste-te das mesmas quando estás bêbado sob influência de outras drogas. Tu podes também estar menos capacitado para persuadir a tua parceira sexual a usar um preservativo e de seres menos impelido à violência. Aqui temos algumas sugestões para ficares sob controlo:

- Conheça o teu limite e respeite-o tu podes ser capaz de operar muito bem com um baixo consumo ou moderado de álcool mas podes perder controlo para além disso;
- Evitar socializar com pessoas que abusam o álcool ou as drogas;
- Deixe completamente de consumir álcool ou drogas ilícitas;
- Desenvolver interesses que não envolvem álcool e drogas;

3.2.

Prevenir a transmissão pelo HIV através de cortes e injecções

Aqui nós discutimos como tu podes evitar contrair o HIV através de procedimentos dos médicos, cortes e injecções. Nós não sabemos como a transmissão do HIV ocorre através dessas formas, mas alguns analistas pensam que em alguns países ela pode ser significativa.

a. Reduza o risco de infecção a partir de um piercing da pele e outras situações com potencial para a transmissão pelo HIV.

Use a tua compreensão de como o HIV pode e não pode ser transmitido (Vide as secções 2.2 e 2.3) para compreender a acção, quando for necessário para reduzir os riscos.

Por exemplo:

- Se tu ou alguém está a sangrar, cubra a ferida para evitar que o sangue entre através do corte que outras pessoas eventualmente tiverem.
- Se tu estiveres a partilhar um instrumento que pode ferir a pele (por exemplo usando uma agulha para retirar lascas ou dispositivos para fora), então esterilize o mesmo antes e depois de cada pessoa usá-la. (esta constitui uma boa prática de qualquer forma para reduzir o risco de outras infecções). Utiliza pinças para reter a agulha no lado da armadura e depois permite que ela arrefeça.
- Se usares uma lâmina de barbear não a partilhes e pede ao teu barbeiro para usar uma nova lâmina.
- Se estás a fazer piercings no corpo certifica-te se o equipamento usado é novo ou está devidamente esterilizado.
- Se tiveres dores no teu couro cabeludo (por exemplo de químicos que põem o cabelo em pé), não partilhes o pente. Se tu fores para o barbeiro/cabeleireiro, quando tiveres dores, ferve o teu pente e leva-o contigo.

b. Obtenha Cuidados de Saúde Formais

O pessoal em contextos médicos, incluindo dentistas, deve usar as precauções padrão para minimizar o risco de exposição aos patogénicos, incluindo o HIV.

Como paciente, deves esperar que o pessoal médico proceda ao seguinte:

- Lavar as mãos antes de fazer o teste;
- Usar luvas se tocarem sangue, fluidos corporais, secreções, membranas mucosas ou pele ferida;
- Usar luvas novas quando passar de um paciente para o outro;
- Usar roupa de cama e equipamento que não mancham, sujam com sangue ou fluidos corporais;
- Usar uma nova agulha, seringa descartável para quaisquer injeções (preste atenção ao pessoal quando abre os pacotes);
- Use equipamento cirúrgico e de injeção reutilizável esterilizado onde não haja equipamento descartável ou apropriado (pergunte se o mesmo foi esterilizado ou desinfetado) ou fervido).



Se observares que o pessoal não respeita esses padrões tente falar com eles para explicar as tuas preocupações, reclame junto dos gestores ou mude para um outro provedor de saúde.

Embora o HIV se deteriore quando exposto no ar, ele pode sobreviver por mais de um mês dentro de uma seringa. É por isso que é importante usar agulhas e seringas novas ou esterilizadas.

Se tu estás a receber uma injeção com uma anestesia local ou uma vacina, verifique se uma agulha e seringa novas esterilizadas são usadas todas as vezes que um líquido é retirado do frasco (incluindo se a mesma pessoa recebe duas doses). Se tu não estás segura, peça uma agulha e seringa nova ou que tu recebas a primeira dose de um frasco de doses múltiplas.

c. Receba menos injeções

Apesar da observância de precauções padrão em contextos médicos, ainda pode haver riscos de infecção, especialmente se o stock não é repostado regularmente e o pessoal está sobrecarregado. Podes reduzir a tua possível exposição solicitando alternativas às injeções. Por exemplo, ao invés de injeções regulares de hormonas, use outras formas de contracepção.

As injeções são frequentemente usadas em África em parte porque os pacientes pensam que elas são mais efectivas do que um comprimido ou uma bebida. No entanto, a maioria dos tratamentos são tão eficazes como se fossem tomadas sob a forma de comprimidos ou cápsulas ao invés de injeções e isso não comporta os riscos como as injeções. A não ser que tu estejas inconsciente ou vomites muito, tu debes tomar todos os seguintes fármacos através da boca:



- Vitaminas;
- Glucose;
- Paracetamol e outros medicamentos para reduzir a temperatura;
- A maioria dos antibióticos;
- Tratamento para parar com a diarreia ou vómitos;
- Medicamentos para tratar a asma;
- A maioria dos antibióticos (com poucas excepções tais como a penicilina);
- Tratamento para a maioria das ITSs (com poucas excepções sendo as mais comuns a sífilis).

d. Reduz o teu risco de infecção a partir da adição à droga

Se tu estás viciado a uma droga que tu injectas a ti próprio, tu podes estar a injectar-se pelo HIV. Isto é em parte porque tu precisas de te injectares frequentemente. A adição também tende a sobrepor-se às outras preocupações; é mais importante injectar droga do que preocupar-se em relação ao equipamento esterilizado. E porque o HIV é transmitido muito eficientemente quando as pessoas usam o mesmo equipamento não esterilizado; as taxas de HIV tendem a aumentar entre os utilizadores de drogas injectáveis (intravenosas). Lembre-se que o HIV pode sobreviver por mais de um mês dentro de uma seringa.

A forma de eliminar esse risco é de abortar a sua adição. Se tu não podes fazer isso, tente reduzir o teu risco de infecção das seguintes formas:

- Obter apoio para reduzir às vezes que precisas de te injectar;
- Passar da injeção para as outras formas de ingerir drogas no teu corpo, tais como fumar ou inalar;
- Passe para um substituto prescrito, tomado como um comprimido ou líquido;
- Use uma agulha ou seringa nova descartável todas as vezes que tu te injectares.
- Não deixes que qualquer outra pessoa as use e livre-se delas de forma segura;
- Desinfectar a agulha e a seringa usando água limpa e desinfectante antes de usá-las e antes de serem usados por qualquer outra pessoa. Isso não é tão bom como usar equipamento novo descartável (que esteja esterilizado) mas reduz a quantidade de HIV e de incorrer noutros riscos.

e. Recuse um tratamento não seguro em contextos não médicos

Os provedores informais tais como os dentistas não qualificados e médicos tradicionais podem não obedecer às precauções padrão para te protegerem e a eles mesmos da infecção. Esteja atento para qualquer tratamento que eles proponham que possa ser inseguro. Evite qualquer corte ou injeção.

Se tu concordares com o tratamento envolvendo o corte ou injeção, tu podes fornecer o teu próprio equipamento. Compre o equipamento descartável e deite-o fora de forma segura depois do seu uso para que este não possa ser reutilizado. Se não puderes ter equipamento novo descartável, certifica-te se qualquer equipamento reutilizável é fervido ou lavado e aquecido numa chama, para esterilizá-lo.

f. Reduz as tuas hipóteses de ficares infectado com HIV a partir de uma transfusão sanguínea

Se tu receberes uma transfusão a partir de alguém que seja seropositivo, tu estás quase certo que tu ficarás infectado com HIV.

A hipótese de ficares infectado a partir de uma transfusão é baixa se duas condições são satisfeitas. Primeiro, todas as doações de sangue são de voluntários não pagos com comportamentos de alto risco em relação ao HIV. Segundo, todas as doações são rastreadas em relação às infecções principais, incluindo o HIV. Se essas condições se aplicarem onde tu vives, então tu estarás muito exposto a contrair o HIV através de transfusão sanguínea. Por exemplo, o Zimbabwe possui regulamentos bastante rígidos para as transfusões de sangue e a infecção pelo HIV através da transfusão de sangue é muito incomum naquele país.

Infelizmente essas condições são difíceis de satisfazer em países onde há demasiado poucos dadores de sangue regulares, sem instalações para armazenar o sangue, stocks de kits mal armazenados ou com o prazo expirado, cortes de energia e escassez de pessoal. Em situações em que não há sangue seguro em stock, o sangue pode ser doado pelos membros da família e de outras pessoas conhecidas e a transfusão pode ser feita sem ser rastreado.

Se esta é a situação onde tu vives, há algumas coisas que tu próprio podes fazer para ti e pelos teus membros da família:

- Tente reduzir as hipóteses de precisares de uma transfusão. Proteja-te a ti próprio e aos teus filhos da malária e faça com que a mesma seja tratada cedo; a anemia resultante da malária, constitui o motivo principal que leva as crianças com menos de cinco anos a receber transfusão de sangue. Se tu estás grávida, faz o teste de anemia e evite-a tomando suplementos de ferro e ácido fólico.
- Recuse uma transfusão de sangue se a mesma não for crucial ou se existem outras opções. Por exemplo, há tratamentos melhores para pacientes com anemia que estejam clinicamente estáveis, no entanto, muitos deles recebem transfusões porque eles são vistos como uma "solução rápida".
- Se uma transfusão for crucial e não há sangue rastreado disponível, tente encontrar dadores de baixo risco.



- Se tu estiveres grávida ou saberes que tu vais fazer uma cirurgia no futuro, tu podes ser capaz de depositar o teu próprio sangue atempadamente. Em seguida, se tu precisares de uma transfusão durante o tratamento de parto ou de cirurgia, tu receberás o teu próprio sangue.
- Use cuidados de saúde de melhor qualidade que tu podes acedê-lo.

g. Certificar se tu não estás em risco quando estás a doar sangue.

Os dadores de sangue salvam vidas. Se tu sabes que não estás infectado pelo HIV, ou se tu tens um baixo risco (com base em questões de rastreio feitas aos dadores), então tu podes ajudar aos outros doando sangue.

Verifica se tu não te estás a colocar em risco de infecção (incluindo o HIV) insistindo para que o pessoal use agulhas, provetas e sacos de recolha de sangue novas e descartáveis quando estão a tirar o teu sangue. Esteja atento ao abrir os sacos/pacotes.

Se o equipamento descartável não estiver disponível, descubra se o equipamento reutilizado está devidamente esterilizado - quer fervido ou a vapor (desinfectado). Não tens de doar sangue se tu não estás convencido que isso é seguro.

3.3.

Prevenção da Transmissão do HIV de mãe para filho (PTMF/PTV)

O HIV pode ser transmitido de uma mulher infectada para seu filho à medida que o bebé cresce dentro dela, quando nasce o bebé ou enquanto ela amamenta o bebé. Entre 20% e 35% dos bebés nascidos de mães seropositivas ficam infectados com HIV se não forem tomadas acções de prevenção.



a. Antes de Conceber

Esta secção traça como tu podes reduzir largamente as tuas hipóteses de ter um bebé seropositivo que esteja infectado através da transmissão de mãe para filho, antes de ficares grávida.

A coisa fundamental que os homens e mulheres podem fazer para prevenir a transmissão do HIV de mãe para filho é tentar não ficar infectado com HIV. Os teus futuros filhos não adquirirão o HIV a partir da mãe se ela é seronegativa.

Se estiveres a planear em ficar grávida, vá fazer um teste de HIV com o teu parceiro. Se nenhum de vocês estiver infectado com HIV, faça o que for possível para ficar seronegativo.

Se um de vocês estiver infectado com HIV e o outro não, faça o possível para evitar que ambos tornem-se seropositivos. É até certo ponto comum parceiros terem resultados de testes diferentes (designado de sero-discordância), mesmo se eles tiverem sido fiéis um para com outro durante muitos anos. Ou talvez vocês os dois são ambos seropositivos, nesses casos vocês precisam de se protegerem em relação à re-infecção. Entretanto, para ficar grávida se o homem alvo é aquele que é seropositivo, então a sua parceira deve se expôr ao risco de transmissão pelo HIV. Aqui tendes os passos que podes tomar para tornar o risco pequeno quanto possível:

Se a mulher for seropositiva:

- Praticar sexo com protecção deve ser a garantir para a grávida seja seronegativa; primeiro o homem ejacula num recipiente ou um preservativo, segundo, use uma seringa plástica (com nenhuma agulha) para colocar o esperma tanto quanto possível na vagina. Isso podia ser feito tão próximo quanto possível em relação ao período em que a mulher esteja a ovular – cerca de 14 dias antes do período menstrual (sangramento) seguinte ocorrer, quando as secreções vaginais são finas e húmidas. De forma alternativa, o homem pode reduzir as suas hipóteses de adquirir o HIV através de sexo não protegido fazendo a circuncisão (e depois não tendo a ferida do pénis completamente curada).

Se o homem for seropositivo:

- Idealmente, o homem deve iniciar a TARV, antes do casal tentar engravidar, à medida que a carga viral reduza isso torna a transmissão pelo HIV menos provável para a sua parceira.
- Certificar-se se tu praticaste sexo não protegido nos dias em que a tua parceira esteve mais susceptível de ficar grávida – cerca de 14 dias antes do período menstrual seguinte (sangramento) ocorrer quando as secreções vaginais são finas e húmidas. O resto do tempo deve usar o preservativo correctamente e consistentemente quando tiveres relações sexuais.
- Certificar-se se a parceira não tenha quaisquer cortes ou lesões nos seus órgãos genitais na medida em que eles podem facilitar a entrada do HIV.

Nota: Se o parceiro está a sofrer de uma infecção oportunista ou outra, podes retardar tentar engravidar quer através de sexo protegido quer usando o método da seringa, até que ele esteja completamente recuperado. Isso acontece porque a carga viral tende a aumentar quando alguém não esteja bem e o nível de vírus no sémen será também mais elevado.

Uma observação para os homens

Por favor não saltar esta secção. Pensando que ela é apenas “assuntos de mulheres”. Embora sejam as mulheres que transportam e dão parto a bebés, a prevenção da transmissão do HIV de mãe para filho envolve homens e mulheres! Devemos partilhar todas as responsabilidades de proteger os nossos futuros filhos da infecção do HIV.

Tu tens um papel directo a desempenhar através de:

- Negociação para que tu e a tua parceira descubra o vosso estado em relação ao HIV;
- Trabalho conjunto para vos proteger a vós próprios da transmissão do HIV;
- Apoiar a tua parceira a aceder ao tratamento se ela for seropositiva;
- Apoiando-a no cumprimento dos conselhos médicos durante a sua gravidez e depois do parto.



Independentemente se um parceiro for seropositivo, ou se ambos forem:

- Ambos os parceiros devem ir fazer o teste de ITS e se for necessário – obter tratamento de ITSs;
- Qualquer parceiro sob TARV deve estar a tomar a sua medicação correctamente e não ser que sofra de quaisquer doenças ou infecção;
- Fazer testes de carga viral regulares e apenas ter sexo não protegido se ela tiver sido muito baixa durante diversos meses;

b. Durante a gravidez

Se tu ou a tua parceira estiver grávida, certifique-se que vocês os dois fazem o teste da infecção pelo HIV. Podes ter medo de fazer o teste mas se tu fores seropositiva e tu estares grávida, podes obter tratamento que possa reduzir o risco do teu filho ser seropositivo e estar abaixo de 5%.

Se vocês os dois forem seropositivos, façam o vosso melhor para não ficarem infectados. Usem os preservativos correctamente e consistentemente todas as vezes que tiverem sexo durante a gravidez e enquanto amamentarem.

Se o homem for seropositivo, usem todas as opções possíveis para prevenir a transmissão do HIV para a mulher, incluindo iniciar a TARV se a saúde do homem é débil. Use o preservativo correctamente e consistentemente todas as vezes que tiver relações sexuais.

Se a mulher for seropositiva, há duas possibilidades:

Os Programas de Prevenção da transmissão de mãe para o filho (PTMPF) estão sendo implementados em todos os países da África Austral. Os medicamentos e métodos de tratamento podem ser diferentes mas todos são muito eficazes. Certificar-se se a mulher grávida faz parte de um programa de PTMPF (ou PTV) logo no início da sua gravidez quanto possível. Inicie (ou continue) a TARV:

Tu podes ser aconselhado a iniciar a TARV imediatamente se o teu sistema imunitário estiver já debilitado (se tu estiveres sob terapia anti-retroviral, deves continuar com a mesma, mas verifica na tua clínica pré-natal se os medicamentos que estás a tomar não farão mal ao teu bebé).

Tome a profilaxia ARV: Se o teu sistema imunitário ainda está forte, então é demasiado cedo para iniciares a terapia anti-retroviral para reduzir as hipóteses de infectar o teu bebé com HIV à medida que ele cresce e durante o trabalho de parto. As directrizes da OMS de 2010 para a PTMPF sugerem que todas as mulheres grávidas iniciem a TARV logo que a contagem de CD4 seja de 350 ou abaixo disso. Se a contagem de CD4 estiver ainda acima de 350, então a mulher é aconselhada a iniciar a TARV desde a 14^a semana de gravidez se for possível até depois do parto e continua se ela estiver a amamentar, até ao fim do período de amamentação. Entretanto, ainda vale a pena tomar os medicamentos mais tarde durante a tua gravidez ou mesmo quando estiveres no trabalho de parto.

c. Depois do parto

Se a mãe tiver recebido a TARV simplesmente para a PTMPF e o nível de CD4 dela estiver acima de 350, não há necessidade dela continuar a receber a TARV depois dela interromper a amamentação a não ser que as actuais directrizes mudem. No entanto, ela deve continuar a ser monitorizada no caso do seu CD4 estar abaixo dos 350. Se a contagem de CD4 da mãe estiver abaixo de 350, então ela precisa de continuar a receber a TARV para a sua própria saúde durante toda a vida. Faça o melhor possível para cumprires o tratamento que estás a receber e participe nas consultas para monitorizar a tua saúde.

Se tu e a tua parceira tomarem a profilaxia ARV durante a gravidez, continue a tomá-la até uma semana depois de interromperes a amamentação.

A amamentação constitui o melhor início possível para bebés, especialmente na África Austral onde haja muitas doenças graves bem como a malnutrição que pode afectar os recém nascidos. O leite materno inclui anticorpos importantes da mãe que protegem o bebé de muitas infecções diarreicas graves. Contudo, isso não transporta o risco de infecção pelo HIV. Usando a fórmula para bebés não tem risco mas causa outros problemas se a água não é potável, frascos não esterilizados ou demasiada pouca fórmula ser usada.

Todas as mulheres (quer seropositivas quer não) são aconselhadas a amamentar exclusivamente durante seis meses e depois adicionem outros alimentos juntamente com a amamentação por mais outros seis meses.

Se os riscos de usar o leite de fórmula são baixos e o fornecimento adequado e o equipamento de esterilização estão disponíveis, tu podes optar por usar uma alimentação de fórmula.

Em ambos os casos, os bebés nascidos de mães seropositivas devem receber anti-retrovirais durante os primeiros nove meses ou até a amamentação ser interrompida. A dosagem de TARV do bebé cresce, então é importante manter-se em contacto com o teu provedor de serviços de saúde.



3.4.

Prevenção da infecção do HIV com a profilaxia pós-exposição (PPE)

Se tu fores seropositivo e poderes ter estado exposto ao HIV, especialmente em casos de violação, podes ser capaz de aceder à profilaxia pós-exposição, conhecida por PPE. Isso significa tomar um pacote de medicamentos TARV com o propósito de tentar evitar que o HIV entre nas células do corpo e daí interromper que tu fiques infectado com HIV.

Para ser eficaz, tu deves iniciar a tomada dos medicamentos da PPE ao HIV dentro de 72 horas da possível exposição. Deves também continuar a tomá-los exactamente conforme prescrito durante um mês inteiro, mesmo se tu tiveres os efeitos colaterais tais como sentir-se doente, estar doente, diarreia, cansaço e geralmente uma má disposição.

Se tu pensas que podes estar exposto à infecção, precisarás de solicitar a PPE visto que ela pode ser providenciada automaticamente. Lembra-te também que a PPE não é completamente eficaz. Precisarás de fazer um teste de HIV três meses depois da exposição para ver se ela funcionou.

Se houver um risco de exposição ao HIV no teu local de trabalho tais como com as enfermeiras, oficiais de segurança ou tarefas onde há probabilidade dos trabalhadores se cortarem, o teu local de trabalho deve fornecer-te a PPE. Eles devem ser capazes de referenciar-te aos provedores de serviços médicos que possam recomendar a PPE.

3.5.

A TARV como Prevenção

O tratamento anti-retroviral funciona através da redução da carga viral do HIV. Isso tem grandes benefícios para nós se precisarmos de receber a TARV. À medida que a quantidade de HIV no nosso corpo baixa, permitindo que o nosso sistema imunitário recupere e funcione mais efectivamente para nos mantermos saudáveis.

O outro benefício significativo é que nós nos tornamos menos infecciosos. Como a TARV reduz a carga viral no nosso corpo, leite materno e sémen ou nas secreções vaginais, as hipóteses que o HIV de ser transmitido a partir de nós para uma outra pessoa é largamente reduzida. A TARV também tem um efeito substancial na prevenção da tuberculose (TB) associada ao HIV.

Assim, receber a TARV não é apenas sobre preservarmo-nos, é também sobre a necessidade de protegermo-nas pela protecção dos outros. Ao tomar os anti-retrovirais devidamente ou aconselham aos outros para cumprirem o seu tratamento, estamos a ajudar a prevenir a transmissão do HIV.

Em 2010, as directrizes para quando iniciar a TARV, foram alteradas para que as pessoas começassem a TARV mais cedo, com uma contagem de CD4 de 350 ou menos. É possível que eles possam alterar novamente, para um início ainda mais cedo com a TARV. A pesquisa demonstra que um início mais cedo evita que a carga viral aumente e evita largamente que ocorra a transmissão do HIV. Entretanto, não são conhecidos quais serão os efeitos de longo prazo nas pessoas com a TARV, na medida em que os próprios medicamentos podem ter muitos efeitos colaterais.

Se tu fazes parte de um casal serodiscordante, (isso significa que um dos parceiros é seropositivo e o outro é seronegativo), recomenda-se actualmente que o parceiro seropositivo deva iniciar a TARV, independentemente do nível do seu CD4 ou da carga viral, com vista a reduzir a probabilidade que eles irão infectar o parceiro seronegativo.

Até agora nós temos estado a falar sobre a infecção do HIV. Mas, com certeza que há muitos problemas de saúde e, outras questões que podem afectar a ti e os teus colegas.

Esta secção olha para o que tu podes fazer para procurar uma boa saúde para ti próprio, os membros da tua família, o teu trabalho e os teus colegas.

A maioria de nós acredita que ter uma boa saúde faz parte de uma boa qualidade de vida. Então, porque é que nós muitas vezes não valorizamos a nossa saúde?

- Nós podemos pensar na saúde como uma situação de sorte ou destino. Há alguma verdade nisso mas essa não é a história completa. Há muitas coisas que tu podes fazer para aumentar as hipóteses de manter-se com boa saúde.
- Nós podemos pensar que a nossa saúde esteja nas mãos de Deus e daí estar para além do nosso controlo. A oração pode ser uma forma importante com a qual procuramos uma boa saúde ou ajuda para uma má saúde. Mas a maioria das congregações baseadas na fé também encorajam-nos a usar o nosso corpo de forma cuidadosa e com respeito. Tentar ser saudável e procurar ajuda médica quando nós não estamos bem, estará em consonância com o ter fé.
- Nós podemos simplesmente assumir a nossa saúde como algo dado. Focalizaremos em tentar lidar com os problemas que nós agora temos, não evitando as possíveis doenças futuras. Isso é compreensível mas nós também precisamos de dar passos para manter uma boa saúde no futuro.



Há muitos outros motivos. Mas se nós protegemos a nós próprios da doença e da boa recuperação quando estamos doentes, precisamos de aprender a valorizar a nossa saúde. Isso significa desenvolver as seguintes crenças:

- Que nós somos importantes como indivíduos no seio das nossas redes de família, locais de trabalho e comunidades;
- Que a nossa saúde é importante;
- Que vale a pena investir tempo e dinheiro na nossa saúde;
- Que usar a medicina moderna constitui uma estratégia chave, quer ou não, recorramos a outras estratégias, tais como médicos tradicionais, a cura baseada na fé, terapias complementares e auto-medicação.

Não precisamos de interromper a valorização da nossa própria saúde; nós podemos também agir para aumentar as hipóteses para que os nossos parceiros, filhos e colegas desfrutem de boa saúde. Embora esta secção aborde a tua saúde, podemos usar as ideias não apenas para ti próprio mas também para as outras pessoas que procuram uma boa saúde.

4.1.

Procure saúde física e mental

Nós somos mais susceptíveis de ter boa saúde se nós a procurarmos. Aqui tendes algumas sugestões:

Coma bem: dentro do teu orçamento, tente comer uma variedade de alimentos incluindo muitos



frutos e vegetais frescos, carboidratos (arroz castanho, pão castanho, um leque de comidas tais como; massa de milho, sadza, xima ou farinha grossa, batata e pastas) e algumas proteínas (feijão, ervilhas, soja, grãos, ovos, peixe e carne). Coma gorduras, açúcar e sal de forma moderada. Evite comida rápida, bebidas gasosas e muito açucaradas. Para certificar-se que tu consumes todos os sais minerais e vitaminas necessárias, tu podes tentar comer uma gama de frutos e vegetais de diferentes cores: vermelhos, cor de laranja, amarelo e vegetais com folhas verde escura.

Durma o suficiente: tente ter um período de rotina, para ir dormir e acordar e durma oito horas por noite num quarto escurecido.

Faça alguns exercícios físicos: o teu coração é um músculo que melhor funciona se ele obtém um bom ritmo de trabalho durante um punhado de horas por semana. Tente fazer algo que aumenta a pulsação do teu coração para que esteja sem fôlego durante 30 minutos ou desse modo um punhado de vezes por semana. Isso pode consistir em actividades desportivas ou outras práticas físicas como jardinagem ou caminhando rapidamente enquanto fazes as compras.

Não fume: isso é prejudicial para a tua saúde e para as outras pessoas que respiram o teu fumo num espaço partilhado.



Tenha um peso saudável: demasiada gordura aumenta as tuas hipóteses de desenvolver problemas de saúde, incluindo pressão sanguínea elevada, doenças do coração, ataques súbitos, diabetes e alguns tipos de cancro. Se tu tens excesso de peso, apenas coma até tu te sentires satisfeito, Reduza a gordura e açúcar nas tuas refeições e faça mais exercícios físicos.

Evitar doenças: faça o que tu podes para te protegeres a ti próprio das infecções. Por exemplo, pratique uma boa higiene (sempre lave as tuas mãos depois de utilizar a casa-de-banho e antes de cozinhar ou comer, use profilaxia de malária ou redes mosquiteiras impregnadas de insecticida e beba água fervida ou filtrada sempre que for possível. Se tu conheces alguém que tenha uma infecção contagiosa apoie-o para se tratar. Quando tu sofres de constipação ou gripe, certifique-se que tu lavas as tua mãos regularmente com sabão ou cinza e tente não expirar ou tossir para o teu cotovelo ou para o lado onde estiver a outra pessoa, ao invés disso, faça-o para a tua mão.

Procure a felicidade: a pesquisa de todo o mundo sugere que essas coisas são importantes se nós estivermos felizes, independentemente da nossa riqueza:

- Faça coisas para as outras pessoas – Isso faz-te sentir bem e constrói relações mais fortes;
- Valorize e desenvolva os teus relacionamentos com outras pessoas, tanto com a família próxima e com outros, tais como colegas de trabalho e amigos;
- Tente novas coisas. É bom estar exposto a novas ideias e aprenda algo novo.
- Tenha objectivos realistas para te motivar a ti próprio e ganhe um sentido de realização (mas não irrealista, o que causa stress).
- Tente desenvolver a resiliência de recuperação quando tu estás afectado por algum problema;
- Tome uma abordagem positiva em relação à vida; experiência de emoções positivas tendem a criar uma espiral ascendente.
- Esteja seguro com o que tu és. Não ajuda focalizarmo-nos nos nossos deslizes, daí que tenha que ser amável para ti próprio quando as coisas não correm bem e aceite-se a ti próprio com tu és.
- Aprenda a meditar ou seja atencioso em relação à redução de stress.

Encontre um significado na tua vida fazendo parte de algo maior. Isso pode ser através da crença religiosa, o teu papel como pai/mãe, teu trabalho ou fazendo parte de um clube ou movimento político.

Limita o teu consumo de álcool: Não bebas demasiado álcool se isso te causa problemas nas tuas relações pessoais, no teu bem-estar ou no teu trabalho. Pede a opinião de outras pessoas. É preferível recusar do que incorrer no abuso de bebidas alcoólicas. Tenta limitar a quantidade de bebida e seja uma boa influência para os teus amigos e colegas. Para um homem, que em média, bebe mais de 12g de cerveja normal por dia é mau para a tua saúde; para as mulheres é quase uma cerveja. Mulheres grávidas não devem beber qualquer bebida alcoólica. Nunca bebas se vais conduzir. O álcool constitui a causa de muitas mortes e acidentes de viação que causam deficiências permanentes.

Aborde a violência contra as mulheres: o uso da violência incluindo a violência sexual para controlar e dominar as mulheres é muito comum na África sub-sahariana porque a maioria das sociedades ainda é de natureza patriarcal. A violência baseada no género tem consequências de grande dimensão, tanto para as mulheres envolvidas como também para os homens que cometem violência.

Se tu, és um homem com uma parceira, há passos que tu podes tomar para desenvolver uma relação equitativa em matéria de género para com ela, com base na confiança e respeito:

- Obtenha informação sobre a violência contra as mulheres; leia sobre isso e oiça o que as mulheres dizem sobre isso;
- Pense sobre que tipo de relação tu queres e como construí-la à longo prazo. Que mudanças procuras para formatar a tua atitude e o teu comportamento?
- Fale abertamente e de forma honesta com a tua parceira tanto sobre os teus sentimentos, como sobre o que vocês dois querem.



- Entenda quando ela diz “não” ao sexo, ela quer dizer exactamente “não” e que silêncio não significa “sim”. Sempre respeite a decisão dela. Tu ganharás a sua confiança e respeito. Volte para a secção 3 deste livro e veja se podes adoptar algumas das ideias aí apresentadas, para que tu satisfaças os teus desejos sexuais sem forçar a tua parceira e sem ambos exporem-se à infecção pelo HIV.
- Acordar formas de se protegerem do HIV e das ITSs e manter o vosso acordo.
- Fale abertamente sobre a violência contra as mulheres no local de trabalho e com os membros da tua família e amigos desafiando as atitudes de outras pessoas.

Tu és uma mulher que enfrenta a violência, fale com alguém que tu confias sobre o que está a acontecer contigo. Independentemente do que o teu parceiro diz, tu não mereces ser violentada ou magoada. Tu não és responsável pela sua violência, nem deves te sentires envergonhada. Um dos motivos que leva as mulheres a continuarem no ciclo de violência é porque têm medo de falar sobre isso e de envolver os outros nessa situação.

4.2.

Fique atento ao seu corpo

Uma outra estratégia para avaliar a nossa saúde é observar quaisquer mudanças nos nossos corpos que podem assinalar um problema.

Por exemplo, os seguintes sintomas podem ser sinais de cancro:

- Um inchaço ou tumor anormal em qualquer lugar do teu corpo
- Uma mudança no tamanho, forma ou cor de uma mudança da pele
- Uma dor só cura depois de várias semanas
- Uma úlcera na boca ou na língua que dure mais de três semanas
- Uma tosse ou uma voz rouca que dure mais de três semanas
- Uma indigestão ou dificuldade persistente de engolir
- Problemas de urinar
- Sangue na tua urina ou nas fezes
- Uma perda de peso não explicada ou suores nocturnos abundantes
- Uma aflição ou dores que durem mais de quatro semanas
- Sufoco
- Tossir com sangue
- Ter estômago avolumado e inchado
- Sangramento a partir da vagina depois da menopausa ou entre os períodos menstruais

Estes sintomas podem demonstrar que tu tens diabetes:

- Estar com muita sede
- Ter uma boca seca
- Precisar de urinar frequentemente
- Perda de peso
- Fraqueza ou fadiga
- Visão enevoada
- Cortes na pele ou dores que levam muito tempo para curar
- Comichão na pele ou infecções de germes

Sintomas comuns da tuberculose

- Uma tosse produtiva (tossir com escarro) que dura mais de três semanas
- Dores no peito
- Tossir sangue ou com escarro
- Fraqueza ou fadiga
- Perda de peso
- Falta de apetite
- Resfriamento, febres e suores nocturnos

Há muitas outras condições que têm sintomas que podes identificar e que podia ajudar-te a ter um tratamento mais cedo e desse modo teres uma melhor hipótese de recuperação. Lembre-se: preste atenção para as mudanças no teu corpo. Se tu observares algo estranho, consulte o teu provedor de cuidados de saúde.

4.3.

Faça um diagnóstico e tratamento precoce

Infelizmente, muitos de nós não consultamos o provedor de serviços de saúde quando temos um problema. Nós tendemos a pôr de lado e podemos apenas ir quando as nossas outras opções falharam ou quando não podemos ignorar o problema por mais tempo. Os homens tendem, a ir pedir ajuda médica mais tarde do que as mulheres o fazem. Como pais, nós também somos geralmente mais susceptíveis de tentar ignorar as nossas próprias doenças do que aquelas dos nossos filhos.

Concerteza, algumas vezes, nós estamos quase a fazer algo. Uma dor pode desaparecer e o nosso corpo pode debelar uma tosse ou constipação sem qualquer necessidade de procurar ajuda. Mas para muitos problemas de saúde, é melhor obter um diagnóstico precoce. Tratar dos problemas nas suas fases iniciais é mais rápido, barato e mais eficaz. Para infecções, o tratamento precoce também Reduz a hipótese de transmissão para os outros, impedindo que o problema se reproduza dentre os teus amigos, familiares e colegas.

Ir fazer um diagnóstico quando tu primeiro constatas um problema ou uma mudança não explicável no teu corpo levará a uma melhor saúde. Tu também podes usar outras opções para tratar doenças tais como, médicos tradicionais e cura baseada na fé. Se for o caso, queira por favor ir ter com um médico ou dirige-te a um centro médico como a tua primeira escolha e não a última.



Criação de um local de trabalho favorável

Há certamente pessoas seropositivas no teu local de trabalho. Nesta secção nós traçamos o que todos nós podemos fazer para apoiar os colegas que estejam a viver com o HIV; aqueles que não conhecem os riscos e aqueles que podem ficar infectados no futuro.

Fornecer um bom apoio beneficia a todos nós através da ajuda que é prestada às nossas organizações para trabalhar efectivamente e criando um bom ambiente de trabalho.

5.1.

Reduz o estigma e discriminação no local de trabalho

Todos nós temos sido afectados pelo HIV de alguma forma. Alguns de nós estamos infectados pelo HIV, quer ou não saibamos disso. No entanto, apesar das nossas experiências partilhadas, ainda há um estigma e discriminação em torno da infecção do HIV. Isso assume diferentes formas.

| Tipo | O que é isso? | Exemplos | Alternativas |
|-----------------|--|---|---|
| Estigma | Um rótulo invisível que nós atribuímos a alguém e que desacredita essa(s) pessoa(s). | Bisbilhotar (fofocar) que um colega tem HIV porque o seu comportamento é imoral. | Não bisbilhote, especular ou julgue. Tente ter empatia com as situações de outras pessoas. |
| | | Ter baixa expectativa de um colega porque você pensa que ele é seropositivo. | Não discrimine. Apoie os colegas seropositivos para ficarem fisicamente e mentalmente saudáveis. |
| Auto-estigma | Os rótulos negativos que nós próprios nos atribuímos. | Acreditar que a nossa infecção pelo HIV constitui um castigo pelo mau comportamento. | Precisamos de tentar aceitar que isso já aconteceu (não podemos estar seguros como) e focalizar a nossa energia no futuro. |
| | | Sentir que nós estamos a merecer menos atenção porque nós somos seropositivos. | Nós temos os mesmos direitos como todos os outros seres humanos. Ainda podemos amar e ser amados e ser pais, fantásticos e trabalhadores excelentes. |
| Medo de estigma | A expectativa de passar pela estigmatização. | Não ir fazer um teste de HIV, ou não aceder a TARV, por medo que os outros descubram e seja horrível para nós. | Podemos tomar cuidado ao fazer o teste de HIV ou receber a TARV como uma forma que reduz a hipótese dos outros descobrirem. Podemos escolher ser abertos para com os outros em relação ao teste de HIV ou a TARV e podemos desafiar casos de estigma contra os outros. |
| Discriminação | Não tratar as pessoas de forma igualitária. | Não promover alguém ou permitir que elas não sejam capacitadas porque elas são seropositivas (ou mulheres ou homossexuais). | Podemos promover e capacitar pessoas com base nas suas habilidades e potencialidades. |
| | | Fornecer a todos os trabalhadores doentes com outras doenças crónicas dispensas pagas excluindo aqueles com HIV. | Podemos certificarmo-nos se a nossa organização possui políticas de pessoal justas e actualizadas em que elas são devidamente executadas. |

O estigma e a discriminação são prejudiciais para todos nós e para as nossas organizações. Eles nos separam em partes enquanto nós devíamos estar a trabalhar juntos. Eles criam um sentimento de culpa e perturbam as pessoas sem necessidade. E, especialmente o estigma e discriminação ajuda o HIV a espalhar-se e magoa-nos.

Para reduzir a transmissão, precisamos de ser capazes de falar sobre o HIV e fazer o teste de HIV. Para evitar que a infecção do HIV se desenvolva em SIDA e o SIDA leve à morte, precisamos de fazer o teste de HIV, aceder ao tratamento e ser apoiados para cumprimos com o nosso tratamento. O estigma e a discriminação nos fazem recuar. Quanto mais retardamos em falar, testar e tratar, melhor é para o HIV e não para nós, e um prejuízo para as nossas famílias e comunidades bem como para as nossas organizações.

Lembre que o estigma e discriminação podem também afectar as mulheres no local de trabalho. Certifique-se se a tua organização possui políticas sensíveis em matéria de género e oportunidades de emprego. Não há motivos para que uma mulher seja excluída de qualquer emprego específico porque ela é uma mulher (ou vice-versa).

a. Respostas formais

As políticas do local de trabalho podem ajudar a abordar o estigma e a discriminação. Se o teu local de trabalho ainda não possui políticas relacionadas com HIV e outras doenças crónicas, tu podes ajudar a elaborá-las. Os princípios chave em relação à abordagem do estigma e da discriminação são:

- **Não à discriminação:** não à discriminação ou estigma contra trabalhadores com base no seu estado real ou presumido em relação ao HIV;
- **Teste de HIV:** o não rastreio do HIV dos candidatos a emprego, qualquer teste no local de trabalho deve ser voluntário (escolhido) e confidencial.
- **Confidencialidade:** o acesso dos dados pessoais do trabalhador, incluindo o seu estado em relação ao HIV, deve ser regulado por regras e acordos de confidencialidade;



- **Emprego contínuo:** os trabalhadores com doenças relacionadas com HIV devem ser capazes de trabalhar tanto tempo quanto o seu estado permite, isto é, se estiverem medicamente aptos e em condições apropriadas. Onde for possível criar condições que haja empregos alternativos, menos esforço e deve-se permitir para que alguém que não esteja bem possa continuar a dar uma contribuição valiosa por muito tempo quanto possível. Esperançosamente, com um apoio e tratamento adequando; o trabalhador será capaz de retomar a sua posição inicial à tempo. Concerteza, isso também devia se aplicar aos trabalhadores sofrendo de outras condições de saúde crónicas.
- **Educadores de pares:** a política de HIV na tua organização devia permitir a criação de educadores de pares, quer pagos ou apenas como voluntários; trabalhadores cujo papel é especialmente de explicar para os outros sobre o HIV, como ele é transmitido ou não, possíveis tratamentos e quaisquer benefícios que a tua organização ofereça tais como o teste de HIV, TARV e ou outros tratamentos. Se a tua organização ainda não tem educadores de pares, considera-te a ti próprio um voluntário. A informação neste livro pode fornecer bases sólidas para iniciares as discussões sobre HIV no local de trabalho.

No entanto, as políticas não são coisas vivas. Somos nós – os empregadores e os trabalhadores – que se expressam em acções ou as ignoram. Somos nós os trabalhadores que sabemos ou que não exigimos que compromissos políticos sejam mantidos. Certificar-se se sabes quais são as políticas da tua organização. Faça lobby para a mudança se eles precisam de ser melhoradas. É também útil conhecer os teus direitos no local de trabalho. Use os teus direitos e as políticas da tua organização para o teu benefício e dos teus colegas.

b. Respostas informais

Á parte das políticas formais, nós também podemos evitar estigmatizar as outras pessoas ou nós próprios nos nossos pensamentos e interacções diárias. Cada um de nós pode ajudar a criar um ambiente no local de trabalho mais aberto e de apoio. Aqui tendes algumas ideias:

- Algum estigma vem de pessoas que não conhecem como o HIV é ou não é transmitido. Certificar-se se tu conheces (vide a secção 2) e partilhar o teu conhecimento com aqueles que não têm;
- Deseje desafiar ocorrências que conduzam à estigmatização;
- Fale das tuas próprias experiências como infectado pelo HIV. Quanto mais revelamos a condição de seropositivos mais normalmente encararemos a infecção do HIV;
- Procure e respeite a contribuição dos colegas que são seropositivos,
- Assuma o papel de educar os teus colegas (familiares e amigos) acerca do HIV, quer sejas formalmente chamado de educador de pares ou não;
- Se tu fores seropositivo e mantendo o teu estado serológico secreto, considere cuidadosamente as vantagens e desvantagens da revelação. As pessoas seropositivas podem ser activistas poderosas no local de trabalho e em qualquer outro lugar

5.2.

Viva positivamente com o HIV

A ideia de “vida positiva” foi pensada por algumas das primeiras pessoas seropositivas em África. Isso implica nós aceitarmos o nosso estado se nós estivermos infectados pelo HIV e depois fazer o melhor apesar disso. Podemos gerir o HIV nas nossas vidas e podemos também apoiar as outras pessoas a viver positivamente. Os elementos chave para isso são:

- Obtenha apoio, encontre alguém para conversar. Este pode ser um amigo ou colega, ou talvez tu possas juntar-se (ou criar) um grupo de apoio;
- Desenvolver uma atitude positiva em relação à vida com HIV. Acredite em ti próprio, lembre-se que tu és importante e necessário;
- Fixe objectivos para ti projectados para o futuro, coisas que tu podes fazer de forma realista;
- Coma bem quanto puderes e se for possível tome suplementos de multivitaminas. Uma boa nutrição pode ajudar a reforçar ou a retardar dispensar a TARV;
- Cuide do teu corpo, faça exercícios físicos regulares e durma o suficiente, não beba álcool em excesso, não fume tabaco ou use drogas ilegais;
- Faça tratamento das IST, tuberculose, malária, e infecções de vermes, incluindo schistosomiasis (bilharziose). Tratar das mesmas reduzirá a tua carga viral e retardará a necessidade de receber TARV;
- Proteja-te a ti próprio em relação à re-infecção pelo HIV e evite a transmissão pelo HIV para os outros. Usando todas as opções de prevenção que tu podes usar (vide secção 3);
- Tente encontrar um médico em exercício que seja experiente no tratamento do HIV. Se for possível, faça regularmente os testes de sangue para monitorar o teu nível de CD4 e a carga viral;
- Se for possível, inicie a TARV quando indicado pelos teus testes de sangue ou quando começares a desenvolver as infecções oportunistas;
- Tome os teus medicamentos ARVs nas horas e em quantidades correctas. Não os partilhe com outras pessoas. Se tu enfrentares os efeitos colaterais volte para o teu médico, mas não contorne as doses. Não respeitar as doses prescritas pode levar à resistência aos medicamentos (quando o HIV muda faz com que os medicamentos não sirvam mais para o vírus);
- Procure o tratamento médico cedo para quaisquer infecções oportunistas;
- Use terapias complementares tais como as massagens e a medicação para ajudar-te a debelar o stress e manter uma vida positiva;
- Conheça os teus direitos. A maioria dos países tem uma legislação para proteger as pessoas seropositivas em relação a discriminação. Os grupos de vanguarda do HIV no teu país deviam ser capazes de dizer-te mais sobre isso;
- Se tu tiveres revelado o teu estado no local de trabalho, peça o apoio que precisas para evitar trabalho excessivo e continuar a trabalhar.



5.3.

Decida sobre a revelação do teu estado em relação ao HIV

Depois de uma pessoa saber que é seropositiva, tem de gerir essa informação. Deve manter isso totalmente em segredo e não dizer a qualquer pessoa; ou decida dizer a um punhado de pessoas ou então decide que não devia dizer a mais ninguém? Ou revelar o estado em relação ao HIV mais amplamente? Isso pode ser difícil de decidir, o que fazer.

Manter o estado de seropositividade em segredo pode ser desgastante. Isso torna-se mais difícil de esconder, o teu estado depois de tu iniciares o tratamento e precisares de ir às consultas médicas e tomar os ARVs. Pode haver benefícios em contar alguém que tu confias mas também há riscos. Antes de revelar o teu estado, pensa sobre estas perguntas:

- *A quem eu pretendo dizer e porquê eu quero revelar?*
- *Quão estou pronto para partilhar e quão prontos estão as pessoas para me ouvir?*
- *Como é que a revelação do meu estado de seropositividade irá me afectar e como isso irá afectar as pessoas que eu contei?*

Se tu estás a pensar em revelar o teu estado no local de trabalho, primeiro descubra quais são as políticas da tua organização. Existe um compromisso escrito para protegeres-te da discriminação e tu já viste isso a ser cumprido? Talvez haja outros trabalhadores que sejam seropositivos que tu podes falar com eles e conhecer as suas experiências.

Tu podes achar útil revelar o teu estado em relação ao HIV por fases. Comece com alguém que tu realmente confias. Ao longo do tempo, podes desejar incluir outras pessoas. Podes também precisar de revelar para um certo número de trabalhadores para aceder aos benefícios para o pessoal com doenças crónicas.

Se um colega te revela o seu estado de seropositividade, esteja ciente a que que o nível deves manter confidencialidade, e certificar-se se eles farão o mesmo. Nunca diga a qualquer outra pessoa a não ser que tenhas permissão de proceder dessa maneira. Tente dar o apoio que eles gostariam de receber dentro das tuas capacidades.

Se tu tens um colega que está a lutar com saúde precária talvez seja uma boa ideia aproximar-se dele. Uma oferta de apoio de um colega amigo pode ajudá-lo a procurar ajuda médica para qualquer doença que lhe preocupa. Podemos sentir que isso é inapropriado aproximar-se dos outros, que isso “não é nosso problema”. Mas o nosso silêncio pode implicar uma falta de cuidados ou estigma. Eles podem recusar a tua ajuda mas tu ainda podes continuar a tentar concedê-lo.

5.4.

Reduz o assédio sexual no local de trabalho

No princípio da secção 3.1, observamos que nem sempre é fácil ou mesmo possível seguir todos os conselhos sobre a prevenção da transmissão sexual pelo HIV. Isso muitas vezes ocorre devido aos diferentes níveis de poder, que ocorrem nos nossos locais de trabalho bem como nas nossas comunidades.

O assédio sexual no local de trabalho pode assumir diversas formas. O factor comum é que ele não é bem-vindo por parte da pessoa que é vítima. O assédio inclui comentários e gestos sexuais, olhar fixo, exibição explícita de imagens sexuais, bem como contactos físicos que vão desde o acariciamento inapropriado, até ao abuso sexual, troca sexual coerciva e violação.

As mulheres são as vítimas mais comuns de assédio sexual. Os homens e mulheres de minorias sexuais constituem também alvos comuns.

Em relação à tarefa de reduzir o estigma no local de trabalho, há duas formas que tu podes conceber para reduzir o assédio sexual.

Primeiro, contribua para assegurar que a tua organização tenha políticas apropriadas em relação a isso. Uma política de assédio sexual deve definir o problema, estabelecer os procedimentos de queixa e as acções disciplinares. Também, deve haver uma política de não-discriminação baseada no género e orientação sexual.

Em segundo lugar, nas tuas interações diárias, ajude a criar um ambiente de trabalho onde estejam todos os trabalhadores independentemente do seu género ou orientação sexual. Não tolere

qualquer tipo de assédio sexual para ti próprio e desafie os outros se eles o fizerem. Isso inclui não fazer piadas à custa das mulheres, homossexuais e lésbicas. Tais piadas podem parecer “inofensivas” mas elas fazem parte de um espectro de comportamentos que se ligam à violência, intimidação e violação.

Se alguém te assedia sexualmente no teu local de trabalho, descubra o que é que a política da tua organização diz sobre esses casos. Fale com os outros da tua confiança que te possam apoiar; tu podes descobrir que não és a única pessoa que sofre disso. Os perpetradores em parte safam-se das suas acções porque (por muitos bons motivos) as suas vítimas não denunciam os casos. Se o assédio continuar tu podes ser capaz de reunir as provas das acções dos perpetradores. Dependendo da tua situação, tu podes decidir tomar uma acção formal. Por exemplo, podes pedir a um colega para desafiar o perpetrador. Podes decidir fazer uma queixa formal para o teu departamento de recursos humanos ou para a polícia em caso de investida ou violação. Independentemente do que fizeres, mantenha o facto de que isso não é por falta, tu não mereces ser assediada.

A troca sexual pode ser diferente do assédio sexual se por exemplo, os trabalhadores envolvidos de boa vontade consentem trocar favores sexuais em troca de benefícios. Se tu concordares em fazer parte da troca sexual esteja segura em negociar o uso do preservativo ou outros meios de reduzir as hipóteses de transmissão pelo HIV. Primeiro, contudo, considera a ética do que tu estás a fazer ou o que estão a pedir para fazeres. As ofertas de emprego, promoções e aumentos de salário devem ser decididos por mérito, não em função da concessão e recepção de favores sexuais.

A troca sexual constitui uma forma de corrupção que põe em causa o funcionamento eficiente das nossas organizações. Como tal, devemos fazer o nosso melhor para desafiar e acabarmos com o assédio.

Algumas organizações acham útil desenvolver um código de conduta para o seu pessoal. Esses códigos lembram os trabalhadores os seus deveres em relação a:

- Refrear-se de qualquer forma de assédio sexual aos colegas ou a qualquer membro da comunidade;
- Nunca usar os recursos da organização para obter favores sexuais dos colegas ou dos membros da comunidade;
- Nunca oferecer serviços sexuais para obter vantagens no seio da organização;
- Tentar sempre reduzir as hipóteses de transmissão sexual pelo HIV;
- Reportar casos de colegas que não respeitam o código de conduta.



Conclusão

Muito obrigado por teres lido este livro. Esperamos que tenhamos dado estratégias que podes usar para evitar a transmissão pelo HIV no seu local de trabalho, assim como fora dele.

O HIV tem causado demasiados danos nas nossas famílias, locais de trabalho e comunidades. Queira por favor fazer o que podes para minimizar o seu futuro impacto.

Através das nossas acções individuais e dos nossos esforços conjuntos, podemos melhorar como respondermos ao HIV. Com determinação e coragem, podemos mudar a cultura do nosso local de trabalho (e das nossas famílias e comunidades) para que se torne menos estigmatizante e mais apoiante.

Podemos também ousar em criar relacionamentos mais equitativos em matérias de género. Podemos tentar o nosso melhor para nos protegermo-nos a nós próprios e aos outros da infecção do HIV. E nós podemos viver positivamente com a infecção do HIV. Vamos juntos gerir o SIDA nos nossos locais de trabalho e nas nossas comunidades.



| | |
|---------------------------------------|---|
| SIDA | SIDA significa Síndrome de Imunodeficiência Adquirida. Este síndrome é causado pelo HIV. |
| Sexo anal | A penetração do pênis no ânus. O risco de transmissão é mais baixo para o homem que está a inserir o seu pênis que para o homem ou mulher que está sendo penetrada. |
| Terapia Anti-retroviral (TARV) | Tratamento para evitar que o HIV se multiplique. A TARV geralmente envolve uma combinação de três medicamentos anti-retrovirais diferentes, muitas vezes combinados num comprimido. |
| Ânus | A abertura no fim do nosso sistema digestivo onde as fezes (cocó) são expelidos. |
| Células CD4 | As células CD4 são um tipo especial de glóbulos brancos (linfócitos) que são atacados pelo HIV. Um teste de sangue especial designado de contagem de CD4 é usado para determinar se podes ou não podes iniciar a TARV, e também para verificar se a tua TARV está a funcionar conforme devia. |
| Resistência aos medicamentos | Isso significa que o vírus ou bactéria que está sendo combatido já se tornou resistente em relação aos medicamentos usados para tratá-lo. Isso geralmente acontece porque as pessoas não tomam os medicamentos conforme prescrito ou quando eles deixam de tomar os medicamentos quando se sentem melhor. No entanto, é também possível alguém ficar infectado com um tipo de HIV ou TB que seja resistente aos medicamentos. |
| Ejaculação | A expulsão de sêmen do pênis durante o orgasmo masculino. |
| Prepúcio | A camada de pele que cobre a cabeça do pênis. |
| HIV | HIV significa o Vírus da Imunodeficiência Humana. O HIV é o vírus que causa o SIDA. |
| HIV-negativo (seronegativo) | Não infectados com o HIV. Esta frase vem do resultado do teste de HIV: Isso refere-se à ausência de anticorpos em relação ao HIV no sangue. Isso indica que o sistema imunitário não está a responder à infecção pelo HIV. O resultado negativo de um teste de HIV deve ser seguido por uma repetição do teste depois de 3 meses se for possível que as pessoas estejam no período janelado. |
| HIV-positivo (ou seropositivo) | Infectado com HIV. Esta frase vem de um resultado do teste de HIV: Ele verifica a presença (positiva) de anticorpos relativo, demonstrando que o sistema imunitário está a responder à infecção pelo HIV. |
| Nódulos linfáticos | Pequenas massas de tecido que actuam como filtros e monitoram a imunidade, removendo vírus, bactérias, e células cancerosas. A maioria dos nódulos linfáticos se encontram no nosso pescoço, axilas e nas virilhas. Eles encolhem quando eles estão ocupados a combater uma infecção. |

| | |
|---|---|
| Lubrificantes | Uma substância que reduz a fricção tornando a superfície escorregadiça. As secreções vaginais agem como um lubrificante sexual natural. A saliva pode ser usada como um lubrificante de curta duração. Os lubrificantes manufacturados tais como a vaselina KY dura muito mais tempo. |
| Masturbação | Acariciar o nosso próprio corpo para obter prazer sexual. |
| Membranas mucosas | Os tecidos húmidos nas aberturas (e nas passagens) do nosso corpo, incluindo na boca, dentro das pálpebras, prepúcio e cabeça do pénis, vagina e ânus. |
| Sexo não-penetrativo | Sexo que não implica introduzir o pénis na vagina, ânus ou na boca. |
| Infecções oportunistas | As infecções que geralmente não causam doenças em alguém com um bom sistema imunitário; um sistema imunitário danificado apresenta-se como uma oportunidade para essas infecções ganharem campo. |
| Sexo oral | Sexo envolvendo a boca de um dos parceiros sobre os órgãos genitais do outro parceiro. O risco de transmissão é geralmente baixo. É maior o risco para o parceiro que a executa sobre um homem (o pénis na sua boca) e o homem ejacula na boca da parceira(o). O risco é muito menor quando executado numa mulher (a boca na vagina). |
| Orgasmo | O clímax da excitação sexual, caracterizado por sensações extremamente agradáveis e, nos homens é acompanhado pela ejaculação do sémen. |
| Pénis | O órgão masculino para fazer relações sexuais e para expelir a urina. |
| Profilaxia | A um procedimento médico ou de saúde pública visando prevenir ao invés de tratar ou curar uma doença. |
| Sémen | O fluido branco e espesso que contém o esperma que é ejaculado a partir do pénis. |
| Relação sexual | O sexo envolvendo a penetração do pénis; geralmente se refere ao sexo vaginal mas pode também ser incluído o sexo anal. |
| Infecções transmitidas sexualmente (ITSs): | Um termo que cobre todas as infecções que podem passar através de uma relação sexual ou contacto genital. O HIV é uma ITS. |
| Vagina | A abertura no corpo das mulheres que leva ao útero. |
| Sexo Vaginal | A actividade sexual onde o pénis do homem entra na vagina de uma mulher. |
| Carga viral | Uma medida para aferir o nível de infecção viral. Para o HIV, a carga viral é a quantidade de HIV que circula no sangue. |
| Período janela | O período entre, quando uma infecção ocorre e quando um teste é realizado para aquela infecção, podendo a mesma ser detectada de forma fidedigna. Para o HIV, o período janela é geralmente assumido como sendo de 3 meses. |

UNAIDS Global Report 2010

SAfAIDS/WHO/IFRC, HIV prevention, Treatment, Care and Support Training Package for Community Volunteers: Module One, Prevention, 2006. IFRC, Geneva

SAfAIDS/PSI, TB Basics leaflet, 2010. SAfAIDS, Zimbabwe

Web references:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2717915/>

<http://www.jiasociety.org/content/14/1/33/comments>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19948894>

Escritório Regional SAFAIDS- Zimbabwe: 17 Beveridge Road, Avondale, Harare, Zimbabwe.
Tel: +263-4-3361963/4 Fax: +263-4-336195 E-mail: info@safaid.net

Escritório Sub-regional SAFAIDS- África do Sul: 479 Sappers Contour, Lynnwood, Pretoria 0081, South Africa
Tel: +27-12-361-0889 Fax: +27-12-361-0899, E-mail: reg@safaid.co.zm

Escritório do País- Zâmbia: Plot No 4, Lukasu Road, Rhodes Park, Lusaka, Zâmbia.
Tel: +260-125-7609 Fax: +260-125-7652 E-mail: safaid@safaid.co.zm

Escritório do País-Suazilândia: Escritório No 2. Ellacourt Building, Esser Street, Manzini, Swaziland,
Tel: +268-7-670-9662, E-mail: safaidssz@safaid.net

www.safaid.net



SAFAIDS Southern Africa
HIV and AIDS Information
Dissemination Service

