



E AGORA, O QUE EU FAÇO?

Prevenção PositHIVa



EXPEDIENTE

Texto elaborado sobre oficina de comunicação ministrada por Francisco Pedrosa durante o Encontro Nacional de Representantes Estaduais e Regionais da RNP+BRASIL, realizado de 1° a 4 de novembro de 2016, em Fortaleza, Ceará

Revisão e edição: Paulo Giacomini

Arte: José Hélio Costalunga de Freitas

É permitida a reprodução total ou parcial deste material, desde que citada a fonte.

RNP+BRASIL, 2017



RNP+BRASIL

Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV e AIDS

Antes nos escondíamos para morrer, hoje nos mostramos para viver.



FAZER COM UM LIMÃO UMA BAITA LIMONADA

Nós, da Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV/AIDS–RNP+BRASIL, acreditamos que o melhor a fazer quando o resultado do exame do HIV dá positivo é manter a calma e se informa. Agora, vamos ter que tomar algumas decisões e o melhor caminho é aceitar o diagnóstico. Difícil, mas não impossível! A informação é o primeiro passo pra gente ver o que vai ter que fazer daqui pra frente, porque, com ela aliada à aceitação do diagnóstico, se começa a ver uma luz no fim do túnel e a entender um pouco o que é viver com HIV/AIDS. E isso pode mudar muito nossa qualidade de vida.

O segundo passo é aceitar o tratamento e confiar no médico e nos profissionais de saúde que vão estar do nosso lado, nos acompanhando e monitorando nossa resposta ao tratamento. É com o médico que vamos nos abrir, falar sobre o que estamos sentindo e o que passa pela nossa cabeça.

Depois: Fica bem mais fácil e é só seguir as orientações médicas, as dicas e os papos. Se não, a gente dança!



NÃO DÁ PRA ESQUENTAR



O que a gente vai ter que sacar é como se vive e convive com o HIV, que é o vírus da imunodeficiência humana adquirido, que leva a pessoa infectada a ter mais chances de adoecer. Mas, a gente pode tirar isso de letra. É só querer!

Tudo vai depender de como vamos encarar. Vamos continuar tocando nossa vida como sempre foi e o que vai determinar isso será o cuidado que adotarmos com nossa saúde, da nossa adesão ao diagnóstico e ao tratamento. Se conseguir encarar de frente o HIV/AIDS, a gente pode dar uma baita resposta e viver com uma boa qualidade de vida.

Se o HIV for controlado, se a gente conseguir chegar a quantidades indetectáveis de vírus no sangue será um passo enorme, porque vai ser bem mais difícil aparecerem complicações com a nossa saúde. Esse é o grande lance. Com a carga viral indetectável, menores serão as chances de o HIV se replicar e minar o sistema imunitário. E vamos ficar mais distantes da AIDS, que é a manifestação de um conjunto de infecções oportunistas que aparecem quando nossa imunidade abaixa a níveis que as células de proteção não conseguem nos proteger.

Só pra dar um ânimo, muitas Pessoas Vivendo com HIV/AIDS (PVHA) dizem que suas vidas mudaram radicalmente, depois que souberam que eram soropositivas. Sabe por quê?

Porque começaram a dar mais atenção à própria saúde e a qualidade de vida. Elas sacaram que têm uma doença crônica, mas com o tratamento disponível, podem ficar bem. E vai acontecer...

Pode crer!





**VOU TER QUE
TOMAR REMÉDIO?**

A partir de janeiro de 2017, todas as pessoas com HIV devem iniciar o tratamento antirretroviral – o coquetel – com uma nova combinação de medicamentos, o mais rápido possível. Esta nova combinação é formada por três medicamentos: o tenofovir e a lamivudina (ambos em apenas um comprimido) e o dolutegravir (grávidas, e pessoas coinfectadas com tuberculose não podem iniciar o tratamento com esses medicamentos). São três medicamentos em dois comprimidos, o que facilita a adesão ao tratamento. Para muitas pessoas, tomar aquele monte de comprimidos como era em meados dos anos 1990 já era! E só vai acontecer se o nosso organismo não aceitar as medicações que estamos tomando para o tratamento inicial, ou não tivermos adesão ao tratamento.

Há pouco tempo, a gente começava a terapia antirretroviral (TARV) com o coquetel só depois que ficava doente. Já há alguns anos, a recomendação é que se comece o tratamento logo, pra proteger o sistema imunológico. Para isso, temos de chegar a níveis de vírus (carga viral) indetectáveis circulando no sistema sanguíneo. Com a contagem de linfócitos T-CD4 (resistência imunológica) maior que 500 no sangue e a carga viral indetectável, não tem pra ninguém, muito menos pra proliferação do HIV no organismo.

Pra começar o tratamento de imediato, o médico tem que nos fornecer informações básicas e necessárias sobre o que é a TARV: como e por que tomar, os efeitos adversos e colaterais que podem ocorrer e aí nós podemos resolver a melhor hora para iniciar a terapia. Não podemos ser forçados a tomar a medicação, esta escolha é responsabilidade da gente. Mas ela tem de ser feita logo. Lembre-se: quanto antes a gente iniciar o tratamento com os medicamentos antirretrovirais, menos vulneráveis ficaremos às infecções oportunistas.



POR QUE TENHO QUE TOMAR?

Os medicamentos antirretrovirais servem pra controlar a ação do vírus em circulação no nosso organismo. Isso quer dizer que essas drogas cobrem o HIV, fazendo com que ele diminua sua capacidade de replicação e enfraqueça até ficar indetectável. Assim, quando ele deixa de atacar a nossa imunidade e, se tudo estiver controlado, podemos dizer aos quatro ventos que estamos bem. Para que isso aconteça é preciso ter adesão (tomar mais de 90% das doses no mesmo horário) ao tratamento. Por isso que a gente diz que é importante seguir o tratamento à risca.

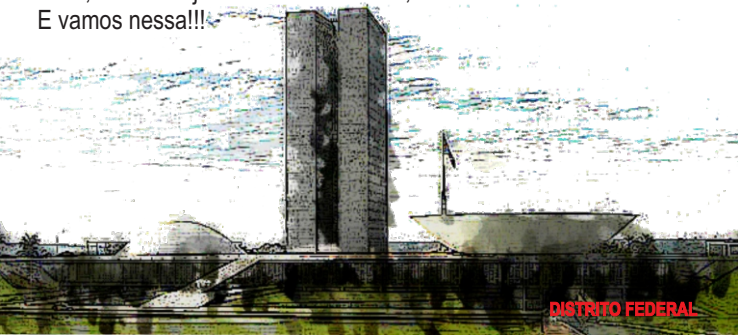


A meta é que o HIV fique indetectável e a medicação é que pode fazer isso mais rápido do que se imagina, podendo variar de pessoa a pessoa e os exames de Carga Viral e CD4+ é que vão ajudar a saber se a gente tá respondendo ao tratamento, tomando os remédios como manda o figurino. Sacou?!

Mas, para isso acontecer, nunca é demais repetir que se a gente não entender as recomendações médicas e dos profissionais de saúde, não temos de ter vergonha de perguntar quantas vezes for necessário até que a gente entenda a recomendação.

Outra coisa legal é participar de grupos de ajuda mútua e adesão, onde a gente fica sabendo de um monte de informações, dicas e conhecer umas PVHA mais “vivas” e saber o que elas fizeram ou fazem em determinada situação, quando tomavam tal remédio... e por aí vai. Conversar com os iguais é uma grande ajuda e traz outras formas de encontrar soluções para o que a gente ainda não sabe, além de ajudar a encarar a vida, sem medo de ser feliz.

E vamos nessa!!!



O QUE A MEDICAÇÃO PODE FAZER COM A GENTE?

Quando a gente começa a tomar os remédios é importante observar o nosso corpo, pra sentir se a medicação está “descendo redonda”. E, se rolar uma história diferente com a gente é ir de novo ao médico, falar o que está acontecendo pra saber se é assim mesmo.

A gente sabe que qualquer remédio que se começa a tomar pode pintar alguns efeitos não desejados, até que o organismo aceite o medicamento. E os efeitos colaterais, que aparecem porque os tomamos há tempos. Mas, isso não é com todo mundo que toma o coquetel que vai ter, é diferente de pessoa pra pessoa.

Hoje já se sabe que muitos destes efeitos são por causa do HIV, que faz umas festas no nosso corpo o tempo todo.

O envelhecimento precoce é um deles.

Outros podem aparecer porque o HIV/AIDS é uma doença crônica degenerativa com tratamento: problemas cardiovasculares, triglicérides, problemas ósseos, linfomas, cânceres, diabetes, lipodistrofia (perda ou ganho de gordura em algumas partes do corpo). Só que isso não vai acontecer com todo mundo e estes efeitos vão aparecer, quase sempre, por falta de adesão ao tratamento, por se colocar em situações de risco, entrar numa depressão etc.

É a nossa vida que está em questão e por isso não dá pra bobear.

É levantar, sacudir a poeira, dar a volta por cima... e ir à luta!!!

**VAMOS TRATAR BEM
DA NOSSA SAÚDE!!!**



VACINAS

Pra gente se prevenir de algumas doenças há vacinas que nós devemos tomar. É recomendado adiar a vacinação em pacientes sintomáticos ou com imunodeficiência avançada ($CD4 < 200$ cel/ mm^3). Veja a relação abaixo.

Tríplice Viral	Uma ou duas doses nos suscetíveis LT-CD4+ > 200 células/ mm^3
Varicela	Duas doses com intervalo de três meses nos suscetíveis com LT-CD4+ >200 cel/ mm^3
Febre amarela	Individualizar o risco/benefício conforme a situação imunológica do paciente e a situação epidemiológica da região e, em caso de exposição, vacinar quando LT-CD4+ >200 cel/ mm^3
Dupla do tipo adulto (dT)	Três doses (zero, 2, 4 meses) e reforço a cada 10 anos
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Duas doses com intervalo de dois meses nos menores de 19 anos não vacinados
Hepatite A	Duas doses (zero a 6 meses) em indivíduos suscetíveis à hepatite A (anti-HAV negativo), portadores de hepatopatia crônica, incluindo portadores crônicos do vírus da hepatite B e/ ou C
Hepatite B	Dose dobrada recomendada pelo fabricante, administrada em quatro doses (zero,1, 2 e 6 ou 12 meses) em todos os indivíduos suscetíveis à hepatite B (anti-HBc negativo, anti-HBs negativo)
Streptococcus pneumoniae (23-valente)	Uma dose para indivíduos com contagem de LT-CD4+ > 200mm. Apenas um reforço após cinco anos
Influenza	Uma dose anual da vacina inativada contra o vírus influenza
HPV	Pessoas com HIV de 9 a 25 anos em 3 doses (zero, 2 e 6 meses)

Obs.: os exames de rotina não devem coincidir com as vacinações, devendo ser realizados com pelo menos 30 dias de intervalo entre eles.



EXAMES DE ACOMPANHAMENTO

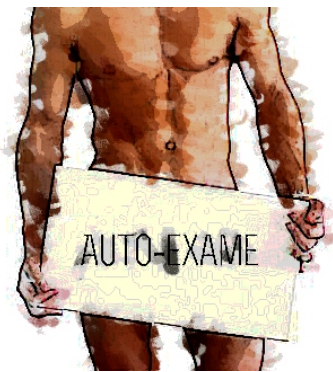
São os exames que vamos fazer daqui pra frente, para o médico ver como estamos em relação ao tratamento:

Hemograma	3-6 meses; repetir com maior frequência em pacientes sintomáticos ou em uso de medicamentos mielotóxicos
Contagem de LT-CD4+	-> 6 meses; intervalo de 6 meses para pacientes em TARV com LT-CD4+ < 350
Carga viral (CV)	6 meses; repetir 2 a 3 meses após o início/troca de TARV para avaliação da resposta virológica
Exame básico de urina	Anual; intervalo de 3-6 meses em pacientes em TARV
Cálculo do Cléarence da Creatinina/ Taxa de filtração glomerular	Anual em pacientes com maior risco de insuficiência renal (diabéticos, coinfectados com HCV, negros, hipertensos.) Intervalo de 3-6 meses em pacientes em TARV
Escore de Framingham	Anual; homens > 40; mulheres > 50 anos, na ausência de riscos cardiovascular
Prova tuberculínica (PT)	Anual, caso o exame inicial seja < 5 mm. Indicar tratamento da infecção latente quando PT = 5mm
VDRL ou RP	6 meses
Anti-HCV	Anual, em caso de sorologia não reagente
Dosagem de lipídios	Anual
Glicemia de jejum	Anual; considerar teste de tolerância a glicose caso o resultado da glicemia de jejum esteja entre 100 e 125 mg/dL
Densitometria óssea	2-5 anos em (mulheres pós menopausa e homens após 50 anos)
Fundoscopia	6 meses, em indivíduos com LT-CD4+ < 50 células/mm ³



Mama	Mulheres acima de 40 anos: mamografia anual
Colo uterino	Mulheres sexualmente ativas: Papanicolau Anual; realizar colposcopia na presença de alterações patológicas
Ânus	Relação receptiva anal, antecedente de HPV, histologia vulvar ou cervical anormal; Toque retal e Papanicolau anal. Anual; realizar anoscopia na presença de patológicas
Fígado	Pacientes cirróticos e portadores de HBsAg positivos, dosar alfa-fetoproteína e realizar ultrassom. Semestral

Os quatro últimos exames da tabela são específicos e são só para prevenir – não precisa esquentar a cabeça, pois é só para se ter um diagnóstico precoce – e acompanhar o surgimento de neoplasias / cânceres que devem ser vistos de forma habitual dependendo de como a gente está e se temos algum dos sintomas.



Não dá pra esquecer: como forma de prevenção, o autoexame do câncer de mama é fundamental. Lembrando que os homens também podem – e devem – fazer.



COINFECÇÕES

TUBERCULOSE

A tuberculose (TB) é o grande problema para a gente que vive com HIV/AIDS, porque compromete a nossa imunidade. A TB é a doença que mais nos leva a morrer e ela tem cura, vê se pode! Por isso é que devemos estar ligados para não nos contaminarmos pelo Bacilo de Koch (o agente transmissor da TB), e se estivermos com ele ativo no nosso corpo a gente tem que fazer o tratamento até o fim, não dá pra bobear.

A TB deve ser pesquisada em todas as nossas consultas para saber se temos o Bacilo e para o médico saber se faz o exame de Prova Tuberculínea, que detecta se temos ou não o Bacilo no nosso corpo. Se tivermos o bacilo e não estivermos adoecido temos que fazer um tratamento para prevenir a TB.

Os sintomas da tuberculose são febre baixa no final da tarde, suor noturno, falta de apetite, fraqueza, perda de peso, cansaço fácil e tosse por 3 semanas ou mais.

Mas não esquenta a cabeça: a tuberculose tem cura. É só fazer o tratamento e se tomarmos nossos medicamentos como prescritos, teremos menos chances de contrai-la.

HEPATITES

As hepatites A, B e C são problema para todas as pessoas e para nós, principalmente porque pode haver risco de morte por complicações decorrentes de doença hepática. Existe prevenção para alguma delas, é só tomar as vacinas para a hepatite A e B, que têm cura. A hepatite C tem tratamento. As formas de infectar-se são:

Hepatite A: alimentos contaminados;

Hepatite B: contato sexual e contato com sangue;

Hepatite C: contato com sangue, transfusões, dentistas, pinça, alicate, cortador e tesourinha de unha; seringas, canudos e cachimbos quando compartilhados no uso de drogas.

Nós, que vivemos com o HIV/AIDS devemos tomar as vacinas que são fornecidas pelos serviços de saúde para prevenir a coinfeção por esta doença.





DEPRESSÃO... E AGORA?

A maior parte de nós quando recebe o resultado positivo do teste de HIV se pergunta por que é que isso aconteceu “justo comigo?!?”. O diagnóstico pode ser um prato cheio pra depressão chegar e tomar conta de tudo. Tem que ir em frente, encarar um vírus ainda sem cura e recheado de estigma.

Mas, se aparecer uma tristeza, um de o, um cansaço de tudo, um pouco de falta de concentração e esquecimento, uma certa apatia, a perda de peso, a diminuição do tesão... não bobéia, pode ser o início de uma depressão.

Não, a gente não diz que é fácil, mas o melhor a fazer é mandar pra bem longe a sensação de fracasso, a perda de interesse ou o prazer pelas coisas e atividades. Se uma sensação, um sentimento de que você está tendo uma punição aparecer, não fique nessa!

O que a gente tem que fazer é “tirar a fantasia” de vítima pra ir em frente, levantar a cabeça, respirar fundo e dizer: “eu posso!”

Pra sair desse barco furado, a gente tem que contar pro médico o que está acontecendo, pedir um apoio terapêutico, visitar um psicólogo ou um psiquiatra, pois qualquer um destes profissionais podem ajudar a gente a manter nossa qualidade de saúde mental e emocional.

Outra alternativa é começar a participar dos grupos de Ajuda Mútua, Convivência e Adesão, que nos ajudam a encontrar os nossos iguais e onde a gente descobre que não está sozinho@ nessa história. Nestes grupos, um vai dando apoio e a mão pro outro. E pra outra. E a gente começa a ver que pode viver com HIV. E VIVA A VIDA!!!





O QUE EU FAÇO DA MINHA VIDA...

Este vai ser o grande momento da gente se encarar e tentar chegar o mais próximo possível de nós mesmos. Esta pode ser a hora de nos conhecermos e nos aceitarmos como somos, com nossos defeitos e com nossas virtudes, é a hora de se despir e começar a se respeitar, confiar e gostar de si mesmo e é o grande momento de começar a crescer pra gente mesmo. Assim, a vítima vai embora e a gente começa a se desenvolver como ser humano. A gente começa a falar como se estivesse na frente do espelho, enxergando como realmente somos. O legal é pegar uma folha de papel e começar a escrever tudo que se está sentindo pra poder ver o que mudar e como, e o que a gente vai fazer para mudar quem somos.

A grande sacada é ter uma meta a alcançar. E não precisa ser algo que vai mudar o mundo, pode ser coisas do nosso dia a dia como arrumar a casa, tomar banho, vestir uma roupa legal, levantar da cama ou do sofá, ir à padaria, começar a ouvir os outros. Mudar aos poucos, passo a passo, pra ver que a gente pode, que a vida não terminou e que ela pode ser bem diferente do que sempre foi. Este é um momento que pode mudar toda a nossa história. Aí, as metas começam a aparecer sem precisar escrevê-las. É só se atirar pra vida e curtir muito, mas muito mesmo, cada vez que conseguimos fazer algo que a gente gosta e que nunca pensou fazer. Estaremos começando ou reiniciando a viver realmente a nossa vida. Até com rumos nunca antes imaginados.

A vida começa a ter outro sabor, a ser nossa e nós sentimos que estamos vivos como nunca antes tínhamos sentido. É só uma questão de querer, ir à luta e curtir cada vez que conseguimos fazer algo que a gente gosta e que nunca pensou em fazer.



PREVENÇÃO POSITIVA

A Prevenção PositHIVa é uma proposta de como vamos administrar esse Viver com HIV/AIDS.

O objetivo é alcançar uma melhor qualidade de vida, o que é muito amplo, pois vai de como vamos nos estimular a adotar um estilo de vida mais saudável, que inclui atividade física, alimentação equilibrada e como enfrentamos o estigma e o preconceito em busca de nossos direitos como cidadãs e cidadãos.



Podemos considerar diversas formas de ação para reduzir as situações de risco em que nos colocamos e enfrentamos diariamente: exposições sexuais desprotegidas, a prevenção da transmissão do HIV, a infecção por outros agravos, como as hepatites B e C, a sífilis, a avaliação de nossas parcerias sexuais. Para alcançar uma qualidade de vida melhor podemos mudar alguns dos nossos hábitos, começando, por exemplo, a estabelecer uma meta de vida: deixar de ficar parado, arrumar a casa, caminhar, mudar hábitos alimentares, parar de fumar, diminuir o uso de álcool e outras drogas em busca de reduzir danos à nossa saúde, voltar a interagir com as pessoas que gostamos. Só pra começar, que tal aprender a se aceitar como você é?





EXERCÍCIOS FÍSICOS, POR QUE?

Hoje em dia só se fala que as pessoas devem fazer exercícios físicos e isso vale para nós também que vivemos com HIV/AIDS, porque eles trazem muitas vantagens para melhorar a nossa qualidade de vida. Mas é importante ter acompanhamento especializado.

Os exercícios físicos nos ajudam a prevenir alguns efeitos colaterais da medicação e sua prática regular ajuda a controlar e a aumentar a nossa resistência imunológica, aumentando também nossa disposição e a nossa autoestima. Isso pode, inclusive, estimular uma mudança de hábitos para alcançarmos uma melhor qualidade de vida, pois diminui o estresse, a ansiedade e a depressão, além de ajudar a prevenir os problemas causados pela lipodistrofia, dislipidemia, diabetes, osteoporose e as doenças cardiovasculares/cardiorrespiratórias. Também pode melhorar a nossa autoestima, a composição corporal, força e resistência muscular, atuando principalmente no nosso estado nutricional, modificando e diminuindo a gordura e aumentando nossa massa muscular .

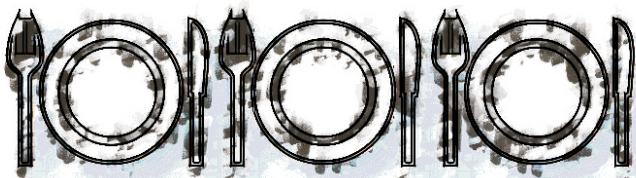
VAMOS MALHAR!!!



E A MINHA ALIMENTAÇÃO, MUDA?

A partir de agora é importante que a gente tenha uma dieta saudável e, se possível, com acompanhamento de um nutricionista para nos dizer como deve ser essa dieta. Também é importante seguir as recomendações sobre a tomada dos antirretrovirais (ARV) em relação à ingestão ou não de alimentos, especialmente aqueles que requerem ingestão de alimentos gordurosos, para melhor absorção dos medicamentos.

O ideal é fazer pelo menos três refeições e dois lanches por dia e adotar uma dieta alimentar balanceada com cereais, carnes, leite, ovos, frutas, legumes e vegetais, além de diminuir o consumo de gorduras saturadas e aumentar o consumo de alimentos ricos em ferro, tais como carne vermelha magra, legumes e vegetais de cor verde escura.



As frutas e vegetais devem ser ricos em vitamina C, como laranja, mamão, caju, acerola, kiwi. Na dieta não podem faltar leite, coalhada, queijos, iogurtes, couve, gergelim, castanha-do-pará e consumir cereais integrais como arroz, pão, aveia e trigo porque são alimentos ricos em cálcio.

Água, muita água. Temos que tomar no mínimo 2 litros por dia e evitar o consumo de refrigerantes, doces, alimentos gordurosos e frituras em geral. E não dá pra esquecer de diminuir o sal.

Mastigar bem os alimentos é fundamental. Nutricionistas recomendam pelo menos 50 mastigadas por cada garfada.

Também é aconselhável que façamos as refeições em lugares tranquilos. Estabelecer horários fixos para as refeições e evitar a ingestão de grandes quantidades de café, chá preto, chocolate e alimentos com aditivos, como conservantes e corantes, e o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros vão ajudar muito.



NÃO DÁ NADA, NÃO VAI TIRAR PEDAÇO

Vai se acostumando a usar a camisinha porque ela vai ser nossa companheira daqui pra frente, porque ela pode deixar a gente sem grilos de passar o HIV e também de não nos reinfectarmos com um tipo mais resistente do HIV ou com uma infecção sexualmente transmissível (IST). Se isso acontecer, é “sarna pra se coçar”.



Usar a camisinha é uma questão de se acostumar com a ideia. Pra isso, é só fazer com que a camisinha faça parte da história, o que vai depender muito da criatividade da gente. E olha, “sem grilo”! Vai ser só prazer com quem a gente está e gosta. É relaxar e gozar!!!

Só tem que cair na real e encarar que a prevenção é a melhor opção pra um monte de problemas que podem acontecer com a gente, pra depois não ter que remediar.

CAMISINHA SEMPRE... AINDA NÃO TEM NADA MAIS SEGURO!





FORMAS DE PREVENÇÃO

Usar a camisinha é uma forma da gente se prevenir e não se infectar com outras IST como HPV, sífilis, gonorreia, as hepatites etc., além de prevenir uma gravidez indesejada. Então, se prevenir na hora do rala e rola é muito importante. E tem outras formas de prevenção que a gente pode aderir.

COMPORTAMENTAL – Esta forma é pra a gente não se colocar em situações de risco e se conscientizar da importância de fazer uso da camisinha, que pode – e deve – entrar na história como um componente para apimentar ainda mais a transa. É só relaxar e se entregar ao prazer sem grilo. Prevenir é o caminho.

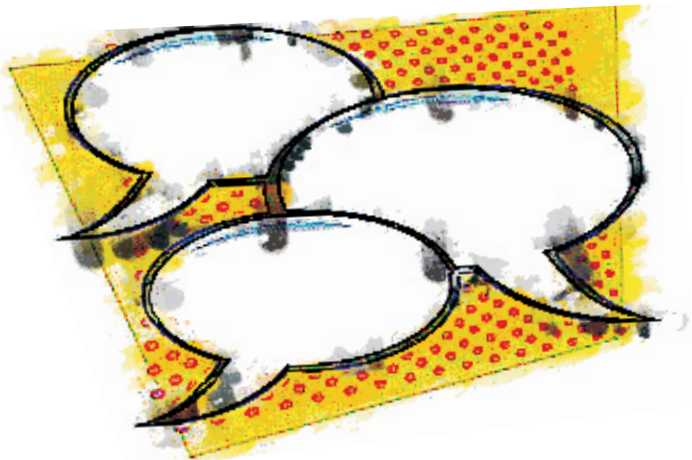
CIRCUNCISÃO – Indicada principalmente para as relações heterossexuais. Também ajuda a prevenir infecções nas relações homossexuais. Mas, tanto para homens hetero ou homossexuais, o uso da camisinha é indispensável. A circuncisão masculina não serve apenas para prevenir o HIV e outras IST, ajuda a prevenir o câncer de pênis.

PEP – É a sigla em inglês de profilaxia pós-exposição, forma de prevenção disponível quando acontece algum acidente: transou sem camisinha ou ela estourou, violência sexual e os acidentes com alicates, aparelhos de barbear... Se acontecer, em no máximo até 72 horas após a situação de risco a pessoa sem HIV tem que procurar um serviço especializado para receber a PEP (coquetel de medicamentos antirretrovirais para ser tomados por 28 dias). Para saber onde a PEP está disponível na sua cidade acesse http://www.aids.gov.br/pep_oude.

PrEP – É a sigla em inglês para profilaxia pré-exposição. Até março/2017 ainda não estava disponível no Brasil. É indicada para casais sorodiscordantes (quando um dos parceiros é soropositivo e o outro é soronegativo) e para pessoas em alto risco de infecção pelo HIV.

Esta estratégia de prevenção é para que a pessoa soronegativa comece tomar medicação para diminuir a possibilidade de se infectar com o HIV.





FALAR OU NÃO FALAR

Esta é uma das situações mais chatas com as quais nos deparamos quando descobrimos que estamos infectados pelo vírus HIV. Sem saber o que fazer, falar ou não falar? Eis a questão!

Muitos profissionais da saúde dizem que se temos condição de nos abrir com alguém de confiança devemos falar. Porém, se a pessoa escolhida não for de confiança é melhor ficar de boca fechada.

Mas, por que falar? Muitas pessoas não falam, elas ficam sozinhas enfrentando o diagnóstico sem repartir com ninguém. É importante saber que só a gente tem o direito de falar – ou não – pra família, amigos, companheiros, parceiros.

Só a gente sabe se vai ter condições de enfrentar as reações de tornar a sorologia pública, mesmo com as pessoas mais próximas. Porque a gente já viu como as pessoas sabidamente com HIV são apontadas e discriminadas.

Isso faz parte do estigma do HIV/AIDS. A diferença entre uma pessoa ser apontada publicamente e apontarem a gente é o protagonismo. Porque agora a gente é que é protagonista e esses apontamentos deverão ser um dos nossos enfrentamentos.

Aceitar o próprio diagnóstico é o primeiro passo pra enfrentar o que é viver com HIV/AIDS, fica bem mais fácil de tocar a vida!



E UMA NOVA RELAÇÃO?

Bem, agora a gente chegou na encruzilhada. É sério. Porque tudo depende do ponto de vista de cada pessoa. Novamente, não dá pra esquentar a cabeça com a mesma grande dúvida: Falar ou não falar? É mais ou menos uma adaptação de um velho ditado: se falar o bicho pega; se calar, o bicho come. A gente tem que tocar a vida.



Pra falar, tem que ter segurança, firmeza, informação. E força pra aguentar o tranco do que pode acontecer no momento da revelação. E isso não é apenas com as relações amorosas, vale para as relações de trabalho, de amizade, com familiares etc. Se a autoestima estiver restaurada, reestruturada, reequilibrada, a gente pode enfrentar a vida com uma visão e postura para encarar de frente e se responsabilizar pela própria vida.





TEMOS ALGUNS DIREITOS

Temos direitos. Mas, pra acessar alguns deles é preciso se encaixar em um ou mais critérios estabelecidos, avaliados caso a caso, conforme as leis vigentes no País, no Estado e no Município. O direito à saúde é um deles.

A Saúde é direito de todos e dever do Estado (a nação brasileira), diz o Artigo 196 da Constituição de 1988. Tratamento, assistência, promoção da saúde, prevenção e recuperação de doenças são deveres do Estado garantidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), dentro de diretrizes gerais: a universalidade, a integralidade e a equidade.

O SUS fornece o tratamento com todos os medicamentos para a Terapia Antirretroviral (TARV), as vacinas preventivas e alguns outros medicamentos, caso sejam necessários para o tratamento. É nosso direito. O fornecimento dos medicamentos antirretrovirais é garantido pela Lei nº 9.313/96.

Quando recebemos o resultado positivo para o HIV, dependendo do estado físico que nos encontramos, podemos ter direito a licença saúde, aposentadoria etc. Mas isso é analisado caso a caso, por causa dos critérios estabelecidos para acesso a esses direitos.

O sigilo da nossa condição de saúde – sorologia – deve ser respeitado. Nenhuma pessoa ou profissional de saúde pode revelar essa condição a ninguém, a não ser que a gente autorize. Isso está garantido pela Lei nº 12.984, em 2 de junho de 2014, que abrange também o direito ao estudo, ao trabalho e garante que não sejamos segregados em nenhum ambiente e, até mesmo, o direito a não ser recusado ou ter retardado o atendimento de saúde por causa da sorologia.

Também é possível sacar o FGTS e o PIS, mas é importante que a gente se informe para que os procedimentos sejam seguidos e esses direitos sejam garantidos.

Essas leis e portarias que asseguram direitos foram conquistadas com a atuação do Movimento Nacional de Luta contra a AIDS e da RNP+BRASIL, participando do Controle Social das políticas públicas em busca de uma melhor qualidade de vida para as PVHA nas suas reais necessidades do Viver com HIV/AIDS.



LEI CONTRA A DISCRIMINAÇÃO

LEI Nº 12.984, DE 2 JUNHO DE 2014.

Define o crime de discriminação dos portadores do vírus da imunodeficiência humana (HIV) e doentes de aids.

A PRESIDENTA DA REPÚBLICA faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Constitui crime punível com reclusão, de 1 (um) a 4 (quatro) anos, e multa, as seguintes condutas discriminatórias contra o portador do HIV e o doente de aids, em razão da sua condição de portador ou de doente:

- I – recusar, procrastinar, cancelar ou segregar a inscrição ou impedir que permaneça como aluno em creche ou estabelecimento de ensino de qualquer curso ou grau, público ou privado;
- II – negar emprego ou trabalho;
- III – exonerar ou demitir de seu cargo ou emprego;
- IV – segregar no ambiente de trabalho ou escolar;
- V – divulgar a condição do portador do HIV ou de doente de aids, com intuito de ofender-lhe a dignidade;
- VI – recusar ou retardar atendimento de saúde.

Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília, 2 de junho de 2014;

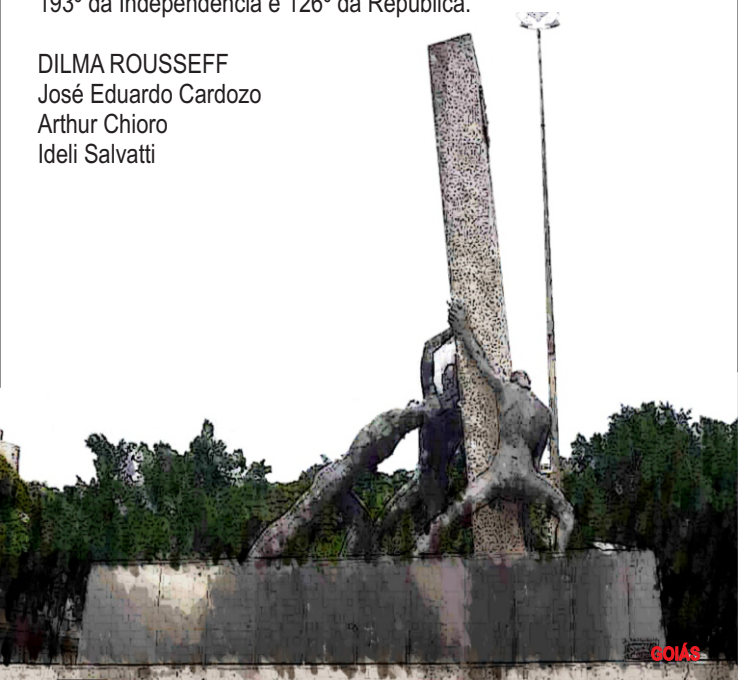
193º da Independência e 126º da República.

DILMA ROUSSEFF

José Eduardo Cardozo

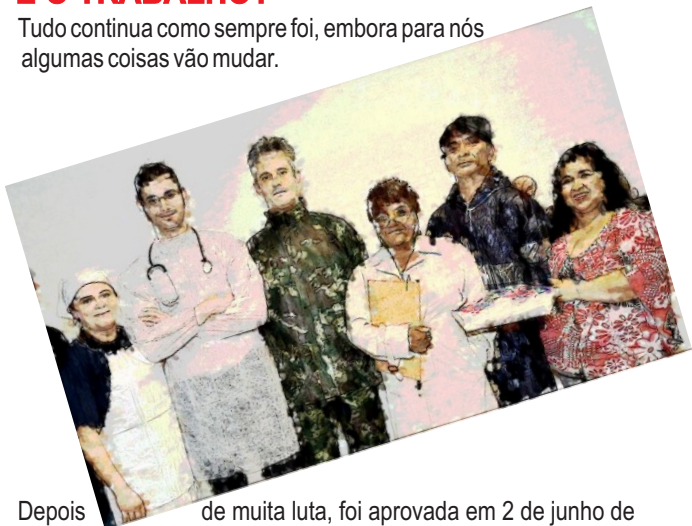
Arthur Chioro

Ideli Salvatti



E O TRABALHO?

Tudo continua como sempre foi, embora para nós algumas coisas vão mudar.



Depois de muita luta, foi aprovada em 2 de junho de 2014 a Lei nº 12.984 que trata sobre a discriminação às PVHA, na qual estas PVHA não podem ser discriminadas no ambiente de trabalho, nem serem demitidas de qualquer serviço por estarem infectadas pelo HIV ou por ter AIDS. Além desta lei, há uma série de resoluções ministeriais que beneficiam as PVHA e também a Recomendação 200, da Organização Internacional do Trabalho (OIT), sobre HIV, AIDS e o mundo do trabalho.

A Recomendação 200 da OIT pode ser acessada na íntegra em http://www.oitbrasil.org.br/sites/default/files/topic/hiv_aids/pub/recomendacao_200_277.pdf.

Podemos informar ou não aos empregadores da nossa condição, pois não somos obrigados a falar para quem quer que seja sobre a nossa saúde.

Aceitar nossa condição de saúde, buscar ajuda psicossocial pra aumentar nossa autoestima e aceitar quem somos é fundamental pra qualidade de vida. Se isso acontecer ninguém nos segura e trabalhar vai nos fazer muito bem.





PREVIDÊNCIA E SEGURIDADE SOCIAL

De modo geral, pessoas com HIV e AIDS têm os seguintes direitos:

- **Saque do FGTS:** Lei nº 7.670/88, Lei nº 8.922/94, Lei nº 8.036/90 e Decreto nº 99.684/90.

- **Levantar o PIS/PASEP:** Lei nº 7.670/88, Resolução nº 1, de 15/10/1996 e nº 2 de 17/12/1992.

- **Isenção de IPI (para compra de carro novo):** Lei nº 10.182, de 12/02/2001 que restaura a vigência da Lei nº 8.989/95; Procedimento pela Instrução Normativa da Receita Federal do Brasil nº 988, de 22/12/2009, com alterações pela IN/RFB nº 1.554, de 17/03/2015 (270 dias).

- **Isenção de Imposto de Renda (para pessoas aposentadas):** Lei nº 7.713/88, Lei nº 8.541/92, Lei nº 9.250/95, Art. 30; RIR/1999, Art. 39, §§ 4º e 5º; IN SRF nº 15/2001, Art. 5º, §§ 1º e 2º).

- **Requerer Auxílio-doença ou Aposentadoria por Invalidez:** Lei nº 8.213/91, Art. 42 a 47 (aposentadoria por invalidez), Art. 59 a 64 (auxílio-doença), Decreto nº 3.048/99, Art. 43 a 50.



DECLARAÇÃO DOS DIREITOS FUNDAMENTAIS DA PESSOA PORTADORA DO VÍRUS DA AIDS

- Todas as pessoas têm direito à informação clara, exata, cientificamente fundada sobre a aids, sem nenhum tipo de restrição.
- Os portadores do vírus têm direito a informações específicas sobre sua condição.
- Todo portador do vírus da aids tem direito à assistência e ao tratamento, dados sem qualquer restrição, garantindo sua melhor qualidade de vida.
- Nenhum portador do vírus será submetido a isolamento, quarentena ou qualquer tipo de discriminação.
- Ninguém tem o direito de restringir a liberdade ou os direitos das pessoas pelo único motivo de serem portadoras do HIV, qualquer que seja sua raça, sua nacionalidade, sua religião, sua ideologia, seu sexo ou orientação sexual.
- Todo portador do vírus da aids tem direito à participação em todos os aspectos da vida social. Toda ação que tende a recusar aos portadores do vírus um emprego, um alojamento, uma assistência ou privá-los disso, ou que tenda a restringi-los à participação nas atividades coletivas, escolares e militares, deve ser considerada discriminatória e ser punida por lei.
- Todas as pessoas têm direito de receber sangue e hemoderivados, órgãos ou tecidos que tenham sido rigorosamente testados para o HIV.
- Ninguém poderá fazer referência à doença de alguém, passada ou futura, ou ao resultado de seus testes para a aids sem o consentimento da pessoa envolvida. A privacidade do portador do vírus deverá ser assegurada por todos os serviços médicos e assistenciais.
- Ninguém será submetido aos testes de aids compulsoriamente, em caso algum. Os testes de aids deverão ser usados exclusivamente para fins diagnósticos, para controle de transfusões e transplantes, e estudos epidemiológicos e nunca para qualquer tipo de controle de pessoas ou populações. Em todos os casos de testes, os interessados deverão ser informados. Os resultados deverão ser informados por um profissional competente.
- Todo portador do vírus tem direito a comunicar apenas às pessoas que deseja seu estado de saúde ou o resultado dos seus testes.
- Todo portador do vírus tem direito à continuação de sua vida civil, profissional, sexual e afetiva. Nenhuma ação poderá restringir seus direitos completos à cidadania.

II Encontro Nacional de ONG/AIDS - ENONG

Porto Alegre, outubro de 1989.



ONDE POSSO ENCONTRAR APOIO?

Uma boa proposta de apoio para as PVHA é participar de grupos de ajuda mútua, apoio, convivência, adesão, que você pode encontrar em um núcleo da RNP+BRASIL, que é um movimento nacional de pessoas vivendo com HIV/AIDS e na sua Carta de Princípios coloca que o mais importante é a gente se comunicar com outras PVHA para sairmos da inércia e depressão e encontrar a vida que está nos esperando pra ser vivida.

A proposta dos grupos de ajuda mútua é ser um espaço sobre o viver com HIV/AIDS, pra gente falar e entender o que está acontecendo com a nossa vida e principalmente receber informações sobre o HIV/AIDS, além de conhecer pessoas que estão na mesma situação que a gente.

Nos grupos dá pra saber o que é a RNP+BRASIL, como funciona, quem somos e como nós somos representados nas três instâncias governamentais: nacional, estadual e municipal.



E COMO ENTRO EM CONTATO?

Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV e AIDS (RNP+BRASIL) – www.rnpvha.org.br

Movimento Nacional das Cidadãs Posithivas (MNCP) – <http://mncpbrasil.blogspot.com.br/>

Rede Nacional de Adolescentes e Jovens Vivendo com HIV/Aids (RNAJVHA) – <https://www.jovenspositivos.org.br/>

Conselho Nacional de Saúde – <http://conselho.saude.gov.br/>

Conselhos estaduais e municipais de Saúde – procure na internet o conselho de saúde de seu Município e/ou do seu Estado

Departamento de IST, AIDS e Hepatites Virais do Ministério da Saúde – www.aids.gov.br

Secretarias estaduais e municipais de Saúde – procure na internet a secretaria de saúde de seu Município e/ou do seu Estado

ONG/AIDS – busque na internet uma ONG que trabalhe com a prevenção e/ou a assistência às PVHA

CARTA DE PRINCÍPIOS DA RNP+BRASIL

A REDE NACIONAL DE PESSOAS VIVENDO COM HIV E AIDS – RNP+BRASIL – abrange todo o território nacional, buscando a mobilização e integração das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS.

A RNP+BRASIL é uma organização nacional de Pessoas Vivendo com HIV e AIDS, sem vínculo político-partidário e religioso, que atua na promoção do fortalecimento das pessoas sorologicamente positivas para o vírus HIV, independente de gênero, orientação sexual, credo, raça/cor ou etnia e nacionalidade.

PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS

A RNP+BRASIL pretende proporcionar às Pessoas Vivendo com HIV e AIDS a chance de se encontrar, tomar atitudes frente à sua condição sorológica, preparar táticas mediante as quais se desenvolva o indivíduo, combater o isolamento e a inércia, promover a troca de informações e experiências e melhorar a qualidade de vida de quem vive com HIV/AIDS, através de:

- Troca de experiências pessoais, informações, habilidades e recursos essenciais para estabelecer, promover, manter e melhorar a qualidade de vida das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS;
- Provisão de recursos técnicos, financeiros e humanos que possibilitem às Pessoas Vivendo com HIV e AIDS conter o medo, a desinformação, a discriminação e os preconceitos que elas enfrentam em suas vidas;
- Fortalecimento das pessoas infectadas pelo HIV para que elas participem ativamente no processo de combate ao desrespeito aos seus direitos de cidadania;
- Incentivo, por todos os meios, à formação de grupos de ajuda-mútua, convivência e adesão, através da capacitação, instrumentalização e formação de lideranças em todo o território nacional, objetivando compartilhar experiências, ideias e projetos de integração de soropositivos;
- Criação de oportunidade para que as vozes das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS possam ser ouvidas em nível municipal, estadual, nacional e internacional;
- Denúncia por todos os meios possíveis, de ações governamentais, não governamentais, individuais, religiosas, empresariais, que desrespeitem os direitos humanos, civis, sexuais e reprodutivos das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS.
- Fortalecimento das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS para que participem do processo de construção em nível municipal, regional, nacional e internacional, estimulando o empoderamento, através de

informações, treinamentos e capacitações visando suas participações em instâncias de controle social.

- Fomento na formação de frentes parlamentares, ampliando a frente de defesa dos direitos das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS em municípios, estados e no país junto aos poderes legislativo, executivo e judiciário.

- Fomento junto ao poder público, iniciativa privada e sociedade civil de campanhas contínuas de informação e prevenção ao HIV e AIDS em caráter local, municipal, estadual, regional, nacional e internacional.

AS PRIORIDADES DA RNP+BRASIL SÃO:

- Defesa dos Direitos Humanos das Pessoas Vivendo com HIV e AIDS;

- Criação de núcleos de Pessoas Vivendo com HIV e AIDS, apoiando-os na formação de grupos de ajuda-mútua;

- Realização de encontros locais, municipais, estaduais, regionais, nacionais e internacionais.

Acesse a **Carta de Princípios**, o **Código de Ética** e outras informações em www.rnpvha.org.br



RNP+BRASIL

Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV e AIDS

Antes nos escondíamos para morrer, hoje nos mostramos para viver.