

# Prevenção do HIV

## Vírus de Imunodeficiência Humana

# 1

Se te prevenires do HIV, ganhas mais saúde.

### Conteúdos do capítulo

Com este capítulo pretendemos melhorar o conhecimento sobre as formas de prevenção e mitigação do HIV, vias de transmissão, sobre o teste em saúde e a legislação sobre o HIV.



#### Conhecimento

1. Dia Mundial da Resposta ao HIV/SIDA
2. Definição e História de HIV/SIDA
3. Prevenção de HIV
4. Prevenção de Transmissão Vertical (PTV)
5. Testagem
6. Tratamento
7. Legislação



#### Actividades

1. O que é HIV/SIDA?
2. Jogo do Aperto de Mão
3. Jogo do António
4. Prevenção da Transmissão Vertical
5. Como é que (não) se transmite o HIV?
6. Testagem
7. Perguntas e Respostas - Resumo do debate

## 1

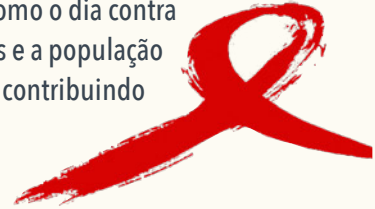
## HIV - Vírus de Imunodeficiência Humana



## Conhecimento 1: Dia Mundial da Resposta ao HIV

O 1º de Dezembro é celebrado em todo o mundo – a Norte e Sul, Oeste e Este – como o dia contra o HIV. Nesse dia, políticos e activistas realizam actividades, promovem estratégias e a população dos vários países está unida realizando actividades de prevenção, de advocacia contribuindo para a melhoria da vida das Pessoas vivendo com HIV (PVHIV).

A/O Ponto Focal, sendo responsável pela prevenção, pode dar início à preparação das actividades ao nível do seu local de trabalho a partir do mês de Novembro.



## O que é que se faz no dia mundial de HIV?



Moçambique

- Participar numa actividade do seu distrito ou cidade;
- Organizar uma feira de saúde, incluindo testes de saúde e de HIV;
- Motivar alunos da escola, com idade ideal, para realizarem uma actividade na escola;
- Convidar colegas e seus familiares;
- Levar a cabo actividades de desporto em equipa;
- Cooperar com uma organização local, por ex. um grupo de teatro que pode animar uma sessão de prevenção, activistas da Geração BIZ, do Teatro Oprimido, da ADPP ou da Cruz Vermelha.

## O HIV e o seu impacto na sociedade

O HIV tem impacto no desenvolvimento de um país: as pessoas que não sabem o seu estado serológico e/ou não tomam os seus medicamentos podem ficar doentes e um dos sintomas é o cansaço. Assim não podem trabalhar. Professores/as cansados/as não podem transmitir e partilhar os seus conhecimentos e – em conclusão – as/os alunas/os não aprendem o que precisam para alcançarem uma vida digna. Há pessoas que têm de cuidar de pessoas doentes – e já não estão disponíveis para apoiar outras pessoas doentes. Tudo isto pode ser evitado: fazer prevenção, informar outras pessoas sobre o seu estado de saúde, fazer o teste de saúde, seguir as recomendações médicas, tomar os seus medicamentos e viver de maneira saudável. Nunca se deve culpabilizar uma pessoa que vive com HIV. Mas podemos ajudar a evitar doenças e apoiar quem precisa de apoio.





## Conhecimento 2: Definição

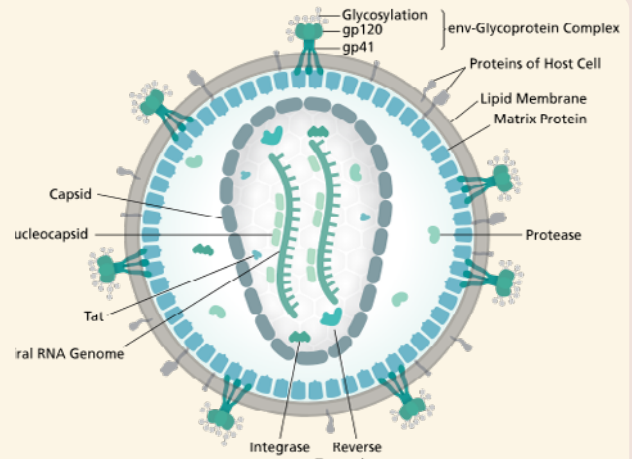
### História do HIV / SIDA

O SIDA surge no início dos anos 80 nos Estados Unidos da América e na Europa. Várias pessoas começaram a apresentar uma grave pneumonia e um tipo de cancro de pele muito raro (Sarcoma de Kaposi, relacionado com a Herpes). Todas essas pessoas tinham em comum o sistema imunitário muito debilitado e a maioria delas morria pouco tempo depois. Como grande parte dessas pessoas eram homossexuais, acreditou-se, no princípio, que era uma doença que atacava somente os homens que faziam sexo com outros homens.

Entretanto, novos casos foram surgindo e não apenas na comunidade homossexual. Usuários de drogas injectáveis, pessoas que recebiam transfusões de sangue, começaram a apresentar os mesmos sintomas.

Em 1982, deu-se o nome de Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (SIDA), a este quadro de doenças. Em 1983, cientistas franceses e americanos identificaram o vírus em pessoas que apresentavam os sintomas do SIDA. Hoje, conhecido pelo nome de HIV - Vírus de Imunodeficiência Humana.

O desconhecimento sobre como as pessoas se contaminavam, mais o facto da SIDA ter sido detectada inicialmente



em determinados grupos sociais, deu origem a muitos mitos como, por exemplo, que a doença só atacava os homossexuais, trabalhadoras de sexo, toxicodependentes, hemofílicos e pessoas pobres, contribuindo, deste modo, para o aumento do preconceito e estereótipos para com estes grupos.

Mas na verdade, o HIV não diferencia as pessoas. Todas as pessoas podem contrair o vírus - pobres ou ricos, bonitas ou atléticos, jovens ou velhos. A principal via é através do sexo desprotegido, sem preservativo.

Hoje em dia, não é necessário ficar doente com HIV. Basta tomar os medicamentos.

### Infecção e Prevenção

Hoje, muitas pessoas ainda acham que não é necessário fazer prevenção, mesmo sabendo que "essa doença" pode ser transmitida através das relações sexuais sem uso do preservativo e através do contacto com alguma quantidade de sangue contaminado. Pensar e agir deste jeito é muito arriscado. Está mais do que provado que o HIV pode atingir qualquer pessoa independentemente do seu estrato social, da religião, do credo, do sexo, da origem, do nível de instrução, do cargo ou função que ocupa na sua instituição.

O Vírus de Imunodeficiência Humana (VIH ou HIV) é um lentivírus que está na origem do Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA), caracterizado pela de-



bilitação do sistema imunitário provocando o desenvolvimento de infecções oportunistas e cancros potencialmente mortais.

A infecção pelo HIV pode ser transmitida através do sangue, sémen, fluidos vaginais e leite materno. A principal via de transmissão em

Moçambique são as relações sexuais desprotegidas, para além de muitas pessoas de ambos sexos terem múltiplos parceiros. Basta que um/a das/dos parceira/os esteja infectado pelo HIV.

Outras vias de transmissão são a partilha de objectos perfurantes e cortantes, como as seringas e lâminas contaminadas, e a transmissão da mãe para o filho durante a gravidez, parto e a amamentação.



## Conhecimento 2: Definição

### 2) Dados sobre o vírus do HIV - Prevalência

Em 2019/2020 a organização internacional ONUSIDA estimou que 38 milhões de pessoas estavam infectadas pelo vírus do HIV em todo o mundo. Cerca de 25,4 milhões recebem tratamento. Na África Sul e África Austral estima-se que cerca de 21 milhões de pessoas estejam infectadas pelo mesmo vírus; com 700.000 novas infecções em 2019.

Estima-se que em Moçambique 2.200.000 pessoas vivem com o vírus e destas (12.6%), ou seja cerca de 1.2 milhões de pessoas recebem tratamento anti-retroviral, sendo que 95% por cento das mulheres grávidas seropositivas recebem tratamento para evitar a transmissão vertical. Em 2018, uma em quatro pessoas vivendo com HIV não conheciam o seu estado serológico. Os dados do estado serológico dos funcionários públicos representam a prevalência geral da população.

### O que é HIV ?

Chamado de Vírus de Imunodeficiência Humana é um ser vivo muito pequeno que causa o SIDA. Este vírus infecta as células do sistema de defesa do organismo humano e as transforma numa fábrica de vírus. O vírus multiplica-se tanto que as células de defesa acabam morrendo e, quanto mais células morrem, maior é a probabilidade da pessoa adquirir certas doenças como por exemplo o surgimento das doenças oportunistas.

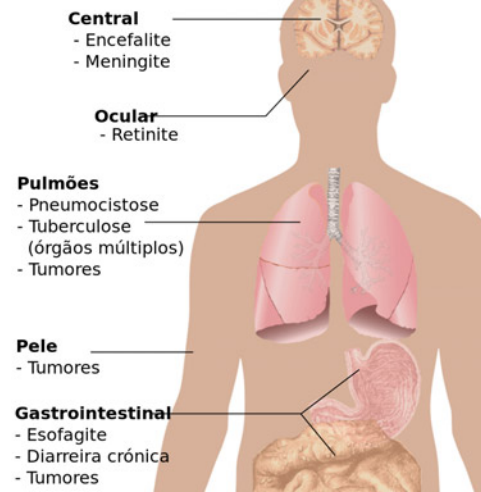
### O que é o SIDA ?

(Síndrome de Imunodeficiência Adquirida)

- Síndrome: conjunto de manifestações (sinais e sintomas) de várias doenças devido a um defeito comum no funcionamento do organismo.
- Imuno: sistema imunitário (de defesa) do organismo.
- (Imuno-) Deficiência: fraco ou mau funcionamento do sistema imunitário.
- Adquirida: que se apanha através de um vírus que é transmitido por outra pessoa.

Podemos dizer que o SIDA é a fase da doença (que é evitável com a toma dos medicamentos modernos).

### Principais sintomas da SIDA



A infecção pelo HIV provoca a destruição das células linfócitos T CD4 – “células protectoras do nosso organismo”, provocando a perda de imunidade do organismo.

Hoje em dia já não é necessário chegar ao estado de SIDA. Os medicamentos – o tratamento anti-retroviral (ART/TARV) – têm sofrido evoluções e adquirem-se após o resultado de um teste positivo e aconselhamento, independentemente da carga viral.

### Sintomas da infecção aguda pelo HIV





## Conhecimento 3: Prevenção do HIV

Uma das formas de evitar o contágio do vírus do HIV é a prevenção. É importante que tenhamos consciência do risco que poderemos causar a nós próprios e às nossas famílias. Neste capítulo iremos abordar as medidas que cada pessoa deve ter em conta para prevenir-se do contágio do vírus do HIV, quer individualmente, quer através do contágio da mãe para o/a bebé e iremos também, reflectir sobre a importância dos exames médicos nas nossas vidas.



Em Moçambique, uma (1) em oito (8) pessoas vive com HIV. Uma em quatro pessoas vivendo com HIV (PVHIV) não conhece o seu estado.

  
 REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
 Ministério da Saúde

**TEM DÚVIDAS SOBRE SAÚDE SEXUAL E SIDA?**

  
**Ligue AlôVida!**

**Chamada Grátis e Confidencial**

**800 149**  
**82 149**  
**84 146**

### Como prevenir-se da infecção pelo HIV ?

- Uso correcto e consistente do preservativo nas relações ocasionais ou estáveis;
- Conversar com a/o parceira/o para fazer o teste de HIV;
- Exigir sempre seringas ou agulhas descartáveis (novas), ou certificar-se de que a agulha e a seringa foram devidamente esterilizadas;
- Levar consigo sempre uma lâmina nova quando for ao curandeiro;
- Não partilhar a mesma lâmina com outros membros da família (quando for ao curandeiro);
- Em caso de acidente, caso não tenha luvas descartáveis, use plásticos para socorrer as vítimas;
- Prevenção Transmissão Vertical (PTV) - ou seja da mãe para o/a bebé.



## Conhecimento 4: Prevenção da Transmissão Vertical

### Como é que a mãe pode prevenir a transmissão do HIV para o seu bebé?

A transmissão do vírus do HIV da mãe para o/a bebé pode acontecer em três momentos:

1. na gravidez;
2. no parto;
3. durante a amamentação.

Para evitar que estas situações ocorram, a mãe deve fazer a testagem voluntária nas consultas pré-natal, para saber sobre o seu estado e, assim, evitar que, caso esteja infectada, possa passar para o seu filho. Caso uma mãe seropositiva não receba tratamento, transmite o vírus do HIV para o seu bebé e esta transmissão é chamada transmissão vertical.

Uma mulher grávida seropositiva pode transmitir o vírus para o seu bebé, dependendo de vários factores: as infecções da placenta durante a gravidez (por ex. malária), presença de ITS, má nutrição materna, ruptura precoce da membrana placentária, entre outros.



A responsabilidade de prevenir infeções de HIV cabe à mulher e também ao homem. Se o pai é seropositivo, pode infectar a mãe. Assim chama-se a PTV: Prevenção da Transmissão do HIV da mãe e/ou do pai para o/a bebé.

### Transmissão de HIV durante a gravidez

Durante a gravidez, o sangue do bebé (feto) não se mistura com o da mãe. Entretanto, há uma troca de várias substâncias entre o sangue do bebé e o da mãe através da placenta como, por exemplo, o oxigénio, os alimentos e os anticorpos. Durante esse processo, se o pai/parceiro estiver infectado manter relações sexuais desprotegidas com uma mãe/mulher grávida, pode transmitir o HIV para ela e o vírus pode passar dela para o/a bebé. Por isso, recomenda-se que a mãe e o pai/parceiro façam o teste do HIV nas consultas pré-natal para prevenir a transmissão para o/a bebé dele/a.

### Transmissão de HIV durante o parto

Durante o parto, o risco de transmissão do HIV é maior, pois o bebé pode sofrer lesões na pele e mucosa que permitem que o sangue da mãe entre em contacto com a corrente sanguínea do/da bebé, resultando daí a transmissão do HIV.

### Transmissão do HIV durante a amamentação

A alimentação das crianças é um problema muito complexo devido aos fracos recursos económicos das famílias nas nossas comunidades. Assim, um bebé de uma mãe seropositiva corre o risco de contrair o vírus através do aleitamento materno. Por outro lado, existe uma grande possibilidade da criança mal nutrida contrair infeções.

O leite materno para além de garantir uma boa nutrição, também, contém anticorpos que protegem a criança contra as infeções. Estando a mãe em tratamento anti-retroviral cumprindo com as recomendações médicas não oferece nenhum risco de contaminação do HIV para o seu bebé.



## Conhecimento 5: Testagem

### Por que é importante fazer teste?

- Para conhecer o seu estado de saúde;
- Para prevenir a transmissão à/ao parceira/o;
- Para prevenir a transmissão de HIV aos filhos;
- Para iniciar o tratamento mais cedo;

O teste de HIV é oferecido gratuitamente em todas as unidades sanitárias do nosso país.

### Como posso interpretar o resultado do teste?

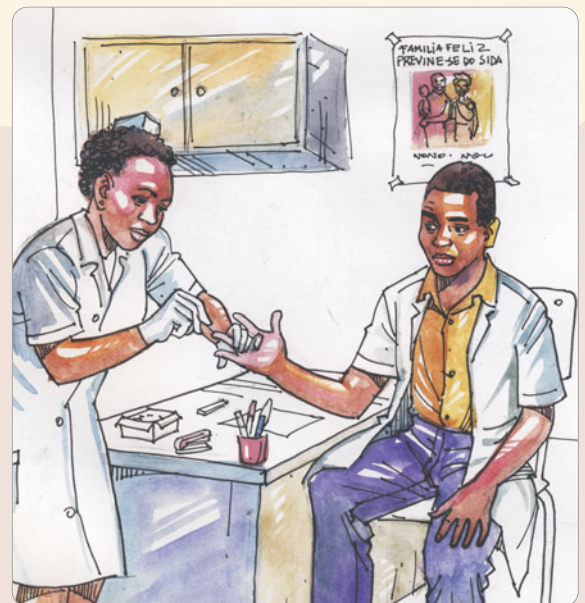
Para melhor perceber o resultado do teste de HIV, o/a conselheiro/a de ATS (Aconselhamento e Testagem de Saúde) deve, antes de mais, explicar ao paciente como o resultado será apresentado para que o paciente, por si só, possa mais facilmente ler e compreender o resultado.

Quando a gota de sangue é colocada na lâmina e de seguida aparece um risco, significa que o resultado do teste de HIV é negativo. E quando a gota de sangue for colocada na lâmina e saírem dois riscos, isto significa que o resultado do teste é positivo.

Caso a pessoa tenha sido exposta a uma situação de risco, recomenda-se que regresse à unidade sanitária para repetir o teste duas semanas e três meses depois. Este período de espera entre o primeiro e o segundo teste, é chamado de período de janela. Caso a pessoa esteja no período de janela ela deverá repetir o teste do HIV semanas depois do último teste.

### O que devo fazer caso o resultado do teste seja positivo?

- Aceitar o resultado e não pensar que está sozinha/o;
- Conversar com a/o parceira/o sobre o resultado;
- Convidar a/o parceira/o a fazer o teste;
- Levar crianças (ex: menores de 5 anos) a um gabinete de testagem para fazerem o teste;
- Usar preservativo nas relações sexuais para prevenir possíveis re-infecções;
- Cumprir com a recomendação médica;
- Cumprir com o calendário das consultas;
- Cumprir escrupulosamente com a medicação;
- Não partilhar os medicamentos com outras pessoas (esposo ou esposa), cada um deve ter os seus medicamentos;
- Ter uma boa alimentação;
- Não fumar e não consumir bebidas alcoólicas;
- Manter-se sempre informada/o sobre a doença;
- Partilhar a sua experiência com outras pessoas.



### O que deve fazer caso o resultado do teste seja negativo?

- Ser fiel a/ao sua/seu parceira/o;
- Usar preservativo nas relações ocasionais;
- Assegurar-se que a/o parceira/o é fiel.

## Conhecimento 6: Tratamento

### O que é Tratamento Anti-Retroviral (TARV)?

Os Anti-retrovirais (ARV) são medicamentos que impedem a multiplicação do vírus dentro das células da pessoa infectada, reduzindo a quantidade do vírus no organismo, tornando a pessoa mais resistente às chamadas "doenças oportunistas".

O tratamento consiste na toma correcta dos medicamentos. Graças à medicação a pessoa infectada consegue viver muito tempo, mas para tal, é importante que tenha presente o seguinte:



### O tratamento inicia com o resultado positivo de HIV.

As pessoas que têm o resultado do teste do HIV positivo devem iniciar o tratamento – e continuar sempre com o tratamento.

- Os anti-retrovirais não matam, mas sim enfraquecem (isolam) o vírus, por isso, não curam;
- A pessoa que está em tratamento pode infectar outra pessoa caso pratique sexo desprotegido;
- A pessoa infectada pode re-infectar-se caso não se proteja;
- Os anti-retrovirais devem ser tomados todos os dias, à hora certa, nas dosagens certas e cumprir com as orientações Médicas;
- Não devem ser partilhados com outras pessoas, mesmo com a esposa. Nos casos em que o casal está em tratamento cada um deve ter os seus medicamentos;
- Não deixar acabar os medicamentos (deve voltar a consulta quando tem poucos comprimidos).



## Conhecimento 7: Legislação - Direitos e Deveres



usar cópia desta página para trab. em grupos

### Lei de Protecção da Pessoa, do Trabalhador e do Candidato a Emprego Vivendo com HIV e Sida (Lei n.º 19/2014 de 27 de Agosto)

*A presente Lei tem por objecto estabelecer os direitos e deveres da pessoa vivendo com HIV e SIDA, bem como garantir a promoção de medidas necessárias para a prevenção, protecção e tratamento da mesma.*

**Artigo 5 - Direitos** - Sem prejuízo dos direitos consagrados na Constituição e nas outras leis, a pessoa vivendo com HIV e SIDA tem os seguintes direitos específicos:

- a) Assistência médica e medicamentosa;
- b) Coabitação e educação;
- c) Participação na tomada de decisões e noutros actos familiares;
- d) Candidatar-se a cargos públicos ou privados;
- e) Trabalho e formação profissional;
- f) Inviolabilidade da integridade sexual, moral e psíquica;
- g) Respeito pela sua privacidade no seio da família e da comunidade;
- h) Respeito da condição serológica;
- i) Solidariedade e assistência da família e da comunidade;
- j) Alimentos, nos termos regulamentados pela Lei da Família e por outra legislação aplicável.

**Artigo 13 - Deveres** - A pessoa vivendo com HIV e SIDA tem, entre outros, os seguintes deveres específicos:

- a) Abster-se da prática de relações sexuais sem a necessária protecção;
- b) Não passar a outrem lâminas, agulhas ou outros objectos cortantes ou perfurantes usados;
- c) Adoptar atitudes, hábitos e comportamentos que evitem a transmissão a outrem;
- d) Sensibilizar, de forma permanente, a outras pessoas vivendo com HIV e SIDA ou não sobre os seus deveres, quanto à doença;
- e) Cumprir com a prescrição médica;
- f) Informar o seu estado serológico ao clínico;
- g) Dar a conhecer ao cônjuge ou parceiro sexual sobre a sua condição serológica.
- h) Não doar sangue e seus derivados, leite materno, órgãos ou tecidos para uso terapêutico, salvo no âmbito da investigação científica.

A pessoa vivendo com HIV e SIDA não deve doar sangue e seus derivados, leite materno, órgãos ou tecidos para uso terapêutico, salvo no âmbito de investigação científica.

### Artigo 13 - Dever do Estado

1. O Estado assegura à pessoa vivendo com HIV e SIDA o gozo e o exercício dos direitos e garantias fundamentais consagrados na Constituição e outras leis.
2. O Estado assegura a alocação dos meios necessários às unidades sanitárias do Serviço Nacional de Saúde para o atendimento e tratamento da pessoa vivendo com HIV e SIDA.
3. O Estado garante sangue seguro e seus derivados.

### Artigo 17 - Discriminação nos estabelecimentos de ensino

1. É proibida a constituição de escolas, turmas e grupos especiais para pessoas vivendo com HIV e SIDA.
2. É, igualmente, proibida a recusa de acesso aos serviços de ensino em instituições públicas ou privadas do estudante vivendo com HIV e SIDA.

### Artigo 35 - Curriculum escolar

- O Governo deve introduzir nos currículos das escolas públicas e privadas matérias sobre prevenção e combate ao HIV e SIDA e outras infecções de transmissão sexual.

### Artigo 47 - Igualdade

1. O trabalhador, candidato ao emprego, funcionário e agente do Estado não deve ser discriminado nos seus direitos de trabalho, formação, promoção e progresso na carreira por ser portador de HIV e SIDA.
2. A todo o trabalhador, candidato ao emprego, funcionário e agente do Estado deve ser assegurado o princípio de igualdade de direitos, de oportunidades, em função do seu mérito e capacidade de desempenhar a sua função laboral.