

RESUMO DE FACTOS SOBRE PREVENÇÃO DO VIH

O que é o VIH?

VIH significa Vírus da Imunodeficiência Humana. O vírus ataca células do seu corpo que lutam contra infecções e que mantêm o corpo em boa saúde. Quando o VIH danifica o sistema imunitário, diz-se que a pessoa tem a SIDA, ou seja, a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. À medida que o VIH se instala, o corpo produz anticorpos numa tentativa para lutar contra o vírus.

Onde é que se encontra o VIH?

O VIH encontra-se nos fluidos corporais de uma pessoa que está infectada – sangue, esperma, líquidos vaginais e leite materno.

Como se transmite o VIH?

Através de:

- ➔ Relações sexuais não protegidas (relações sexuais vaginais, anais e, em menor escala, orais) com uma pessoa infectada
- ➔ Utilização comum de seringas, agulhas ou outros instrumentos afiados contaminados
- ➔ De mãe para filho durante a gravidez, parto ou amamentação quando a mãe já é seropositiva ao VIH
- ➔ Transfusão sanguínea com sangue contaminado

Todas estas formas de transmissão do VIH podem ser evitadas.

Posso saber se uma pessoa tem o VIH unicamente olhando para ela?

Não. Uma pessoa que vive com o VIH pode ter aspecto de saúde e sentir-se bem tal como você. O teste sanguíneo é a única maneira de uma pessoa saber se está ou não infectada pelo VIH.

Posso adquirir o VIH devido a aperto de mão ou outras formas de contacto social?

Não. O VIH não se transmite por contacto corrente não sexual. Você não pode ficar infectado por apertar a mão ou beijar uma pessoa, utilizar o mesmo quarto de banho ou beber do copo de uma pessoa que vive com o VIH. Ao contrário de outras doenças, o VIH não se transmite ao tossir ou espirrar. Não é preciso ter medo de conviver socialmente com pessoas que vivem com o VIH.

Qual é o risco de adquirir o VIH ao beijar?

A transmissão através de um beijo na boca não tem virtualmente qualquer risco; não existem provas de transmissão do vírus pela saliva quando se beija.

As picadas de mosquito são um risco de infecção pelo VIH?

O VIH não se transmite através de mosquitos ou outros insectos que picam. Mesmo se o vírus entrar num mosquito ou outro insecto que pica ou que suga, não se pode reproduzir em insectos. Como o insecto não pode ficar infectado com o VIH, não o pode transmitir ao ser humano que picar ou sugar de seguida.

O VIH só afecta certos grupos a risco tais como homens homossexuais ou pessoas que consomem drogas por injeção?

Não. Qualquer pessoa que tem relações sexuais não protegidas com uma pessoa que vive com o VIH pode ficar infectada. Da mesma maneira, se alguém compartilha equipamento de injeção com uma pessoa infectada pelo VIH, ou recebe uma transfusão com sangue contaminado pode ficar infectado com o VIH. As crianças podem ficar infectadas pelo VIH através das suas mães durante a gravidez, durante o parto ou depois deste pela amamentação.

O que deve fazer se pensa ter sido exposto ao VIH?

Deve procurar imediatamente conselho junto de um prestador de saúde local que pode recomendar aconselhamento e detecção do VIH ou sugerir uma profilaxia pós-exposição. É importante não esquecer que se foi recentemente infectado com o VIH pode estar fortemente infeccioso durante esta fase inicial.

O que é a profilaxia pós-exposição?

A profilaxia pós-exposição, ou PEP, é um tratamento com medicamentos anti-retrovirais receitado nas 48 horas seguintes à exposição ao VIH para proteger contra a infecção. O PEP não é eficaz a 100%, mesmo se iniciado pouco depois da exposição, por isso é da maior importância, em primeiro lugar, tentar tomar todas as medidas para evitar a transmissão.

Como pode limitar o risco de adquirir o VIH através de relações sexuais?

- ➔ Abster-se de relações sexuais
- ➔ Manter-se fiel numa relação com um/uma parceiro/a não infectado igualmente fiel sem outros comportamentos a risco tais como consumo de drogas injectáveis
- ➔ Utilizar correctamente preservativos masculinos ou femininos cada vez que tiver relações sexuais.

Até que ponto os preservativos são eficazes para evitar o VIH?

Os preservativos tanto masculinos como femininos são muito eficazes para proteger de infecções sexualmente transmissíveis incluindo por VIH. Precisam de ser utilizados cada vez que houver penetração vaginal e anal. Para terem o efeito protector máximo, os preservativos devem ser sempre utilizados correctamente. Uma utilização incorrecta pode fazer escorregar ou rebentar o preservativo o que diminui o seu efeito protector.

Como é que as pessoas que se injectam drogas podem reduzir o seu risco de VIH?

O VIH pode ser transmitido pela utilização de equipamento de injeção contaminado. Mas há certas medidas que se podem tomar para reduzir o risco:

- ➔ Se não pode deixar de consumir drogas, mudar do consumo de drogas injectáveis para consumo de drogas não injectáveis (e.g. fumar ou consumir as drogas por via oral)
- ➔ Nunca reutilizar agulhas, seringas, equipamento de preparação de drogas e nunca partilhar com outras pessoas
- ➔ Para preparar e injectar drogas, utilizar de cada vez uma seringa nova e esterilizada (obtida de uma fonte segura tal como um farmacêutico ou um programa de troca de agulhas)
- ➔ Antes de injectar, utilizar uma mecha limpa com álcool para limpar a pele.

Como se pode evitar a transmissão de mãe para filho?

A transmissão do VIH de uma mãe infectada para o seu filho pode ocorrer durante a gravidez, o parto ou a amamentação. O risco de tal transmissão pode ser reduzido de maneira importante:

- ➔ Um tratamento curto com medicamentos anti-retrovirais administrados à mãe grávida antes do nascimento e à criança depois do nascimento.
- ➔ Parto por cesariana.
- ➔ Procurar aconselhamento sobre amamentação junto de um profissional de saúde. Se possível, evitar de amamentar se vive com o VIH mas unicamente no caso da alimentação de substituição ser satisfatória, realizável, de custo acessível, sustentável e segura.

É possível ter relações sexuais completamente seguras com uma pessoa seropositiva ao VIH?

O risco de infecção é mais reduzido se a pessoa que vive com o VIH tem níveis muito baixos a despercebidos do vírus nos seus fluidos corporais graças a adesão consistente ao tratamento. Contudo, continua a ser aconselhável evitar relações sexuais com penetração ou utilizar preservativos.

Qual é o risco de adquirir o VIH devido a 'piercing' ou a tatuagem?

O risco de transmissão do VIH existe se forem utilizados instrumentos não esterilizados. Qualquer instrumento que penetre na pele deve ser esterilizado, utilizado uma vez e depois destruído ou esterilizado de novo.

A circuncisão masculina evita a transmissão do VIH?

A circuncisão masculina reduz a probabilidade dos homens adquirirem o VIH durante relações sexuais não protegidas. Contudo, só reduz, não elimina o risco de adquirir o VIH em relações sexuais.