

## AIDS: saiba como prevenir



### O que é AIDS?

A sigla AIDS vem do Inglês Acquired Immuno-deficiency Syndrome que em português corresponde a SIDA – Síndrome da Imunodeficiência Adquirida.

A síndrome é causada por um vírus, chamado HIV (vírus da imunodeficiência humana) que ataca e destrói o sistema imunológico. O corpo do indivíduo infectado perde a proteção contra as doenças, geralmente evitadas pelas células geralmente prejudicadas nesta condição: os linfócitos que formam o exército de defesa do corpo.

Com a imunidade baixa, o organismo torna-se suscetível a diversos micro-organismos oportunistas ou a certos tipos raros de câncer. A pneumonia é a infecção oportunista mais comum aos portadores, uma vez que a AIDS é uma doença complexa, pois são justamente estas infecções que podem levar à morte, e não o vírus HIV isoladamente.

O vírus tem um longo período de incubação no interior das células, antes do surgimento dos sintomas da doença, infecção das células do sangue e do sistema nervoso. Por isso, uma pessoa pode ser portadora do HIV sem necessariamente desenvolver a doença. Mesmo não tendo os sintomas, um portador do vírus pode transmitir-lo para outras pessoas.

Há alguns anos, receber o diagnóstico de AIDS era quase uma sentença de morte. Atualmente, porém, ela pode ser considerada uma doença de perfil crônico. Isso significa que é uma doença sem cura, mas tratável e que uma pessoa infectada pelo HIV pode viver com o vírus por um longo período, sem apresentar nenhum sintoma ou sinal.

### Como acontece a contaminação?

Não existe um grupo de risco. O vírus HIV pode afetar qualquer um: bebês, mulheres,

homens, idosos e adolescentes. Atualmente não existe vacina para prevenção do HIV e a contaminação acontece em situações como:

- Relação sexual sem preservativo;
- Contato direto com sangue (o risco aumenta entre usuários de drogas injetáveis);
- Transmissão de mãe para filho na gravidez, parto ou amamentação (chamada de transmissão vertical);
- Transfusão de sangue e derivados contaminados (em locais onde não há controle nos bancos de sangue).

### Como saber se estou contaminado?

Por meio de exame de sangue anti-HIV que identifica anticorpos específicos para esta infecção.

### Por que é recomendado repetir o exame?

O sistema imunológico demora geralmente de 2 a 12 semanas para produzir uma quantidade de anticorpos suficiente para detecção no teste laboratorial. Esse período é chamado de janela imunológica. Os resultados dos exames feitos nesse intervalo podem ser falsamente negativos. Por isso, se o resultado do teste é negativo, a pessoa é aconselhada a repeti-lo dali a três meses e a evitar comportamentos de risco, já que, mesmo durante o período de janela imunológica, a pessoa pode transmitir o HIV a outros indivíduos.

### Como posso me prevenir?

A informação é uma importante aliada para a prevenção. Veja abaixo situações de risco e os cuidados necessários para evitar a contaminação:

#### Relação sexual

- Reduzir o número de parceiros(as) – a possibilidade de infecção através do sexo é diretamente proporcional ao número de parceiros(as).



## AIDS: saiba como prevenir



- Sempre utilizar preservativos, masculino ou feminino – são as únicas barreiras comprovadamente efetivas contra o HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis em até 95%.
- Escolher preservativos de marcas conhecidas e qualidade comprovada, nunca se esquecendo de verificar a data de validade, assim deve ser feito na compra de qualquer produto industrializado.
- Preferir preservativos já lubrificados – a lubrificação diminui o atrito e impede que o preservativo rasgue.
- Jamais reutilizar preservativos – são descartáveis.
- Após a ejaculação, retirar a camisinha com cuidado a fim de evitar o vazamento do esperma.

### Sangue e Derivados

- Usar apenas sangue testado nas transfusões.
- Restringir as transfusões aos casos em que elas forem realmente necessárias.
- Em caso de cirurgias programáveis, estocar seu próprio sangue.
- Adote esses cuidados também para órgãos e tecidos transplantados, bem como para esperma, quando se trata de inseminação artificial.
- Se incapaz de abandonar o uso de drogas injetáveis, usar seringas e agulhas descartáveis – esse material é de uso individual e exclusivo.
- Verificar se utensílios de perfuro cortantes não descartáveis, como de manicures, pedicures, acupunturista e tatuadores, passaram por processo de esterilização.

- Na realização de tatuagens, certificar-se de que a tinta utilizada não é reaproveitada. A tinta deve ser usada exclusivamente em uma só pessoa, não podendo sofrer contaminação.
- Não compartilhar instrumentos cortantes com ninguém – como, por exemplo, lâmina de barbear.

### Transmissão vertical

- Nas mães portadoras do vírus HIV, optar pelo parto cesariano para evitar que a contaminação se dê pelo contato com o sangue na passagem do bebê pelas vias naturais.
- Na amamentação, não utilizar o leite originado de outra fonte que não a mãe materna.
- Se a criança for infectada intra-útero, é preciso monitorá-la, pois nem sempre esses casos resultam na doença.

### Mitos sobre a AIDS que devem ser ignorados

- Picada de mosquito não transmite HIV, assim como:
- Masturbação a dois;
- Beijo no rosto ou na boca;
- Suor e lágrima;
- Aperto de mão ou abraço;
- Talheres e copos;
- Assento de ônibus;
- Piscinas;
- Banheiros;
- Doação de sangue;
- Sabonete, toalha ou lençóis.