



## Fique ligado!

Principais fatores de risco:

- Relações sexuais desprotegidas (sem o uso do preservativo), anais, vaginais e orais;
- Compartilhamento de agulhas e seringas contaminadas;
- Transfusão de sangue;
- De mãe para filho durante a gestação, o parto e a amamentação.

## Mitos

O vírus não é transmitido pelo beijo, toque, abraço, aperto de mão, compartilhamento de toalhas, talheres, pratos, suor ou lágrimas. Portanto, toda pessoa soropositiva pode e deve receber muito carinho e atenção!

## Dia Mundial de luta contra a AIDS

### 1º de Dezembro

A aids é o estágio mais avançado da doença que ataca o sistema imunológico. A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida é causada pelo HIV. Como esse vírus ataca as células de defesa do nosso corpo, o organismo fica mais vulnerável a diversas doenças, de um simples resfriado a infecções mais graves como tuberculose ou câncer.

Fazer o teste de aids é uma atitude que mostra como você se preocupa com a sua saúde.

A campanha do **FiqueSabendo** é uma mobilização de incentivo ao teste de aids e tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância da realização do exame.

A principal ferramenta do FiqueSabendo é o Teste Rápido, o qual é realizado a partir da coleta de uma gota de sangue da ponta do dedo, tendo como vantagem o resultado rápido. Em caso de resultado positivo é

feito outro teste para confirmação. Portanto, o resultado tem a mesma confiabilidade dos exames convencionais. O exame deve ser feito por quem tenha passado por uma situação de risco. Após a infecção pelo HIV, o sistema imunológico demora cerca de 1 mês para produzir anticorpos em quantidade suficiente para serem detectados pelo teste. Portanto é melhor fazer o exame após esse período.

## Aconselhamento

A realização do aconselhamento está diretamente ligada à qualidade do atendimento prestado nos serviços de saúde. É uma estratégia para a atenção integral, permitindo a promoção de saúde e a prevenção das DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis)/ HIV e AIDS.

O aconselhamento também estimula uma relação de confiança entre o paciente e o profissional de saúde/instituição de saúde. O paciente que se sente bem acolhido está mais propenso a seguir corretamente as orientações dadas tanto para o tratamento quanto para a prevenção.

O estímulo à testagem e a oferta do teste podem ser realizados nas consultas individuais, nas atividades de sala de espera ou em grupos específicos.



## Direitos no Trabalho

O portador do vírus tem o direito de manter em sigilo a sua condição sorológica no ambiente de trabalho, como também em exames admissionais, periódicos ou demissionais. Ninguém é obrigado a contar sua sorologia. A lei, por sua vez, só obriga a realização do teste nos casos de doação de sangue, órgãos e esperma. A exigência de exame para admissão, permanência ou demissão por razão da sorologia positiva para o HIV é ilegal e constitui ato de discriminação. No caso de discriminação no trabalho, recomenda-se registrar o ocorrido na Delegacia do Trabalho mais próxima.

## Saiba +



A ação de diagnóstico rápido de HIV é coordenada pelo Programa Nacional de Doenças Sexualmente Transmissíveis e AIDS (PNDST/A), do Ministério da Saúde, e acontece na semana do Dia Mundial de Luta Contra a em várias unidades das redes públicas de saúde.

Todos os voluntários ao teste passam por um processo que inclui um pré-aconselhamento, onde são fornecidas informações sobre transmissão de DSTs, uso de preservativos, redução de danos, entre outras. Na sala de espera, são exibidos pequenos filmes produzidos pelo Ministério da Saúde, com histórias de pacientes soropositivos, dicas de profissionais de saúde e outras orientações. Após a realização do teste, o voluntário passa por uma pós-abordagem, onde lhe é passado o resultado e são esclarecidas dúvidas, numa abordagem individual. Em caso de resultado positivo, orienta-se o paciente para as opções de tratamento disponibilizadas gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Para maiores informações Ligue para o Disque Saúde (0800 61 1997).



Participação da equipe do NUST em uma das campanhas do Ministério da Saúde.

## Alimentação e HIV



Uma alimentação saudável é aquela que tem todos os alimentos que necessitamos. Para as pessoas que vivem com HIV e AIDS, a alimentação deve ser balanceada e adequada às necessidades de cada um, assim, melhora os níveis das células de defesa, melhora a absorção intestinal, diminui os problemas provocados pela diarreia e todos os outros sintomas, que podem ser

minimizadas ou mesmo revertidos. Vários fatores prejudicam as defesas de nosso corpo, como a alimentação inadequada, estresse, excesso de álcool, fumo e drogas, por exemplo. É muito importante saber que através de uma alimentação saudável o organismo reage melhor às infecções, pois há um fortalecimento do sistema imunológico.

## DICAS PARA FORTALECER AS DEFESAS

- Nenhum alimento sozinho faz milagre para sua saúde. É importante a quantidade, qualidade e variedade alimentar para manter a boa saúde.
- Evite a monotonia alimentar. Quanto maior for a variedade de alimentos (principalmente vegetais), maior será o consumo de vitaminas e minerais.
- Procure consumir alimentos integrais, naturais, como as frutas (laranja, acerola, mamão, manga, mangaba, pêsego, goiaba, melancia e uva), hortaliças (abóbora, cenoura, couve, brócolis, berinjela e tomate), cebola, alho, aveia, gérmen de trigo, nozes e castanhas.
- Modere o sal, açúcar e doces em geral, refrigerantes, frituras, salgadinhos, banha e toucinho.
- Procure consumir mais alimentos *in natura* e "feitos em casa". Evite alimentos industrializados.

