



### Introdução:

O que é o HIV? Vírus da imunodeficiência humana

O que é a AIDS? Síndrome da imunodeficiência adquirida

Os dois possuem uma relação intrínseca. HIV é o vírus que ataca o corpo. AIDS é o resultado, uma vez que, o corpo torna-se incapaz de proteger-se de doenças secundárias (na sua maioria chamadas de 'doenças secundárias oportunistas', pois elas aproveitam a vulnerabilidade do organismo para infectá-lo). Uma pessoa pode ter HIV mas não ter AIDS, neste caso os médicos dirão que uma pessoa é 'HIV positivo'. Todas as pessoas que tem AIDS carregam o vírus (HIV), uma pessoa que possui um sistema imunológico fraco ou que carrega uma infecção secundária sofre de AIDS, esta pessoa é portadora do vírus HIV (HIV+).

O HIV ataca o sistema imunológico do corpo; este sistema é o que possui a habilidade de proteger o organismo de doenças. Por exemplo, quando alguém adoece o corpo luta para combater a doença objetivando que o mesmo volte a ser saudável. O vírus HIV, enfraquece este sistema fazendo com que o organismo se torne incapaz de proteger-se. Se diz que alguém está com AIDS quando o vírus HIV vai lentamente enfraquecendo o sistema imunológico, impedindo que ele proteja o corpo, e consequentemente este vai sendo infectado por doenças oportunistas, que se aproveitam da fraqueza do sistema imunológico para atingir o organismo. Há também uma definição técnica sobre o que é a AIDS, esta é a de que a célula CD4 de alguém tem contagem inferior a 400. Quando uma pessoa morre de AIDS, ela não morre do vírus HIV, ela morre em virtude do enfraquecimento que o vírus provoca no sistema imunológico, tornado-o incapaz de proteger o corpo de infecções oportunistas, as quais provocam a morte do indivíduo. Uma pessoa que vive como vírus HIV não consegue combater doenças, portanto, normalmente, ela morrem de infecções secundárias como malária, tuberculose ou pneumonia. Isso ocorre porque quando uma pessoa é portadora do HIV o seu corpo fica fraco e não consegue proteger o organismo. Na maioria dos casos, HIV e uma doença secundária são a causa da morte pela AIDS.

### Recapitulando:

O que é o HIV?

O que é a AIDS?

Como o HIV e a AIDS estão relacionados?

O que o HIV faz com o corpo?

Como alguém morre de AIDS?

## Transmissão

1. Contato sexual sem proteção entre alguém que é portador do vírus e outra pessoa que não é. Isso quer dizer qualquer tipo de contato sexual (anal, oral, vaginal) sem o uso de proteção (preservativos, por exemplo). preservativos são o único contraceptivo que previne a transmissão do vírus HIV. Mas os preservativos só são eficazes se utilizados dentro do prazo de validade e se conservados corretamente. Mesmo assim os preservativos não são um meio de prevenção 100% eficaz, alguns estudos afirmam que preservativos são aproximadamente 93% eficazes. Se duas pessoas praticam sexo sem proteção e nenhuma delas possui o vírus ninguém será infectado – isso mostra a importância de saber o resultado do teste de HIV dos parceiros. O vírus passa de uma pessoa que possui o vírus para outra que não o possui. É possível reduzir a probabilidade de entrar em contato com o vírus mantendo um número reduzido de parceiros sexuais. Como mencionado antes, saber o resultado do exame de HIV do parceiro é importante. Se a pessoa não entra em contato com o vírus ela não será HIV +, apesar de muitas concepções (religiosas, familiares, tradicionais, etc.) enfatizarem a abstinência e o retardamento do início da vida sexual para a juventude é muito importante lembrar que aproximadamente 85% das infecções de HIV acontecem através do contato sexual. As outras formas de transmissão abaixo são importantes mas esta é crucial.
2. Contato sangue com sangue. Isso significa que o sangue de uma pessoa portadora de HIV entra em contato com sangue de outra que não é portadora do vírus. A pessoa que não é portadora se tornará HIV+ em virtude do contato. Isso pode acontecer de diversas maneiras. Por exemplo, através do uso compartilhado de agulhas, quando o sangue de uma pessoa é injetado na outra, mesmo que seja uma pequena quantidade. Apesar de que todas as agulhas necessitam ser adequadamente esterilizadas (se as ferramentas para fazer a esterilização não estiverem próximas é possível usar Cloro ou ferver as agulhas por 30 minutos). Podemos imaginar outras circunstâncias em que este contato pode acontecer: Através do uso de barbeadores, instrumentos para tatuar, piercings, ferramentas, etc. Uma das formas que ocorrem este tipo de contágio é através da transfusão de sangue. Caso o sangue não seja examinado, poderá estar contaminado e ser transferido para o corpo de uma pessoa que não é portadora do vírus. Hoje este tipo de transfusão não é muito comum, em virtude das práticas hospitalares que sempre testam o sangue antes de executar o procedimento, mas há 20 anos, este já foi um grande problema na América.
3. Transmissão de mãe para filho (TMF). Mulheres que são portadoras do vírus HIV podem transmiti-lo para seus bebês. Isso pode ocorrer durante a gravidez, durante o parto ou durante a amamentação. Alguns tratamentos podem reduzir muito essa possibilidade, em muitos lugares este tipo de tratamento é gratuito. Para que esta precaução seja tomada a mãe deve saber que é portadora do vírus. Uma mulher que não possui HIV não irá transmiti-lo para seu bebê. Uma mulher que é portadora do vírus possui 35% de chance de transmiti-lo para seu filho (isso é uma probabilidade).

Lembre que 85% das transmissões ocorre através do contato sexual. As outras formas

de contaminação necessitam de nossa atenção, porém, devemos enfatizar a primeira forma de transmissão devido o seu vasto impacto.

### Recapitulando:

Qual é a forma mais comum de ser infectado pelo o HIV?

Quais são as formas de prevenir e reduzir o contágio através deste tipo de contato?

O que é contato sangue com sangue?

Quais são as maneiras de prevenir e reduzir o contágio através deste tipo de contato?

O que é TMF?

Quais as formas de prevenir e reduzir o contágio através deste tipo de contato?

Qual é a chave para prevenção das três formas de contato?

Porque devemos nos concentrar na forma sexual de contágio?

Saúde e nutrição tem uma função muito importante na habilidade que nossos corpos tem de nos proteger de doenças . Uma pessoa pode não se tornar HIV+ no primeiro contato com o vírus. Algumas se tornam HIV+ com um único contato sexual, enquanto outras não se contaminam quando expostas pela primeira vez. Alguns acreditam que isso se deve à saúde da pessoa. Se alguém possui um corpo saudável tem uma grande chance de fazer com que a doença seja bloqueada. Acredita-se que uma pessoa saudável tem uma chance maior de bloquear a infecção pelo HIV do que uma pessoa que não é saudável. Isso também ocorre com outras doenças como a malária e a tuberculose.

Nossos corpos necessitam que quatro tipos chaves de nutrientes: primeiro as proteínas (encontradas no leite, carne, ovos, lentilhas ou feijão) elas ajudam a construir músculos e melhoram nosso sistema imunológico. Não se deve pensar que só quem come proteínas possui um bom sistema imunológico, mas é importante saber que ingerir proteínas faz com que melhoremos nosso sistema de defesa, mas cada um dos quatro componentes são importantes para que nosso corpo seja saudável. Em seguida temos as gorduras (encontradas nos óleos, carnes, vegetais e muitos outros) que nos ajudam a armazenar energia e proteger nosso corpo. Em terceiro os carboidratos, eles fornecem energia para o corpo (são encontrados nos cereais, pães, açúcar, frutas, etc.). Por último, nosso corpo necessita de água limpa.

### Porque a infecção pelo HIV continua aumentando: Fatores sociais (rapidamente)

Negação: "Não vai acontecer comigo" alguns pensamentos entre alguns grupos se referem a negação da possibilidade de que eles possam ser vítimas da doença, isso é um grande problema.

Sexo: Abuso sexual, submissão das mulheres, desigualdade social e econômica, fatores biológicos.

Educação: Pesquisas assustadoras, idéias erradas, restrições no ensino, e estigma

Mídia: Globalização do sexo e da sexualidade pela mídia, dando pouca atenção à proteção.

Serviços de saúde: Caros, deficientes, inacessíveis, estigma, barreiras frequentes, pouco acesso à proteção, poucos tratamentos para DST'S .

Cultura: Incapacidade de conversar sobre sexo ou negociar formas de sexo seguro devido a questão das desigualdades.

Aspecto sócio-econômico: má nutrição, custo da saúde, estilo de vida, custo do tratamento.

Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST'S): Estas infecções são um fator colaborador (elas aumentam a probabilidade de transmissão) na transmissão do HIV.

Guerra: Abuso sexual, movimentos em massa (rebeldes, militares, refugiados).

### HIV/AIDS numa perspectiva global

A UNAIDS (Relatório de dezembro de 2005) estima que 40 milhões de pessoas estão vivendo com HIV/AIDS. Há uma estimativa de que 25 milhões de pessoas já morreram da doença. Destes que ainda estão vivendo com HIV/AIDS, é estimado que 90% ainda não sabem que estão infectados e a maioria destes vivem em países em desenvolvimento. Jovens e adultos estão entre os que correm mais riscos de serem infectados (apesar de que todas as idades podem ser contaminadas). Em 2005, mais de 50% dos recentemente infectados estavam entre 15 e 24 anos de idade. Todos os dias mais de 8000 morrem de HIV/AIDS e 14.000 são infectados, destes recentemente infectados alguns estudos sugerem 250 (outros sugerem números ainda mais altos, que chegam até 2000) são infantes infectados no momento do parto ou através da amamentação. Além das consequências imediatas de vida e morte, o HIV/AIDS afeta a sociedade de diversas maneiras. Estima-se que 14 milhões de crianças sejam órfãs em virtude da AIDS. Até agora, dos que morreram 7 milhões são trabalhadores do campo, este número deverá aumentar para 16 milhões em 2020. A AIDS tem afetado professores (85% das mortes na África do Sul ocorrem devido a doença), os sistemas de saúde são deficientes, faltam recursos e os hospitais encontram-se lotados (em média 50 -80% dos leitos hospitalares estão ocupados por portadores da doença)

### Recapitulando

Qual o papel da nutrição na prevenção?

Porque o tratamento é importante?

Porque a infecção HIV/AIDS continua aumentando?

Quais outras razões é possível adicionar ao problema?

Quais fatores regionais são importantes?

Quais são os efeitos imediatos do HIV/AIDS?

Como os fatores globais se relacionam à questão?

Quais são os efeitos a longo prazo?

### Prevenção

Portadores de HIV/AIDS podem ser ajudados de algumas formas: 1. tratamento antiretroviral, lembrando que não há cura para a doença. 2. restauração do sistema imunológico e 3. tratamento de doenças secundárias.

Tratamentos antiretrovirais não são a cura, não há cura para AIDS. Esses tratamentos ajudam o sistema imunológico a desacelerar a progressão do HIV. Isto pode estender a expectativa de vida dos portadores da doença. Essas drogas são conhecidas por produzirem resultados milagrosos, trazendo grandes benefícios à saúde dos portadores da doença com apenas dois meses de tratamento.

Tratamentos antiretrovirais possuem alguns aspectos negativos. Eles são caros. São de difícil acesso para pessoas que moram em países em desenvolvimento e também possuem efeitos colaterais (na América 20-30% dos portadores do HIV/AIDS não podem utilizar a droga). Tratamentos antiretrovirais podem diminuir sua eficácia caso o vírus se torne resistente à droga.

Tratamentos antiretrovirais podem ajudar uma pessoa muito doente a ficar saudável mas eles não trazem a cura. O sistema imunológico também pode ser auxiliado com uma alimentação saudável.

Lembremos que a morte em virtude do HIV/AIDS está associada à infecção do corpo por alguma doença secundária, que atinge o organismo em virtude da fragilidade do sistema imunológico. Por causa disso, é muito importante que essas doenças sejam tratadas. Procurar tratamento médico para doenças oportunistas pode aumentar a expectativa de vida do portador da doença.

### Prevenção da TMF

Mulheres que são portadoras de HIV e ficam grávidas tem uma probabilidade de 35% de transmitir o vírus para seus bebês. Como mencionado anteriormente, alguns tratamentos podem ser administrados para que isto não ocorra. Uma droga, NEVIRAPINE, pode ser dada às mães antes e depois do parto para reduzir a possibilidade de transmissão, esta droga possui um custo baixo (aproximadamente quatro dólares). Esse tratamento é utilizado com muita frequência por ter baixo custo e ser de fácil administração. Algumas companhias farmacêuticas chegam a oferecer este medicamento gratuitamente. A chave para a mãe e o bebê é saber a sorologia da mãe, para que os preparativos para o tratamento se iniciem o mais rápido possível.

### Recapitulando

Quais as três opções para os portadores de HIV ?

O que são Tratamentos antiretrovirais ?

O que eles fazem ?

Existe cura ?

Quais são os aspectos negativos ?

Quais são os problemas adicionais ?

O que é TMF ?

## O que é Nevirapine ?

HIV/AIDS começou desproporcionalmente afetando homens. Porém, recentemente, mulheres tem sido mais afetadas. Em 2005 mais de 50% das pessoas recentemente infectadas eram mulheres. Isto está relacionado à fisiologia da mulher, aos aspectos sócio-econômicos, aos direitos, ao estatus. No caso dos homens, a maior parte das transmissões acontecem em relações heterossexuais. Recientemente o número de mulheres infectadas dobrou. Em média, a cada 20 segundos, uma mulher de países em desenvolvimento é contaminada. O papel das mulheres de administradoras de família reduz a possibilidade de acesso ao tratamento e apoio pessoal. O aumento do contágio dentre as mulheres está relacionado aos seguintes aspectos:

1. Fisiologia: Mulheres são receptivas na relação sexual, logo o corpo delas está mais suscetível a receber o vírus do que o dos homens. O contato sexual e a fisiologia do corpo feminino expõem as mulheres a um risco maior. Além de que as mulheres podem transmitir o vírus ao seu bebê através da TMF.
2. Sociedade/Cultura: As mulheres enfrentam a submissão sexual em virtude seu estatus na sociedade que geralmente está relacionado às concepções culturais. Esta submissão pode ocorrer através da coerção sexual, bem como através do abuso e da violência - isto pode acontecer através da força bruta ou do comércio sexual, muitas vezes chamado de prostituição. Algumas mulheres sentem que não podem ou não têm direito de discutir sobre sexualidade e meios para prática de sexo seguro.
3. Economia: Mulheres são frequentemente forçadas a entrar na indústria do sexo (prostituição), pois não possuem oportunidade de participar do mercado de trabalho, ou porque dependem de um homem que pode deixar a família (divórcio ou morte), ou simplesmente pode não haver oportunidades de emprego na sociedade por questões estruturais. Garotas jovens relacionam-se com homens mais velhos, por serem atraídas por presentes que não teriam condições de comprar. Todos esses fatores tem relação com a submissão da mulher na sociedade.
4. Epidemia: Algumas mulheres necessitam de transfusão de sangue no momento do parto e por isso são expostas a esta possibilidade de contágio bem mais do que os homens.