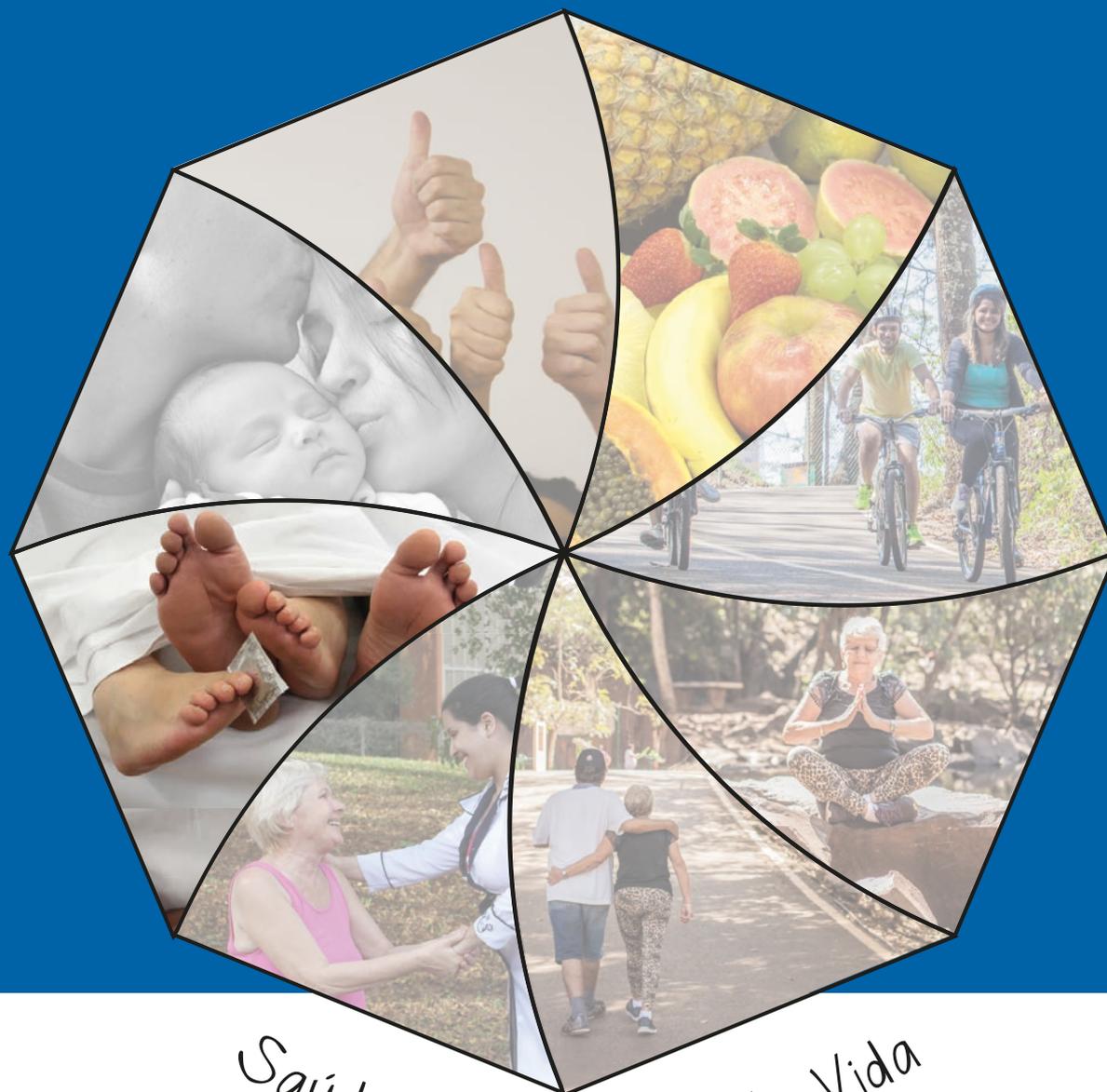


Vivendo POSITIVAMENTE

Giselle Juliana de Jesus Renata Karina Reis



Saúde e Qualidade de Vida

Volume 4
Buscando novos horizontes

Vivendo POSITIVAMENTE

Cartilha educativa para promoção da saúde
e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/aids



Saúde e Qualidade de Vida

Giselle Juliana de Jesus

Renata Karina Reis

Volume 4

Buscando novos horizontes

Ribeirão Preto, 2017
1ª edição

Ficha catalográfica

Jesus, Giselle Juliana; Reis, Renata Karina.

Vivendo Positivamente: Cartilha educativa para promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/aids. Ribeirão Preto-SP: FIERP, 2017

44p.:il; 27,2 cm.

Cartilha Educativa, produto da Dissertação de Mestrado apresentada a Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP. Departamento de Enfermagem Geral e Especializada, 2017.

1ª Edição

ISBN Coleção: 978-85-922917-0-9

ISBN Volume 4: 978-85-922917-3-0

1. Enfermagem 2. Educação em saúde 3. Materiais de Ensino 4. HIV

Ficha técnica

Autora

Giselle Juliana de Jesus

Pesquisadora

Renata Karina Reis

Produção Fotográfica

Giselle Juliana de Jesus

Fotografia

Marcelo Alonso - Serviço de Criação e Produção Multimídia - EERP/USP

Willians Braz Romano - Serviço de Criação e Produção Multimídia - EERP/USP

Giuseppe Silva Borges Stuckert

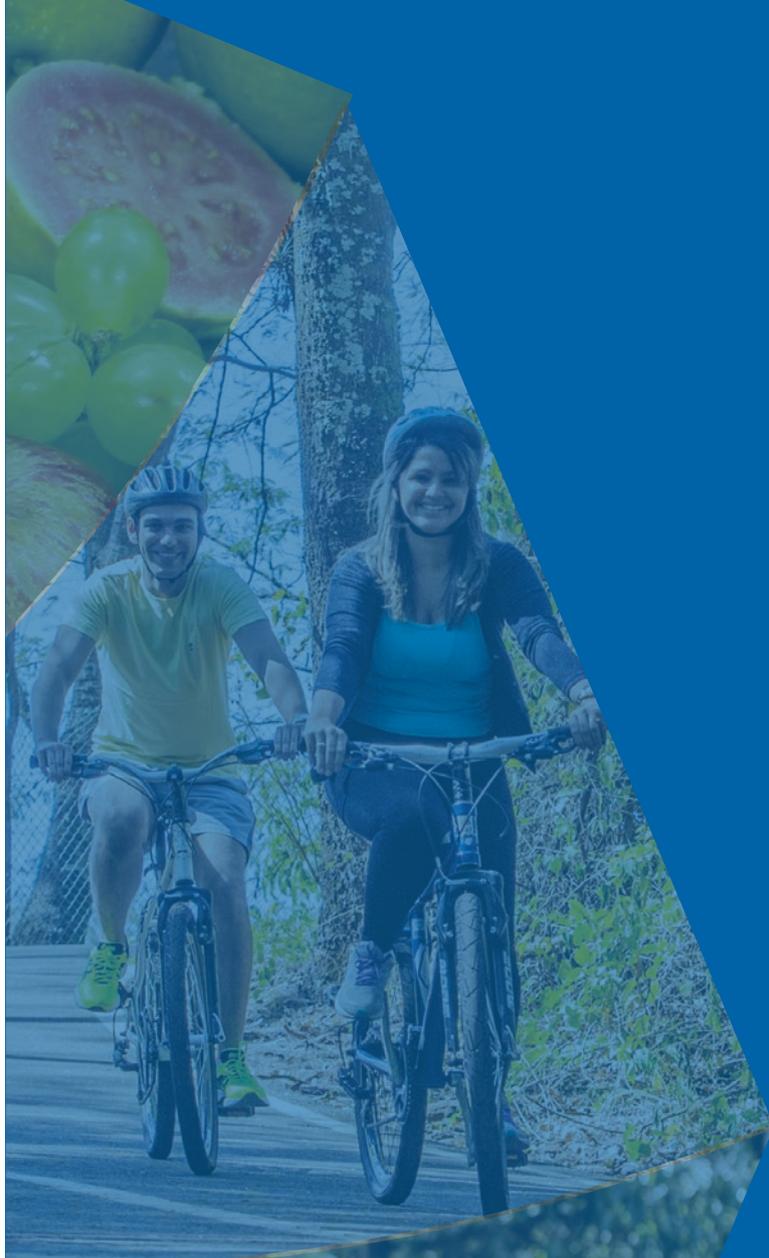
Giselle Juliana de Jesus

Design Gráfico

Carla Cristina Barizza - Serviço de Criação e Produção Multimídia - EERP/USP

Ilustração das mãos sinalizadoras - www.freepik.com

ISBN Coleção: 978-85-922917-0-9



A vida
é a soma
de todas as
suas escolhas

Albert Camus

Sumário

	Apresentação	07
	Qualidade de Vida	09
	Prefácio	11
	BUSCANDO NOVOS HORIZONTES	15
	SEXUALIDADE: VIVÊNCIA POSITIVA	15
	Depois do HIV como fica minha sexualidade?	15
	É normal sentir medo e não querer uma vida sexual com ninguém?	16
	E agora, não posso mais fazer sexo?	17
	Por onde começar? O que preciso saber?	18
	Quais são as medidas de prevenção?	20
	Como sei qual o melhor método para mim?	22
	Quando devo usar o preservativo?	23
	Preciso me cuidar mesmo se meu parceiro/minha parceira também tiver HIV/aids?	24
	E se eu e meu parceiro/minha parceira não conseguirmos fazer uso do preservativo, como diminuir o risco de transmissão?	25
	O preservativo feminino é a mesma coisa do masculino?	26
	Quais cuidados devo ter com o preservativo feminino ou masculino?	27
	Qual a prática sexual de maior risco?	28
	Preciso me proteger mesmo se for só sexo oral?	28
	E quando a carga viral está indetectável, existe perigo de contaminação?	30
	Quando o risco de transmissão sexual do HIV diminui?	31
	O que fazer para tornar a prevenção mais fácil entre o casal?	32
	O que devo fazer se tenho relacionamentos com parceiros casuais?	33
	Quando meu parceiro/minha parceira deve fazer o teste de HIV?	33
	Que opções de testes existem?	34
	Quando e porque procurar o aconselhamento de casais?	35
	IST é a mesma coisa que DST?	36
	IST e HIV, o que tem a ver?	36
	O que é PEP e para quem é indicada?	38
	Quanto tempo após a exposição de risco meu parceiro/minha parceira tem para procurar o serviço e iniciar a PEP?	38
	Se meu parceiro/minha parceira não tem HIV, deve utilizar a PEP somente se souber que tenho HIV?	39
	O tratamento por um mês pode ter efeitos adversos?	39
	Agradecimentos	41
	Referências consultadas	42
	Anotações	44

Ao longo deste material você encontrará caixas coloridas com orientações:



A caixa em amarelo significa **ATENÇÃO** para uma informação muito importante



Vermelho uma orientação para você **REFLETIR**



Verde uma recomendação que você deve **SEGUIR** para melhorar ainda mais sua qualidade de vida frente a uma determinada situação.

PÚBLICO-ALVO: Adultos que vivem com HIV/aids

Apresentação

Esta cartilha educativa foi construída com o objetivo de fornecer recomendações gerais e práticas de hábitos saudáveis que promovam a saúde e qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV/aids.

Sua elaboração é resultado de um estudo científico (dissertação de Mestrado) denominado “Construção e Validação de cartilha Educativa com enfoque na saúde e qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV/aids”. É a concretização de um sonho de muitas pessoas, que diante o viver com HIV/aids gostariam de ter um material de apoio que pudessem levar para casa e ler mais tranquilamente.

Nós enfermeiras, equipe de saúde e pessoas que vivem com HIV/aids construímos juntos esta cartilha, na expectativa que ela seja um instrumento de apoio no cuidado a saúde e promoção de qualidade de vida as pessoas que vivem com HIV/aids, trazendo informações que possam sanar dúvidas e despertar escolhas na transformação das práticas cotidianas, encorajando as pessoas que vivem nesta condição a ser tornarem agentes de mudança e protagonistas de sua história.

Dividida em 5 volumes, a cartilha buscou abordar temas de acordo com as experiências, necessidades e demandas na perspectiva das pessoas que vivem com HIV/aids, trazendo informações baseadas nos resultados dos estudos científicos e recomendações do Ministério da Saúde, afim de ajudar você a obter informações que possam contribuir na adesão ao tratamento mas, sobretudo na tomada de decisão para fazer suas escolhas sobre como viver melhor com o HIV/aids de maneira a alcançar saúde e qualidade de vida. Para tanto, utilizamos linguagem de fácil compreensão, no formato de pergunta/resposta.

Ao longo deste material você encontrará caixas coloridas com orientações nas cores do semáforo (amarelo, verde e vermelho). Preste muita atenção, a caixa em amarelo significa uma informação muito importante; vermelho uma orientação para você refletir e verde uma recomendação que você deve seguir para melhorar ainda mais sua qualidade de vida frente a uma determinada situação.

Encontrará também fotografias ilustrando os temas abordados. É importante destacar que todas as fotografias são meramente ilustrativas, construídas com a participação de profissionais do serviço de saúde, alunos, amigos e colaboradores da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto.

Dessa maneira, a expectativa é de que este material, por meio de orientações, auxilie você na adoção de um estilo de vida saudável, buscando promover melhoria da qualidade de vida sem proibir suas escolhas e opções.

Procure ler sempre que tiver dúvidas ou precisar retomar alguma informação de como viver melhor com HIV/aids.

Ressaltamos que esta cartilha não pretende resolver todas as dúvidas que você possa ter e não se destina a substituir o aconselhamento e o diálogo com seu médico ou equipe de saúde, ao contrário, queremos estimular você a buscar sempre mais informações, contando também com o apoio e orientação da equipe de saúde nesta caminhada.

Acreditamos que com a adoção de hábitos saudáveis sua qualidade de vida pode melhorar e sua saúde ficar cada vez mais forte. O nosso compromisso é apoiar e ajudar você a fazer escolhas conscientes.

Caso você tenha dúvidas que não se encontram neste material, não hesite em perguntar a equipe de saúde e entrar em contato conosco, para serem acrescidas às edições posteriores. Você pode mandar as dúvidas pelo email: giselle.nana@gmail.com.

Deixamos aqui, registrados, nossos mais sinceros agradecimentos a todos que, de uma forma ou de outra, colaboraram para o desenvolvimento deste material. Em especial aos pacientes Ruy Rego Barros e Maria Rita Alves Lemes, que desde o início não hesitaram em dar seu depoimento de vida e participar das sessões de fotos mostrando seus rostos, representando todas as pessoas que vivem com HIV/aids.

Abraços

Giselle Juliana de Jesus

Renata Karina Reis



Qualidade de vida



imagem meramente ilustrativa

Qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Podemos dizer que ter qualidade de vida de maneira geral envolve um bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, ter um nível de independência como cuidar de si mesmo, manter relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação, espiritualidade, religião e crenças pessoais como outros aspectos que afetam a vida humana.

Para alcançar uma boa qualidade de vida, você deve manter ou incluir hábitos saudáveis no seu dia-a-dia, como: Ter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios, manter relacionamentos saudáveis, cuidar da sexualidade, tirar um tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam você se sentir bem.

Em poucas palavras é preciso ter um bom estilo de vida!

A seguir você encontrará orientações importantes para elevar sua qualidade de vida e o seu bem estar.

Boa Leitura!

Dedicamos esta cartilha a todas as pessoas
que vivem com HIV/aids e suas famílias





imagem meramente ilustrativa

Prefácio

O afeto e a sexualidade são componentes essenciais da vida, inclusive para a pessoas vivendo com o HIV/aids. Atualmente a infecção pelo HIV é considerada crônica (que pode ser tratada) permitindo aos indivíduos soropositivos maior expectativa de vida e a possibilidade de manter ou refazer plenamente seus sonhos e desejos em todos os aspectos, inclusive os relacionamentos amorosos.

Por outro lado, na vida de um casal que vive no contexto do HIV, a sexualidade muitas vezes é o momento de lembrança do vírus e a possibilidade de sua transmissão, podendo comprometer a qualidade do relacionamento e até mesmo a sobrevivência do casal. Vivenciar esta situação pode desencadear perturbações da libido, culpa e frequentemente medo de transmissão do HIV para o seu parceiro/sua parceira. Sabemos que muitas destas situações podem surgir por causa da incerteza, do desconhecimento e das muitas dúvidas que surgem tanto entre casais soroconcordantes (quando os dois são soropositivos ao HIV) quanto os sorodiferentes (quando um dos parceiros é soronegativo ao HIV).

Neste panorama, o volume 4 da cartilha, toca em temas importantes para os casais, referentes à vida sexual no contexto atual da prevenção combinada do HIV. E aborda a importância da utilização dos métodos preventivos como o preservativo, uma vez que tanto o preservativo masculino quanto feminino são altamente eficazes para a prevenção do HIV, gravidez indesejada e de outras infecções sexualmente transmissíveis (IST). Entretanto, sabe-se hoje, que as possibilidades de estratégias de prevenção vão muito além do uso exclusivo do preservativo que por diversos motivos e em muitas situações é falível principalmente pela dificuldade de ser mantido o uso ao longo prazo. Desta forma, você encontrará neste volume informações também sobre outros métodos preventivos comprovadamente eficazes para a prevenção do HIV, incluindo o diagnóstico e tratamento das IST, profilaxia pós exposição sexual (PEP) e tratamento antirretroviral como prevenção.

Na busca de saúde e qualidade de vida no contexto do viver com o HIV/aids a cartilha traz a mensagem que deve-se valorizar, além das questões da saúde física outros aspectos que são essenciais à vida, como os relacionamentos afetivo-sexuais e o cuidado de si e do outro simplesmente porque o amor não escolhe status sorológico e a vida continua.

Viva! Ame! Seja Feliz!

Espero que você faça uma boa leitura desta cartilha e que com ela possa sanar muitas de suas dúvidas, bem como estimular você a buscar sempre mais informações com a equipe de saúde que possam te ajudar no viver com HIV/aids.

Renata Karina Reis

Profissional de Enfermagem. Doutora em Enfermagem Fundamental pela EERP/USP. Professora do Departamento de Enfermagem Geral e Especializada na EERP/USP. Orientadora no Programa de pós graduação Enfermagem Fundamental na EERP/USP.



imagem meramente ilustrativa

Viva sua sexualidade com segurança.



Buscando novos horizontes

Sexualidade: Vivência positiva



imagem meramente ilustrativa

Depois do HIV como fica minha sexualidade?

A vivência da sexualidade é um aspecto essencial da vida. As relações afetivas, os desejos, o prazer, as sensações, os sentimentos, as fantasias e as relações sexuais fazem parte da sexualidade de todas as pessoas.

Graças aos avanços nas pesquisas, principalmente na parte do tratamento, impedindo a evolução do HIV no corpo, as pessoas vivendo com HIV/aids hoje tem maior sobrevivência (aumento do tempo de vida) e melhor qualidade de vida, o que inclui também maior saúde sexual. É cada vez mais comum encontrarmos pessoas que vivem com o HIV/aids refazendo seus relacionamentos na vida profissional, social e amorosa.

Conquistas como essas permitem que as pessoas vivendo com HIV/aids reconstruam os seus projetos de vida.



imagem meramente ilustrativa



Ter HIV/aids não impede que você viva sua sexualidade.



É necessário apenas que você tenha cuidado na hora de relacionar como qualquer outra pessoa deve ter.

É normal sentir medo e não querer uma vida sexual com ninguém?

Como em qualquer outra situação nova da vida, é completamente normal sentir medo no viver com HIV/aids. Sentimentos como o medo fazem parte dos problemas enfrentados pelas pessoas que vivem com HIV/aids na vivência de sua sexualidade. O medo transmissão do HIV seja para seu parceiro/sua parceira (transmissão sexual) ou no caso das mulheres grávidas para o bebê (transmissão vertical), podem contribuir com o seu desejo de não querer mais uma vida sexual com nenhuma pessoa e, ainda existe muitos sentimentos de culpa que podem levar você a acreditar que não pode se relacionar como mais ninguém.

E agora, não posso mais fazer sexo?

É claro que pode! O sexo é fundamental para a vida e para a saúde de qualquer pessoa. Para você não poderia ser diferente! As pessoas vivendo com o HIV/aids podem continuar se relacionando amorosamente com pessoas sorodiferentes (quando os dois tem o HIV) ou mesmo com pessoas sorodiferentes (quando uma pessoa tem o HIV e a outra não). Os relacionamentos entre casais sorodiferentes são cada vez mais frequentes e, é possível manter um relacionamento, afetivo-sexual, afinal o amor não depende do status sorológico. E para a prevenção basta o casal conhecer e adotar cuidados que diminuam o risco de transmitir o HIV. Diminuindo as chances de transmissão ou reinfeção do HIV, bem como de outras infecções sexualmente transmissíveis.



Ter o HIV não faz você diferente das outras pessoas. Você continua sendo um cidadão igual a qualquer outro, o que muda é que você precisa de atenção quanto a sua doença.



O amor não depende do status sorológico de ninguém.



Informe-se mais sobre métodos de prevenção, eles são para todos. **Em qualquer idade, em qualquer fase, entre iguais ou diferentes, PREVINA-SE.**

imagem meramente ilustrativa





imagem meramente ilustrativa

Por onde começar? O que preciso saber?

Antes de qualquer coisa, você precisa estar bem informado. Conhecer os métodos de prevenção e os cuidados que deve adotar é o primeiro passo para diminuir os riscos de transmissão e de reinfeção por HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (IST). É direito de todas as pessoas ter acesso a informação clara e exata sobre a aids.



Informação e conhecimento sobre os métodos de prevenção pode ajudar você nas suas escolhas.

A informação é um caminho em direção a uma consciência crítica, que se traduz em fazer escolhas conscientes e, é o objetivo principal da promoção da saúde. Ter acesso à informação pode ajudar você a tomar decisões corretas, a ter empoderamento (consciência da realidade a sua volta). Poder olhar sua realidade com consciência crítica e ter a certeza da sua capacidade de mudar a favor da saúde. Tudo isso contribui para que você seja protagonista da sua saúde!



Ser protagonista da saúde é quando as pessoas que vivem com HIV/aids passam a ser agentes da sua saúde e do seu tratamento. Ser protagonista é também contribuir nas discussões do planejamento, formulação de estratégias e implementação de políticas públicas em todos os níveis de governo.



Não fique sem informação. Não ter informação sobre sexualidade e saúde sexual te faz vulnerável, pois o desconhecimento não permite que você busque seus direitos.



Converse sempre com a equipe de saúde e tire suas dúvidas e participe das reuniões do grupo de adesão e movimentos frente ao viver com HIV/aids. Sempre há informações novas!

É muito importante compreender que ao se relacionar sexualmente, você deve cuidar não apenas da proteção do outro, mas da sua própria proteção. A reinfecção (entrada de novos vírus no seu organismo) provoca aumento na carga viral. Tudo isso aumenta as chances de você ter um vírus mais forte do que os seus medicamentos podem controlar. Quando isso acontece a eficácia do seu tratamento com os remédios antirretrovirais fica comprometida, e isso é muito ruim para você.



Cuide do outro e de você também!

imagem meramente ilustrativa





imagem meramente ilustrativa

Quando você adota medidas para prevenir as infecções sexualmente transmissíveis (IST), você está impedindo a entrada do HIV no organismo de seu parceiro/sua parceira. Também está impedindo a sua reinfecção, ou seja, impede que mais vírus HIV entrem em seu corpo e possa prejudicar sua saúde.



Existem maneiras de prevenir a transmissão do HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis.

Quais são as medidas de prevenção?

Existem diversos métodos para a prevenção da transmissão sexual do HIV. A junção destes métodos preventivos hoje é conhecida como prevenção combinada. Essa prevenção combinada são formas para evitar a transmissão ou reinfecção do HIV e outras infecções transmissíveis pelo sexo, ou seja, são formas que existem para evitar que você passe o vírus para outra pessoa ou pegue outros vírus, além de outras infecções sexualmente transmissíveis, conhecidas como IST.



Faz parte da prevenção combinada o preservativo (camisinha) masculino e feminino; o tratamento antirretroviral; a testagem regular do HIV, a profilaxia pós-exposição ao HIV; o exame de HIV no pré-natal; a redução de danos e o tratamento de outras infecções sexualmente transmissíveis (IST).



Não deixe de se proteger.



Explore formas que te façam sentir prazer e, ao mesmo tempo se proteja para ter uma vida plena e prazerosa.

A oferta de diferentes alternativas de prevenção para você e casais sorodiferentes (quando só um tem o HIV/aids) é importante porque o uso de uma medida isolada (sozinha) pode não ser suficiente para prevenir a transmissão sexual para quem não tem o HIV. E como as pessoas e grupos sociais são diversos em seus riscos e suas percepções (forma de compreender o mundo), métodos com características diversas e que podem ser utilizados em diferentes momentos surgem para ajudar você e um número maior de pessoas em diferentes situações.

Esses métodos vieram para somar ao uso do preservativo (camisinha). O uso do preservativo é sem dúvida a melhor forma de prevenção do HIV e de outras infecções sexualmente transmissíveis. Mas, sabe-se que o seu uso é uma decisão do casal e que alguns têm dificuldades para aderir de forma consistente (em todas as relações sexuais) essa estratégia de prevenção. Por esse motivo entre outros é que o preservativo já não pode continuar como a única forma para se prevenir da infecção pelo HIV durante as relações sexuais.

imagem meramente ilustrativa





imagem meramente ilustrativa



A escolha de qual método de proteção sexual usar não é uma responsabilidade individual, mas do casal. Deve ser compartilhada com diálogo e respeito.



Não deixe a prevenção para depois.



Converse com seu parceiro/sua parceira!

Como sei qual o melhor método para mim?

Não há uma regra. É importante você saber que o melhor método (ou métodos) será sempre aquele que se encaixar melhor à situação e contexto vivenciado por você e seus parceiros/suas parceiras sexuais ao longo da vida.

Para não ficar perdido e sem saber qual o melhor agora, tanto você quanto e seu parceiro/sua parceira podem e devem procurar os profissionais de saúde, para aconselhamento da melhor estratégia de prevenção a ser adotada por vocês.

Quando devo usar o preservativo?

O uso do preservativo (camisinha) masculino ou feminino é a principal estratégia de prevenção e oferece alta eficácia. Ele deve ser utilizado durante a prática de sexo vaginal, anal e também no sexo oral, porque o HIV pode ser transmitido para outra pessoa em qualquer forma de contato sexual em que a outra pessoa tenha contato com espermatozoides, secreções vaginais ou sangramento menstrual.

É importante você saber que a combinação de medidas como o tratamento antirretroviral com o uso do preservativo feminino ou masculino e/ou a hierarquização de riscos (conhecer em quais práticas sexuais o risco de transmissão é maior ou menor), são medidas mais eficazes do que usar qualquer medida de prevenção sozinha.



O preservativo protege e ao mesmo tempo possibilita a realização dos desejos sexuais de cada um de forma segura, independente de orientação sexual.



Por isso não deixe de combinar métodos de prevenção também! Procure um serviço de saúde para orientação!

Tanto o preservativo masculino quanto o preservativo feminino e o lubrificante são entregues gratuitamente em toda rede pública de saúde. Muitas pessoas sentem-se constrangidas para pegar os preservativos nos serviços de rede pública ou mesmo comprar em farmácias e supermercados.

imagem meramente ilustrativa





Buscar proteção é um direito e um cuidado seu com você e com o outro.



Não há porque sentir vergonha ou qualquer outro constrangimento.



Viva a sua sexualidade sem medo! Fazer sexo faz parte da vida de todos e em qualquer idade.

Preciso me cuidar mesmo se meu parceiro/minha parceira também tiver HIV/aids?

É importante saber que o uso do preservativo é indispensável mesmo quando você e seu parceiro/sua parceira são sorocordantes (quando as duas pessoas tem HIV/aids). Mesmo neste caso é preciso fazer uso do preservativo para prevenir você e seu parceiro/sua parceira de outras infecções sexualmente transmissíveis e principalmente da reinfecção (outro vírus no seu organismo). Sabe-se que a reinfecção é muito perigosa e pode levar a uma aceleração da deficiência do seu sistema imunológico (sistema de defesa do corpo), facilitando a ocorrência de doenças oportunistas. Por isso é necessário que você use o preservativo mesmo quando seu parceiro/sua parceira tiver ou não HIV/aids.

E se eu e meu parceiro/minha parceira não conseguirmos fazer uso do preservativo, como diminuir o risco de transmissão?

O uso do preservativo é altamente recomendado por pessoas em tratamento contra o HIV e em que tenham vida sexual ativa, mas se o seu parceiro/sua parceira não tem HIV e vocês não conseguem usar o preservativo, é extremamente recomendado que você converse sobre isto com seu médico, enfermeiro e outros profissionais da equipe de saúde que te acompanham.

Sabe-se que no caso de casais sorodiferentes (quando uma pessoa tem o HIV e a outra não) e que não conseguem utilizar preservativos, o tratamento da pessoa que vive com HIV/aids com o monitoramento da supressão viral (carga viral indetectável) combinado com a escolha de práticas sexuais de menor risco, incluindo o coito interrompido, são capazes de diminuir o risco de transmissão da doença.

Portanto, o abandono do preservativo somente pode ser considerado de acordo com as necessidades dos indivíduos e casais.



imagem meramente ilustrativa



O maior risco de transmissão ocorre quando o sexo acontece sem nenhuma orientação de prevenção.



Não deixe de discutir esse assunto sempre com a equipe de saúde que te acompanha. Ter dúvidas é algo natural!



Procure com seu/sua parceiro (a) o serviço de saúde para aconselhamento de casais. Assim vocês poderão receber no aconselhamento de casais informações necessárias para adotar a prevenção que melhor atenda às suas necessidades e que forneçam proteção máxima.

O primeiro passo para uma vida sexual e emocional, gratificante e prazerosa é ousar falar com seu parceiro. Por medo de ser rejeitado, este passo pode ser um pouco complicado para pessoas que vivem com HIV/aids, mas ainda sim é essencial como parte de um relacionamento longo.



imagem meramente ilustrativa



Manter a Carga viral indetectável reduz o risco de transmissão sexual do HIV!



A responsabilidade pela prevenção do HIV é de todos e não apenas da pessoa que vive com HIV/aids.



Permaneça motivado com a sua adesão ao tratamento. Você só tem a ganhar!

O preservativo feminino é a mesma coisa do masculino?

Tanto o preservativo masculino como o feminino protege contra a transmissão do HIV e de outras infecções sexualmente transmissíveis. O masculino deve ser colocado no início da relação. Já o feminino, tem duas opções, na hora ou até 8 horas antes da relação sexual. Sua principal vantagem é permitir às mulheres uma alternativa para sua proteção quando o parceiro não quer usar o preservativo masculino. Os dois são descartáveis e já vem com lubrificação, que serve para facilitar a penetração e aumentar a sensibilidade na hora da relação sexual.

A diferença é mesmo o tamanho de um para o outro. Não se assuste, pode confiar!

Preservativos são boas formas de prevenção.



A prevenção é um compromisso do casal.



A camisinha feminina não é recomendada para mulheres que nunca tiveram relação sexual. A pessoa tem que ter tido pelo menos uma relação sexual antes, usando outro método, claro!



Não tenha preconceito, se você ainda não conhece, não deixe de usar. Muitos falam que é boa, vale a pena experimentar!



Quais cuidados devo ter com o preservativo feminino ou masculino?

Usar o preservativo feminino ou masculino numa transa é de grande importância. Tão importante quanto isso é você saber todos os **cuidados** que deve ter no guardar o preservativo, carregar com você e no momento de usar.

Atenção às orientações:

- Carregue sempre com você na bolsa ou mochila o preservativo feminino ou masculino;
- Compre preservativo masculino ou feminino sem vergonha. Nunca se sabe quando pode acontecer uma transa. Não seja pego desprevenido! Lembre-se de que você está fazendo a coisa certa pela sua saúde e pela saúde de seu parceiro/sua parceira. Se não puder comprar, não se preocupe. O preservativo feminino ou masculino como também o gel lubrificante são entregues gratuitamente em Unidades de Saúde e Organizações Comunitárias (ONGS). Procure pontos de distribuição grátis e pegue quantos achar necessário para seu uso;
- Use apenas um tipo de preservativos em cada relação, nunca os dois preservativos ao mesmo tempo, um rasga o outro. O preservativo feminino ou masculino devem ser usados unicamente em uma transa e por uma pessoa apenas do casal. Quando usar o preservativo masculino, não use o feminino, e vice-versa. Converse sempre com o seu parceiro/sua parceira para decidirem qual usar e variar. **Sexo seguro não existe com dois preservativos juntos!**



- Perca o medo, se você usar de maneira correta, o preservativo não rasga, mas caso a camisinha rompa durante a relação sexual, troque-o imediatamente.
- No caso do preservativo masculino, coloque-o quando o pênis já estiver ereto, apertando o bico para retirar todo o ar e deixando um espaço na ponta para armazenar o sêmen quando gozar.
- Abra a embalagem do preservativo feminino ou masculino sempre com as mãos. Nunca use a boca, tesoura ou qualquer outro material para abrir a embalagem, pois você pode danificar o preservativo antes do uso;
- Use lubrificantes à base de água como KY, Preserv-gel, glicerina que é mais barata e encontrada em farmácias, caso ache que o lubrificante que vem no preservativo não é suficiente para facilitar a penetração;
- Retire o preservativo feminino ou masculino logo depois da transa. Tanto um como o outro são descartáveis e só devem ser usado uma vez. No caso do preservativo masculino não se esqueça de retirá-lo antes do pênis perder a ereção completa, para evitar que o esperma esorra em seu parceiro/sua parceira.



Seja ele masculino ou feminino, o preservativo evita a transmissão do HIV como das outras infecções sexualmente transmissíveis (IST), além de ser um método para evitar filhos. Pense nisso!



Não deixe de usar, o preservativo ajuda a vivermos o sexo mais seguro.



Adote esse comportamento! Você pode praticar o sexo mais seguro à sua própria maneira: pode brincar, bolinar, acariciar, beijar, masturbar, apalpar, soltar a imaginação. Brinque com o preservativo e não goze dentro do corpo sem ele.

Qual a prática sexual de maior risco?

Na hierarquização de risco a prática do sexo anal desprotegido com ou sem lubrificante é a principal forma de transmissão do HIV. O risco aumenta para o envolvimento em práticas sexuais desprotegidas quando não conhecimento da sorologia. E a prática do sexo oral é a de menor risco de transmissão do HIV.

Preciso me proteger mesmo se for só sexo oral?

No sexo oral também é necessário o uso de camisinha. Sabe-se que em algumas situações, casais substituem o uso do preservativo pela hierarquização de risco, com a escolha de práticas desprotegidas de “menor risco” como o sexo oral. É importante saber que se pode transmitir o HIV em qualquer forma de contato sexual e que o sexo oral também oferece risco de infecção, embora menor do que as relações anais/genitais. O correto é que você use preservativo também durante o sexo oral. Pensando nisso, existem no mercado camisinhas aromatizadas e com sabores artificiais, que evitam o desconforto do gosto e cheiro de borracha e lubrificante.



imagem meramente ilustrativa



Para ficar, transar, namorar e amar numa boa use pelo menos a camisinha!

As práticas sexuais seguras (como penetração anal ou vaginal com uso de preservativo masculino ou feminino, masturbação mútua, carícias e beijos) protegem as pessoas que vivem com HIV/aids da reinfecção (ter outro vírus no seu organismo) pelo HIV e de se infectarem por outras infecções sexualmente transmissíveis (IST).

Pense no preservativo como forma de introduzir brincadeiras na transa e trazer mais consciência sobre sexo para os parceiros/as parceiras. Pensar assim, pode levar as pessoas a falarem sobre o assunto.



A informação pode ajudar as pessoas a se cuidarem mais.



Não se arrisque! Não tenha vergonha de perguntar.



Tire todas as suas dúvidas com a equipe que te acompanha.
E se puder leve seu parceiro/sua parceira junto.

E quando a carga viral está indetectável, existe perigo de contaminação?

Nos últimos anos uma importante descoberta foi comprovada por estudos científicos, que mostrou que as pessoas vivendo com o HIV/aids e que possuem carga viral indetectável, além de ter importante benefício para a sua saúde e qualidade de vida, também tem uma menor chance de transmitir o HIV.

Pode ser surpreendente ouvir que a carga indetectável ajuda a reduzir o risco de transmissão do HIV em níveis muito baixos, ou mesmo insignificante, mas isso é verdade, graças ao novo conhecimento adquirido sobre a biologia da transmissão do HIV e surgimento de novas opções de prevenção.

Vários estudos mostram que a TARV pode reduzir o risco de transmissão do HIV em 90% ou mais, quando usado corretamente e de forma sustentada. Assim, ao lado do preservativo (masculino ou feminino), o tratamento contra o HIV, também é visto agora como uma ferramenta de prevenção. Já que uma pessoa que vive com HIV pode, por meio de seu tratamento, manter a carga viral a níveis indetectáveis, e, neste caso, não infectar seu parceiro/sua parceira.



O termo Carga viral significa a quantidade de vírus no sangue e secreções sexuais. Chama-se "não detectável" se ela for menor do que a menor carga viral mensurável no laboratório e, é indicativo do sucesso do tratamento uma vez que não há quase nenhum vírus no sangue.

Quando o risco de transmissão sexual do HIV diminui?

O risco de transmissão sexual do HIV diminui quando a pessoa que vive com HIV/aids:

1. Tem uma ótima adesão ao tratamento (sem esquecimentos ou falhas na tomada dos medicamentos) e mantém um acompanhamento com equipe de saúde (evitando faltas em consultas e exames);
2. Está em terapia tripla com os antirretrovirais e estável durante pelo menos seis meses, com carga viral plasmática indetectável, ou seja, quando o exame da pessoas que vive com HIV/aids dá como resultado carga indetectável (carga viral abaixo de 40 cópias / mL);
3. Não tem nenhuma infecção sexualmente transmissível (IST) e mantém acompanhamento regular.



Apesar de toda a evidência e forte apoio aos antirretrovirais como forma de reduzir significativamente o risco de transmissão do HIV, a eficácia desta abordagem depende de atingir e manter uma carga viral indetectável.

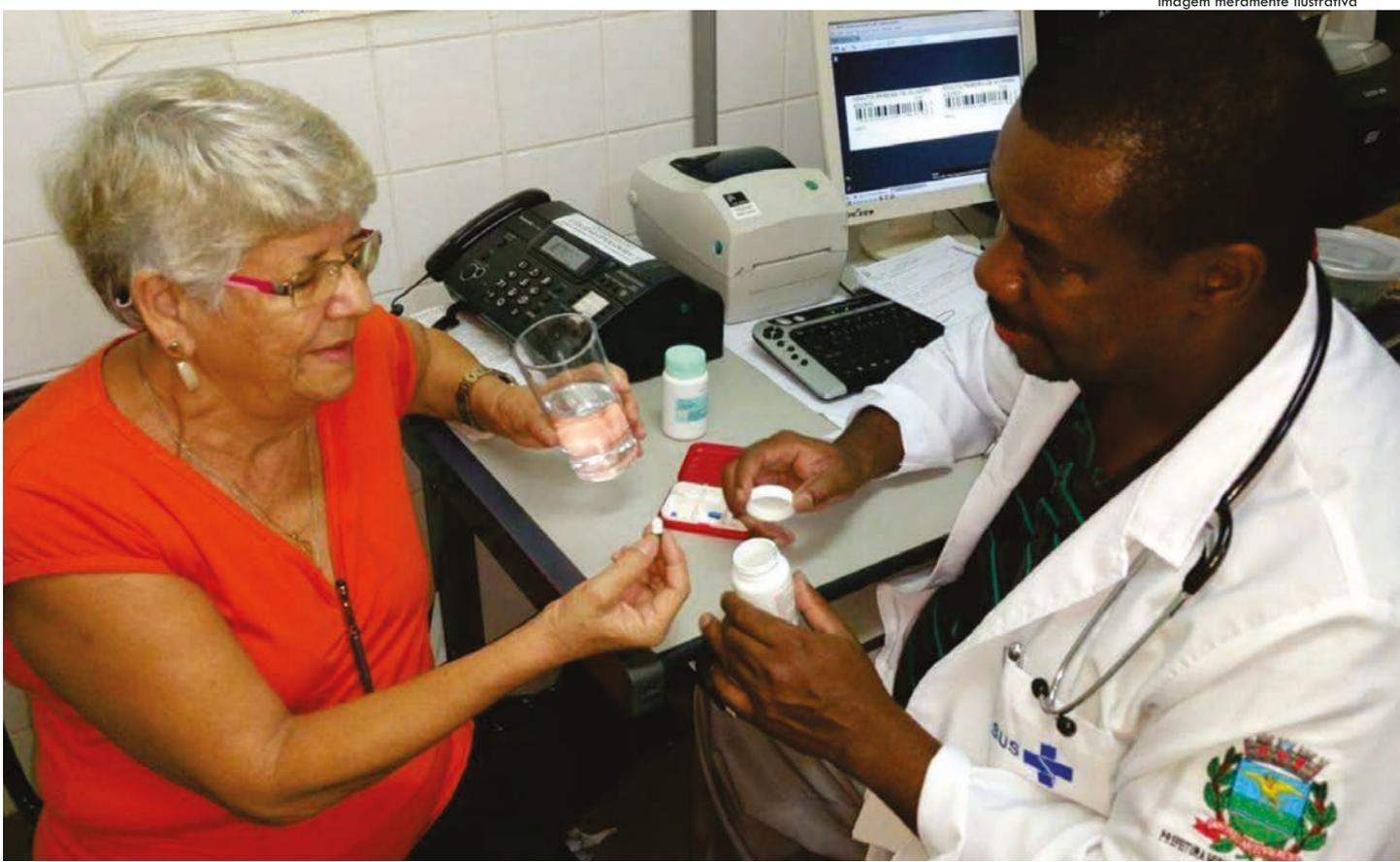


Alcançar uma carga viral indetectável não é imediato ao uso dos antirretrovirais, pode levar algum tempo - até seis meses ou mais, por isso não deixe de tomar corretamente seus medicamentos.



Tome seus antirretrovirais todos os dias de acordo com a prescrição e orientação do seu médico.

imagem meramente ilustrativa



É essencial que você busque tomar seus antirretrovirais diariamente e de acordo com a prescrição médica, de modo a manter a sua carga viral indetectável ao longo do tempo. Isso evita que ocorra a falha virológica (quando a carga viral volta a ser detectável). Esta falha pode acontecer por causa da má adesão ao tratamento e por conta da resistência ou toxicidade dos antirretrovirais (quando se ultrapassa a dose recomendada por seu médico).



Siga seu tratamento como recomendado!

O que fazer para tornar a prevenção mais fácil entre o casal?

É extremamente importante que você mantenha uma relação de confiança e diálogo com a pessoa que você está se relacionando. O diálogo entre o casal é saudável afetivamente e pode tornar a prevenção do HIV mais fácil, principalmente em relacionamentos sorodiferentes (quando uma pessoa tem o HIV e a outra não). Já a falta de diálogo entre o casal pode levar a relacionamentos em que muitas vezes se desconhece o status sorológico e o nível da carga viral do parceiro/parceira.

Conhecer o status sorológico um do outro é bom, pois traz ao casal mais oportunidades para trocar continuamente informações importantes como por exemplo, os resultados de testes de HIV, de outras infecções sexualmente transmissíveis (IST), níveis da carga viral, entre outras informações.

imagem meramente ilustrativa



O que devo fazer se tenho relacionamentos com parceiros casuais?

É importante que você saiba que nos relacionamentos com parceiros casuais que tem sorologia negativa ou desconhecida existe o risco de você além de se reinfectar com o HIV, adquirir alguma infecção sexualmente transmissível, desta forma adotar o preservativo é essencial, assim você se protege e protege o outro também.

Além do uso do preservativo se você tem um parceiro no qual você desconhece o seu status sorológico ou se começou um novo relacionamento agora, é importante que os mesmos façam o teste do HIV.



A melhor forma de prevenção do HIV é o conhecimento.



Não deixe de viver a prevenção a dois.



Converse com seu parceiro/sua parceira sobre a importância de fazer a testagem.

Quando meu parceiro/minha parceira deve fazer o teste de HIV?

O teste anti-HIV deve ser feito pelo menos 30 dias após uma situação de risco entre vocês. Entende-se por situação de risco as ocasiões em que o seu parceiro/sua parceira tiver contato com vírus, seja por meio de uma relação sexual sem camisinha, compartilhamento de seringas, transfusão de sangue ou reutilização de objetos cortantes.

Não se deve fazer o exame imediatamente após a exposição porque o organismo demora no mínimo 30 dias para reconhecer a presença de HIV na corrente sanguínea e, assim, começar a produzir anticorpos contra ele. Como os testes de diagnóstico buscam esses anticorpos na amostra de sangue colhida, se o exame for feito dentro deste período o resultado pode dar negativo mesmo que o seu parceiro/sua parceira já esteja com o vírus. A esses 30 dias dá-se o nome de janela imunológica.



O vírus do HIV apesar de não poder ser identificado em testes durante a janela imunológica, o indivíduo pode, sim, transmitir o vírus para outra pessoa. Por isso, é importante sempre fazer sexo com camisinha e a testagem depois de uma situação de risco.



Não tenha medo de amar, seja consciente e não insequente!



Faça sexo com preservativo!

Que opções de testes existem?

Existem 4 tipos de testes, os testes convencionais, o teste rápido, o fluido oral e os testes confirmatórios.

TESTE CONVENCIONAL: Foi o primeiro a ser desenvolvido. Conhecido como Elisa, até hoje, ele é o mais utilizado para diagnosticar a presença ou não do HIV no organismo. É realizado em laboratórios ou postos de saúde da rede pública e privada. Demora alguns dias para ficar pronto e geralmente, é indicado por um clínico geral para ser feito juntamente com testes para identificar outras infecções sexualmente transmissíveis, ou, ainda, quando o médico pede um hemograma geral do sangue do paciente.

TESTE RÁPIDO: Funciona da mesma forma que o teste convencional, com a diferença de que o resultado sai no mesmo dia, cerca de trinta minutos até duas horas após a realização do exame. Isso permite que a pessoa fique sabendo do resultado no momento da consulta médica e receba o aconselhamento pré e pós-teste, muito importante para esclarecer dúvidas a respeito das formas de transmissão e também de tratamento. Para fazer o teste rápido, o seu parceiro/sua parceira precisa comparecer ao Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) mais próximo de sua casa. Nele, é possível fazer testes rápidos também para sífilis, hepatite B e hepatite C, e o melhor tudo de graça.

O atendimento nesses centros é totalmente sigiloso e oferece ao paciente o atendimento com um médico infectologista e também o aconselhamento com um profissional, independentemente do diagnóstico ser positivo ou negativo.

Importante: Há quem pense que o resultado do teste rápido, por sair bem mais rapidamente do que no teste convencional, não seja tão confiável e seguro. No entanto, o Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais, órgão vinculado ao Ministério da Saúde, assegura que a confiabilidade dos testes rápidos é exatamente a mesma que a dos outros testes oferecidos.

FLUÍDO ORAL: O teste de fluido oral é a mais recente modalidade de testagem incorporada à realidade brasileira. É realizado através de uma amostra do fluido presente na boca, principalmente das gengivas e da mucosa da bochecha, com o auxílio de uma haste coletora. O resultado sai em 30 minutos e pode ser realizado em qualquer lugar, dispensando estruturas laboratoriais. No entanto, o teste de fluido oral serve apenas como triagem para o paciente.

O fluido oral é uma novidade e ainda não foi incorporado totalmente à rede pública. Por enquanto, ele só está disponível em algumas farmácias e em ONGs parceiras do Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais, sendo utilizado principalmente por pessoas que, devido a inúmeros fatores sociais, possam estar sob maior de risco de contrair HIV. No entanto, quando estiver disponibilizado para todas as pessoas, o novo teste poderá ser utilizado até mesmo como autoexame - tal qual o teste de farmácia de gravidez.



Somente o fluido oral não é suficiente para determinar o diagnóstico de HIV.

TESTES CONFIRMATÓRIOS: São requeridos pelo médico quando um dos testes convencionais ou testes rápidos são positivos. Eles são necessários porque, algumas vezes, os exames podem dar resultados chamados de falso-positivos em decorrência de algumas doenças. Ao contrário do que acontece na primeira testagem, os exames confirmatórios não procuram por anticorpos contra HIV na amostra de sangue do paciente, e sim por fragmentos do próprio vírus. Com isso, é impossível que haja um erro no diagnóstico.



Se você está em um relacionamento sorodiferente (quando um apenas tem o HIV), é muito importante que seu parceiro/sua parceira faça o teste rápido, de forma que se o resultado do teste confirmatório também der positivo, ele (a) possa ser encaminhado novamente à assistência médica, onde receberá as instruções e o acolhimento que necessita para iniciar o tratamento.

Quando e porque procurar o aconselhamento de casais?

É importante que você com o seu parceiro/sua parceira busquem o aconselhamento de casais sempre que tiverem dúvidas e dificuldade de tomarem alguma decisão na vida sexual. O aconselhamento de casais pode criar um espaço onde os parceiros podem chegar a um acordo consensual sobre como reduzir o risco de transmissão do HIV e as formas de apoiar um ao outro no uso de estratégias de prevenção apropriadas.

Os profissionais de saúde também podem ajudar os casais a discutir questões potencialmente sensíveis relacionadas com a prevenção do HIV, tais como a intimidade sexual, a dinâmica do relacionamento e sobre parceiros sexuais fora do relacionamento.

O aconselhamento de casais pode ser mais eficaz em termos de reduzir o comportamento de risco conversando com o casal do que o aconselhamento individual de cada parceiro. Dessa forma, é muito importante que você e o seu parceiro busquem orientação juntos para conseguirem tomar decisões, tendo mais informações sobre as práticas preventivas.

Nesta caminhada o apoio dos parceiros soronegativos pode também desempenhar um papel importante no uso contínuo e adequado de uma estratégia de prevenção do HIV.



A combinação do uso dos antirretrovirais com outros métodos, como o preservativo, e conhecimento sobre as práticas sexuais de maior risco, pode aumentar a eficácia da prevenção e promover maior segurança para você se relacionar.



Não fique com dúvidas na vida sexual sem buscar ajuda. As dúvidas quando não tiradas, só atrapalham.



Procure o aconselhamento de casais com seu parceiro/ sua parceira para tomarem decisões mais conscientes juntos.





imagem meramente ilustrativa

IST é a mesma coisa que DST?

Sim. A terminologia Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) passa a ser adotada para substituir Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), porque a pessoa pode ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas.

É importante saber que as infecções sexualmente transmissíveis (IST) são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. São transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode acontecer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, o parto ou a amamentação.



O tratamento das pessoas com IST melhora a qualidade de vida e interrompe a continuação de transmissão dessas infecções.

IST e HIV, o que tem a ver?

Ter HIV pode aumentar os riscos de você ter outras infecções sexualmente transmissíveis (IST). Por outro lado, as infecções sexualmente transmissíveis (IST) aumentam as chances de uma pessoa se infectar pelo HIV por conta das lesões facilitam a entrada do vírus no organismo. É importante você saber que a pessoa que tem sífilis, por exemplo, têm 10 vezes mais riscos de se infectar pelo HIV; 6 vezes mais se tiver clamídia, 9 vezes mais se tiver herpes genital e até 18 vezes mais se tiver gonorréia, por conta das úlceras genitais.



O tratamento das infecções sexualmente transmissíveis (IST), junto com o uso de preservativos, diminui a chance de infecção pelo HIV.



Não se descuide, cuide-se! Esteja sempre atento a qualquer mudança em seu corpo e do seu parceiro/sua parceira.



Ao perceber qualquer mudança como ferida, lesão ou corrimento converse com seu parceiro/sua parceira e em caso de dúvidas procurem sempre o serviço para orientação e tratamento.

Homens e mulheres podem contrair uma IST, então esteja sempre atento aos sintomas:

- adote um método ou mais de prevenção. Não vacile! Lembre-se sempre que relações sexuais sem proteção podem levar você a ter diversas infecções sexualmente transmissíveis (IST) e que podem ser de difícil tratamento, em função da baixa imunidade provocada pelo vírus que você já tem;
- fique atento às mudanças do seu corpo (feridas, corrimentos ou coceira nos órgãos genitais) e converse com seu parceiro/sua parceira para que faça o mesmo;
- procure o serviço de saúde sempre que perceber alguma alteração em você ou em seu parceiro/sua parceira e faça o tratamento corretamente. Em algumas IST é necessário que os dois façam o tratamento, mesmo sem os sinais e sintomas. O diagnóstico, tratamento e acompanhamento das IST são gratuitos nos serviços de saúde do SUS .
- procure o serviço de saúde. Não escute a opinião de amigos, familiares ou conhecidos sobre o que pode ser a ferida, corrimento ou coceira que você está sentindo. Somente o profissional de saúde treinado tem condições de fazer exames clínicos e laboratoriais para avaliar que tipo de IST você tem.
- tome apenas os remédios prescritos pelo médico que te acompanha. Não tome remédios receitados por farmacêuticos e amigos. Isso pode apenas “mascarar” os sintomas e fazer com que a doença se torne mais resistente dentro do corpo, evoluindo para complicações graves. Cada IST tem um medicamento específico que precisa ser receitado de forma adequada.



O atendimento e o tratamento são gratuitos nos serviços de saúde do SUS.



Se você suspeita que está com alguma IST, não demore!



Procure um serviço de saúde!

imagem meramente ilustrativa



O que é PEP e para quem é indicada?

A Profilaxia Pós-Exposição, ou PEP, é uma medida de prevenção usada para prevenir a infecção depois da exposição ao HIV, como, por exemplo, quando ocorre uma relação sexual sem preservativo entre casais sorodiferentes (apenas um tem o HIV) ou, quando acontece um acidente e o preservativo desliza ou se rompe (o que é difícil acontecer). Em casos como estes, o ideal é que seu parceiro/sua parceira caso não tenha diagnóstico de HIV/aids deve procurar o serviço de saúde o mais rápido possível para que a PEP seja iniciada.

Quanto tempo após a exposição de risco, meu parceiro/minha parceira tem para procurar o serviço e iniciar a PEP?

A eficácia deste método de prevenção pode diminuir à medida que as horas passam, então, o ideal é que o início desse tratamento seja feito nas primeiras duas horas após a exposição e no máximo até 72 horas. O tratamento com PEP dura por 28 dias.



A PEP não é para ser usada sempre, mas em casos de emergência. Quanto mais rápido seu parceiro/sua parceira começar a tomar, menor é o risco de adquirir o HIV.



A PEP não é indicada em contatos sexuais sem penetração, como no caso da masturbação mútua e do sexo oral sem ejaculação na cavidade oral (boca).



Caso seu parceiro/sua parceira não tenha HIV e aconteça da camisinha estourar ou deslizar procure com ele/ela um serviço de saúde o mais rápido possível.

O ideal é procurar o seu médico ou o médico de seu parceiro ou parceira na unidade de saúde. Não sendo possível, procure um serviço de emergência da rede municipal ou estadual de saúde, ou ainda, uma maternidade.

Quando houver exposição repetida a relações sexuais desprotegidas, o recomendado é procure acompanhamento em Unidades de Referência (Centros de Testagem e Aconselhamento ou Serviços de Atendimento Especializados) para qual tenha sido encaminhado.



imagem meramente ilustrativa

Se meu parceiro/ minha parceira não tem HIV, deve utilizar a PEP somente se souber que tenho HIV?

Não, mesmo que seu parceiro/sua parceira não saiba que você tem HIV, em alguns casos a PEP também é indicada. Por exemplo, se você for usuário de drogas, trabalhador (a) comercial do sexo, gay, travesti ou um HSH (homem que faz sexo com homem). Nestes casos a PEP também é indicada para seu parceiro/sua parceira soronegativo, pois nessas populações existem muito mais casos de pessoas com HIV sendo maior que a população geral.

O tratamento por um mês pode ter efeitos adversos?

O uso da PEP pode trazer alguns efeitos sim, mas são na maioria dos casos, eles nem aparecem, e quando aparecem somem rápido. Na consulta seu parceiro/sua parceira é informado sobre todos os possíveis efeitos colaterais e onde deve buscar ajuda caso eles apareçam.



Nem todos os métodos da prevenção combinada têm a mesma eficácia comprovada que o preservativo, mas utilizados em combinação ou individualmente, podem ser uma escolha ou possibilidade para se prevenir.



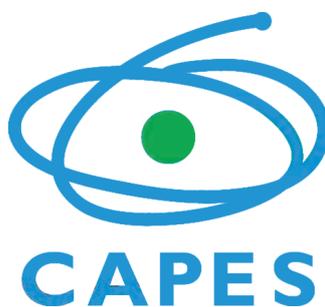
imagem meramente ilustrativa

Em toda relação sexual,
não deixe para depois
o cuidado com você e o
seu parceiro/sua parceira.
Camisinha sempre!

Agradecimentos



Universidade de São Paulo
Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - EERP/USP
Centro Colaborador da OPAS/OMS para o
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem



**Programa de Pós-Graduação
em Enfermagem Fundamental**

Referências consultadas

ABIA. Associação Brasileira Interdisciplinar de Aids. Casais sorodiscordantes- Dicas para uma vida saudável, segura e feliz. Rio de Janeiro, 41 p, 2004.

_____. Associação Brasileira Interdisciplinar de Aids. Tudo dentro: falando de DST/aids. Rio de Janeiro, 12 p, 2010.

_____. Associação Brasileira Interdisciplinar de Aids. Prevenção positiva. Rio de Janeiro, 20 p, 2007.

ABIA. Associação Brasileira Interdisciplinar de Aids. AIDS: o podemos fazer? Rio de Janeiro, 8 p, 2011 a.

_____. GIV. Associação brasileira interdisciplinar de aids, Grupo de Incentivo a Vida. Prevenção combinada: barreiras ao HIV. Rio de Janeiro; 23p, 2011 b.

_____. Associação Brasileira Interdisciplinar de Aids. Para ficar numa boa. Rio de Janeiro, 24 p, 2011 c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Programa Nacional de DST/Aids. Prevenção positiva. Brasília, 2007.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de DST e Aids. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em Adultos. Brasília, 2013/ atualizado 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Portal sobre Aids/Qualidade de Vida/Sexualidade. Acessado em: 2016c, mar 10. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/>.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Portal sobre Aids/Qualidade de Vida/Direitos do soropositivo. Acessado em 2016d, mar 10. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/>.

DIÓGENES, M. A. R et al. Sexualidade de portadores do Vírus da Imunodeficiência Humana em face à doença: revisão integrativa. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 27, n. 4, p. 550-559, 2015.

GRANGEIRO, A. et al. O efeito dos métodos preventivos na redução do risco de infecção pelo HIV nas relações sexuais e seu potencial impacto em âmbito populacional: uma revisão da literatura. Rev. bras. epidemiol., São Paulo, v. 18, supl. 1, p. 43-62, set. 2015.

HALLAL, R. C. et al. Strategies to prevent HIV transmission to serodiscordant couples. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 18, p. 169-182, 2015.

HESTER, E. K. HIV Medications An Update and Review of Metabolic Complications. *Nutrition in Clinical Practice*, v. 27, n. 1, p. 51-64, 2012.

JOINT. Joint United Nations Programme on HIV/AIDS. 90-90-90: an ambitious treatment target to help end the AIDS epidemic. Geneve: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, p. 33, 2014.

NEVES, E. T.; CABRAL, I. E. Empowerment of women caregiver of children with special health care needs. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 17, n. 3, p. 552-560, 2008.

PEREIRA, A. L. F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. *Cadernos de saúde Pública*, v. 19, n. 5, p. 1527-1534, 2003.

REIS, R. K. ; MELO, E. S. M.; GIR, E. Fatores associados ao uso inconsistente do preservativo entre pessoas vivendo com HIV/Aids. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 69, n. 1, p. 47-53, 2016.

REIS, R. K. et al. Qualidade de vida, aspectos sociodemográficos e de sexualidade de pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 20, n. 3, p. 365-374, 2011.

RODGER, A. J. et al. Sexual activity without condoms and risk of HIV transmission in serodifferent couples when the HIV-positive partner is using suppressive antiretroviral therapy. *Jama*, v. 316, n. 2, p. 171-181, 2016.

SILVA, J. M. B et al. O cuidado da equipe multiprofissional ao portador de HIV/AIDS. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 25, n. 2, 2011.

WHOQOL GROUP et al. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

Anotações



Vivendo POSITIVAMENTE

Patrocínio

