



Jacqueline Rocha Cortês

# Guia de Autocuidado



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Para começo de conversa ...

É importante que você saiba de uma coisa: nada impede que você viva bem e realize seus sonhos. Nem mesmo o resultado positivo para HIV.

Sabemos que o medo e o preconceito ainda pesam nos ombros de muitas pessoas. Mas sabemos também que cabe a nós atuarmos para vencê-lo diariamente. Como? Com informação, conscientização e com a manutenção da nossa saúde.

Apesar das dificuldades, temos uma certeza e queremos que você a carregue para onde quer que vá: se você se cuidar, sua vida será como de qualquer outra pessoa. A diferença são os cuidados a mais que deve manter na sua rotina.

Para que? Para realizar aqueles sonhos que você almeja, como ter filhos, por exemplo, ou cuidar dos que você já tem e vê-los crescer. Ou se casar. Ou estudar e seguir aquela carreira que tanto desejou. Ou viajar por aí. Enfim, aproveitar a vida.

Lorem ipsum

Neste material, nos propomos a dar informações a respeito do autocuidado que você precisa seguir para viver com qualidade e mostrar que ter o diagnóstico não significa uma vida sem futuro.

Sabemos que você tem objetivos e propósitos e queremos te ajudar a não se desviar deste caminho. Vem com a gente. Você não está sozinho.

**Venha conosco e aproveite a leitura!**



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Uma vida boa e longa pra você

Você sabia que a expectativa de vida de pessoas vivendo com HIV, e que se tratam, é quase igual a de pessoas que não vivem com o vírus? Por isso te dissemos lá no começo que sua vida pode ser vivida normalmente.

O primeiro passo para viver bem é seguir o tratamento indicado pelo seu médico. Mas preste atenção! Existem diferentes esquemas de tratamento e se você não se adaptar ao primeiro, fale com seu médico. Você pode tentar outros.

Ah! Você se cansa de fazer exames, tomar remédios, ir às consultas? Pense que está em uma nova fase da vida e é por ela que você continuará (lembra dos sonhos?).

Com o tratamento correto, a carga viral pode ficar suprimida e indetectável e, assim, impede que o vírus enfraqueça seu sistema imunológico e te deixe vulnerável. Essa é a garantia que você precisa para ter qualidade de vida. Reduzir sua carga viral ao menor nível. Mas isso é realmente possível? Claro que sim!

Por isso que ter HIV não é o mesmo que ter AIDS, a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Quem tem o vírus não necessariamente vai desenvolver a doença. A terapia antirretroviral envolve uma combinação de três ou mais remédios que bloqueiam o desenvolvimento do vírus e é considerada um dos grandes marcos de sucesso da saúde pública no mundo.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

**O Brasil é referência mundial no tratamento e todo brasileiro vivendo com HIV pode ser tratado pelo sistema público de saúde sem custo algum.**

Para você ter uma ideia, evoluímos tanto que a expectativa de vida de um paciente de 20 anos de idade que começou a terapia antirretroviral depois de 2008, e tem baixa carga viral, é de 78 anos de idade - bem similar à da população. **Entendeu agora porque insistimos que você pode ter uma vida saudável?**

Ah, mas e os efeitos colaterais? Os remédios estão evoluindo e reduzindo os efeitos colaterais nos pacientes. **Está cada vez mais fácil manejar o HIV** dentro do seu contexto de vida. Seu médico e os demais profissionais de saúde que te acompanham são muito importantes na adesão ao tratamento, pois fornecem informações e orientações sobre como contornar os efeitos colaterais da melhor forma.

**Além do tratamento medicinal há outros cuidados necessários para seguir vivendo bem.** Você precisa cuidar da alimentação, fazer atividades físicas e se imunizar contra outras doenças.

Ah! Quase esquecemos de uma parte muito importante: manter a mente sã. O diagnóstico do HIV traz com ele o peso do estigma, por isso pessoas vivendo com HIV apresentam maior incidência de ansiedade e depressão. Se esse é seu caso, vamos te ajudar a sair dessa.

Acha complicado? Estamos com você.

Vem com a gente



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

# Reduzindo

a carga viral, a vida fica  
*praticamente  
normal!*



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Saco vazio não para em pé

Diz o famoso ditado popular. Em outras palavras, uma boa alimentação deixa a gente mais forte e **peessoas vivendo com HIV precisam manter sua imunidade elevada para evitar doenças oportunistas.**

Não é só isso. Além de melhorar o desempenho físico e mental, **um cardápio adequado também ajuda a prevenir os efeitos colaterais dos medicamentos.**

Mas o que é exatamente uma alimentação saudável? Ela custa caro? Estes são pensamentos que percorrem a mente de quem quer se alimentar melhor.

Uma dieta adequada para qualquer pessoa precisa, em primeiro lugar, ter sabor. É isso que buscamos primeiramente na comida. Mas sabor não significa alimentos industrializados e ultraprocessados. Ao invés deles, procure por aqueles itens que o brasileiro encontra em qualquer mercado ou feira livre.

Os alimentos, como o arroz com feijão, por exemplo. **O consumo de frutas, legumes e verduras deve ser feito realmente todos os dias, assim como proteínas que também são importantes na manutenção da saúde.**

Sua alimentação precisa ter ainda um ponto fundamental: a **variedade. É difícil ter criatividade?** Hoje nem tanto. Vários canais na TV e internet oferecem receitas fáceis e de dar água na boca. Mas por que variar? **O consumo de vários tipos de alimentos fornece nutrientes necessários para atender às necessidades do seu organismo.**



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

Mas não é só o aumento de nutrientes que uma boa alimentação traz como benefício. **Um cardápio adequado melhora a absorção intestinal, diminui os agravos provocados pela diarreia, perda de massa muscular e todos os outros sintomas que,** de uma maneira ou de outra, podem ser minimizados ou revertidos por meio de uma alimentação balanceada. Entre eles, a **Síndrome da Lipodistrofia**.

Não sabe o que é isso? Com o tempo, a medicação que combate a multiplicação do HIV no corpo pode causar essa condição, que é o **acúmulo ou perda de gordura em algumas partes do corpo**.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

Outro ponto importante é o **equilíbrio das vitaminas**. A baixa quantidade de vitamina A, por exemplo, está diretamente relacionada com o sistema imune, tendo como consequência a maior susceptibilidade a infecções. São fontes de vitamina: A ovos, couve, manga, mamão, entre vários outros alimentos.

Também inclua no seu cardápio fibras e alimentos integrais, pois são ricos em vitaminas do complexo B e minerais. **O ideal é substituir as farinhas refinadas e arroz polido por produtos integrais, pois preservam melhor os nutrientes.**

**Outra dica importante para você não se esquecer:** um maior fracionamento das refeições pode estimular o apetite, necessário para que você se alimente com regularidade. O ideal é fazer três refeições principais e três pequenos lanches intermediários ao dia.

**Entendeu porque uma reeducação alimentar é fundamental?**

Lembre-se que a escolha por uma alimentação mais natural e saudável depende somente de você!

Quer saber mais sobre isso? Converse com seu médico ou nutricionista a respeito da melhor dieta. O SUS também oferece esse atendimento.

Na próxima página, queremos que você compreenda que é importante se exercitar. Vai lá entender porque.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

**Somos**  
*o que comemos!*



## É hora de se mexer

Todo mundo já sabe que a atividade física é um importante regulador de uma vida saudável. A prática regular é considerada uma das principais estratégias para a promoção da saúde e prevenção de doenças das mais diversas. **Mas para quem recebeu o diagnóstico, se mover é essencial. Por que?**

**Porque além de aumentar a disposição, autoestima e imunidade, ajuda a prevenir os problemas causados pela Lipodistrofia** (aquele acúmulo ou perda de gordura que falamos no capítulo anterior) e a controlar os índices de colesterol e triglicerídeos que tanto mal fazem à saúde.

**A recomendação para pessoas vivendo com o vírus é praticar ao menos 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana ou 20 minutos de atividade vigorosa, três vezes por semana.**

Em outras palavras, você precisa incluir uma atividade física recorrente em sua agenda ou se mover com frequência. Como? Caminhando até aquela padaria mais distante, subindo as escadas do seu prédio, visitando um amigo de bicicleta. Atividades simples assim já ajudam. Até limpar a casa é uma atividade fácil de incorporar.

Bom, mas antes de tudo isso, procure seu médico. Ele irá avaliar sua condição física e cardiovascular e orientar sobre o melhor treino.

Ah! Mais um toque importante. A atividade física, comprovadamente, diminui a ansiedade e depressão, tema do capítulo seguinte.

Vá para a próxima página e não desanime.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

# Exercício

físico também é  
alimento para o  
*corpo e para  
a alma!*



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## E a cabeça, como fica?

A descoberta do diagnóstico é muitas vezes traumática. **Tem paciente que relata que o estresse é tão alto quando recebe a notícia que simplesmente não consegue pensar em outra coisa.** Dorme e acorda imaginando como será sua vida daqui por diante e o que o futuro lhe reserva.

As sensações que os pacientes relatam são as mesmas, não importa raça, cor, classe social ou nível de instrução. **Geralmente se perguntam: Por que aconteceu justo comigo? Como vou contar isso para minha família? Onde devo buscar ajuda? Vale a pena continuar vivendo?**

Temos consciência de que questões importantes, além do próprio diagnóstico, colaboram para que você às vezes se sinta assim, angustiado, sem esperanças. Uma delas são os estigmas que marcam os pacientes em grupos já marginalizados e discriminados, como os homossexuais e usuários de droga. **Pessoas vivendo com HIV muitas vezes sofrem também preconceitos na família e nos grupos sociais.**

Por isso, muitos se isolam diante da dificuldade de serem reconhecidos. Sentem dificuldades em namorar e fazer novos amigos. Com medo de serem rejeitados, não conseguem tirar o peso que sentem dentro do peito e falar sobre o diagnóstico.

**Em razão de tudo isso, é muito comum a pessoa vivendo com HIV apresentar depressão, ansiedade, sintomas paranoides, demência, entre outros transtornos.**



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

Estudos mostram que indivíduos com depressão, ansiedade generalizada e pânico apresentam quase três vezes mais probabilidade de não aderirem ao tratamento antirretroviral do que aqueles que apresentam outros transtornos mentais. **Um estudo realizado no Brasil mostrou que, entre os usuários com má adesão ao tratamento, 35,8% tinham diagnóstico de ansiedade e 21,8% de depressão.**

**A primeira notícia que queremos te dar é: você não está sozinho.** O SUS oferece apoio gratuito em alguns serviços de assistência, contando com profissionais bem experientes e especializados para ajudar pessoas vivendo com HIV. A lista está na página 18, mas antes de você ir até ela, gostaríamos de te dar algumas dicas.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Você tem dúvidas se está ou não com depressão?

A depressão pode ser caracterizada pela apresentação de cinco ou mais dos seguintes sintomas. Fique atento a eles:

- Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias;
- Perda de interesse ou prazer em realizar quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias;
- Perda ou ganho de peso corporal significativo (mais de 5 % no último mês);
- Insônia;
- Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias;
- Fadiga ou perda de energia quase todos os dias;
- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva quase todos os dias;
- Baixa capacidade de concentração ou indecisão quase todos os dias;
- Pensamentos de morte, ideação suicida sem plano específico ou tentativa de suicídio.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## **Partilhar ou não o diagnóstico?**

Esta é uma opção de cada um e dependerá da relação e da confiança que existe entre você e sua família, e também do seu desejo de dividir uma situação tão delicada e pessoal. Em geral, as pessoas mais próximas são fundamentais para dar apoio.

Lembrando que a divulgação do resultado sem consentimento é crime previsto por lei. Toda pessoa tem direito ao sigilo.

Porém, é de fundamental importância, ao receber o diagnóstico, procurar um terapeuta habilitado para auxiliar no tratamento. O SUS também oferece esse serviço gratuitamente.

## **Apoio de quem está próximo**

Quem são as pessoas importantes da sua vida? Com quem conversou ou se encontrou nesta última semana? Quando está com vontade de visitar alguém, para quem liga? Identificar quem faz parte de sua rede social tem efeitos importantes na sua saúde mental.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

# Somos

O que pensamos.  
Mude seus  
pensamentos

*e você muda  
o mundo!*



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## E namorar, pode? Ter filhos também?

Medo de rejeição e de transmissão são as principais preocupações de pessoas vivendo com HIV. Com a evolução da medicina hoje é possível ter relações sexuais protegidas, mesmo com quem testou positivo.

**A adesão ao tratamento é tão importante que pode até zerar o risco de transmissão do vírus.** Isso acontece quando a carga viral está indetectável sendo possível, então, manter relações normalmente sem correr o risco de transmissão do vírus.

**Uma pessoa vivendo com HIV em tratamento e com carga indetectável há pelo menos 6 meses pode não transmitir o vírus por via sexual. Isso é ciência.** Mas ainda há o risco de outras doenças sexualmente transmissíveis, por isso a recomendação é a prevenção combinada: associar o uso do preservativo com as testagens.

E se eu não estiver indetectável? Há a opção da PrEP - Profilaxia PréExposição para o HIV. Um comprimido diário reduz drasticamente a transmissão sexual do HIV.

Sua forma de prevenção é só sua. E não precisa acontecer de uma única maneira. Seu médico pode ajudar nessas escolhas.

Mas e se eu quiser ter filhos? Muitos homens e mulheres se perguntam sobre isso. **É possível realizar o sonho da maternidade e paternidade sem transmitir o vírus ao bebê mas, para isso, o período pré-natal deve ser acompanhado por um infectologista.**



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Se ligue nessas últimas dicas!

### Imunizações

Pessoas vivendo com HIV precisam se proteger contra infecções que podem afetar seriamente a saúde como, por exemplo, a doença pneumocócica (pneumonia, meningite e sepse). O agente dessa doença é uma das bactérias que mais causam patologias graves em pacientes imunodeprimidos.

O Programa Nacional de Imunizações (PNI) disponibiliza um calendário vacinal específico para pessoas vivendo com HIV, independentemente da faixa etária. Visite o [www.pfizer.com.br/vacinadoagentevivemelhor](http://www.pfizer.com.br/vacinadoagentevivemelhor) e faça download. As vacinas estão disponíveis nos CRIEs (Centros de Referência para Imunobiológicos Especiais). Para ter mais detalhes onde ter acesso às vacinas gratuitamente baixe o material "Saiba como e onde se vacinar", no mesmo website.

### Evite a automedicação

É comum pessoas vivendo com HIV sofrerem de outros distúrbios decorrentes do tratamento como problemas gastrointestinais, por exemplo, mas evite a automedicação. Os medicamentos podem apresentar efeitos colaterais, interações medicamentosas com os antirretrovirais, desencadear novo sintomas ou mascarar outros. Na dúvida, fale com seu médico.

### Evite o cigarro

Sabe por que? Em excesso, ele pode baixar a imunidade e com isso pessoas vivendo com HIV correm mais riscos de comprometer seu tratamento, ficando mais vulneráveis ao avanço do vírus e doenças oportunistas.



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Onde procurar ajuda

- Serviços de Atenção Especializada (SAE) são unidades ambulatoriais de atenção integral aos pacientes com HIV.
- Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA) são serviços de saúde que têm como missão promover a equidade e o acesso ao aconselhamento, ao diagnóstico do HIV, hepatites B e C e sífilis e à prevenção destas e das demais DST.
- Centros de Referência e Treinamento (CRT) são unidades de referência para a atenção integral às pessoas com DST/HIV/AIDS e para a multiplicação dos conhecimentos, informações técnicas, capacitação das equipes de saúde e assistência em diversas subespecialidades.
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) I, II ou III, Infantil e Álcool e Drogas.
- Centros de Referência para Imunobiológicos Especiais (CRIE) têm como finalidade facilitar o acesso às vacinas para a proteção das doenças que estão no Programa Nacional de Imunizações (PNI).



VACINADO A GENTE VIVE MELHOR  
DEZEMBRO VERMELHO É TODO DIA

## Fontes:

- Feldman C, et al. HIV-related pneumococcal disease prevention in adults. *Expert Rev Respir Med*. 2017 Mar;11(3):181-199 (Acessado em novembro 2020)
- HIV.Gov. Estados Unidos, 2020. Disponível em: <https://www.hiv.gov/hiv-basics/staying-in-hiv-care/other-related-health-issues/smoking> (Acessado em novembro 2020)
- MacIntyre CR, Chughtai AA, Barnes M, et al. The role of pneumonia and secondary bacterial infection in fatal and serious outcomes of pandemic influenza a(H1N1)pdm09. *BMC Infect Dis*. 2018;18(1):637.
- Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e diretrizes terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em adultos. 2018. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/ptbr/pub/2013/protocoloclinico-e-diretrizesterapeuticas-paramanejoda-infeccao-pelo-hiv-emadultos> (Acessado em novembro 2020)
- MINISTÉRIO da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Manual Atenção em Saúde Mental nos Serviços Especializados em DST/Aids . Brasília, DF, 2012. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/pub/2012/atencao-em-saude-mental-nos-servicosespecializados-em-dstaids-2012> (Acessado em novembro 2020)
- MINISTÉRIO da Saúde Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis. Manual dos Centros de Referência para Imunobiológicos Especiais - 5. ed- 2019. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_centros\\_imunobiologicos\\_especiais\\_5ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_centros_imunobiologicos_especiais_5ed.pdf) (Acessado em novembro 2020)
- MINISTÉRIO da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Manual Clínico de Alimentação e Nutrição Na Assistência a Adultos Infectados pelo HIV . Brasília, DF, 2006, atualizado em 2017. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/pub/2006/manual-clinico-de-alimentacao-e-nutricao-naassistencia-adultos-infectados-pelo-hiv-2006> (Acessado em novembro 2020)
- MINISTÉRIO da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Recomendações para a prática de atividades físicas para pessoas vivendo com HIV e AIDS, Brasília, DF, 2012. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/pub/2012/recomendacoes-para-pratica-de-atividades-fisicas-para-pessoas-vivendo-com-hiv-e-aids-2012> (Acessado em novembro 2020)
- SOCIEDADE Brasileira de Imunizações. Calendário de Vacinação Pacientes Especiais, São Paulo, SP, 2020/2021. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-pacientes-especiais-v2.pdf> (acessado em novembro 2020)
- SOCIEDADE Brasileira de Imunizações. Guia de Imunização SBIm/SBI – HIV/AIDS 2016-2017. Disponível em: <https://sbim.org.br/publicacoes/guias>. (Acessado em novembro 2020)
- Ofício circular Nº 8/2020/CGAHV/.DCCI/SVS/MS. O Cuidado das Pessoas Vivendo com HIV/AIDS (PVHIV) no contexto da pandemia do COVID19. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/legislacao/oficio-circular-no-82020cgahvdccisvms> (Acessado em novembro 2020)



EM CASO DE DÚVIDAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

