

# DE ADOLESCENTE: UM GUIA PARA UMA VIDA POSITIVA

---



# Tabla de Conteudos

## VAMOS FALAR SOBRE O VIH

1. O que é o VIH?
2. Como é transmitido o VIH?
3. Poderei viver uma vida longa e saudável se for VIH-positivo?

## VAMOS FALAR DE ARVs

4. O que é um ARV?
5. Que efeitos colaterais posso esperar da terapia ARV?
6. A terapia ARV é uma cura para o VIH?
7. O que acontece quando você toma os medicamentos em horários diferentes daqueles acordados com o seu médico?
8. Ouve falar nas pausas do uso de comprimidos e que estas podem ser uma opção se eu estiver sentindo muitos efeitos colaterais e estiver cansado de tomar os meus medicamentos. É verdade?
9. Faço a terapia ARV já há um ano, e sinto-me bem, por que tenho eu que continuar a fazê-la?

## VAMOS FALAR SOBRE ADESÃO

10. O que a palavra “adesão” significa?
11. O que é a resistência aos medicamentos?
12. O que acontece se eu esquecer apenas um dia? Será que o vírus vai-se tornar resistente?
13. É difícil aderir à terapia ARV para o resto da minha vida. Existem outras opções?

## VAMOS FALAR SOBRE AMIGOS E SER SOCIAL

14. O que devo fazer se me oferecem álcool ou drogas? Como é que isso me afecta de maneira diferente da dos outros adolescentes devido à minha infecção?
15. E se me oferecerem cigarros -tabaco ? Como é que fumar afecta a minha saúde? Como posso parar de for actualmente um fumante ?
16. Se eu quiser fazer tatuagens ou piercings, como o poderei fazer sem infectar outros? Devo me preocupar com a perda de sangue?
17. Como é que eu reajo se um parceiro tentarme ferir fisicamente?
18. Como poderei lidar com o sentimento de me sentir diferente dos outros adolescentes da minha idade?

## VAMOS FALAR SOBRE NUTRIÇÃO E VIDA SAUDÁVEL

19. Quais os tipos de alimentos que eu necessito comer para ganhar peso ou manter um peso saudável?
20. Quais os tipos de alimentos que eu necessito de comer, a fim de manter os músculos saudáveis?
21. E quanto aos doces e aperitivos?
22. Existem algumas vitaminas ou minerais que sejam especialmente importantes?
23. O que poderei fazer quando não estiver a me sentir bem?

24. Onde poderei obter mais informações sobre uma boa alimentação?

## VAMOS FALAR SOBRE EXERCÍCIO

- 25. Porque o “fitness” é tão importante e o que significa?
- 26. Quais são os diferentes tipos de exercício?
- 27. Como o exercício me vai ajudar fisicamente?
- 28. Como pode o exercício ajudar-me mental e emocionalmente?
- 29. Como posso começar a minha própria rotina de exercício?

## VAMOS FALAR SOBRE SEXO

- 30. Como posso lidar quando alguém já não quer ser meu namorado/namorada?
- 31. Quando é que se pode beijar alguém?
- 32. Como é que eu sei se tenho cortes ou feridas na boca?
- 33. Como posso prevenir-me de adquirir outras doenças?
- 34. O que faço para proteger a mim e aos outros durante a relação sexual?
- 35. Como usar correctamente um preservativo masculino?
- 36. O que é que faço se eu amar o meu namorado e ele se recusar a usar preservativo?
- 37. E se o preservativo romper se?
- 38. Posso usar dois preservativos ao mesmo tempo para protecção extra?
- 39. E se eu transmitir o VIH a outra pessoa?
- 40. Que outras formas de evitar a gravidez existem?
- 41. Como faço para me proteger durante o sexo oral?
- 42. Posso transmitir o VIH através do sexo anal?
- 43. Se eu optar por não ter relações sexuais, como é que faço para lidar com as “hormonas”?
- 44. Se eu tiver relações sexuais com outra pessoa infectada com VIH, ainda vou precisar usar protecção?
- 45. Ainda preciso me preocupar sobre infectar outras pessoas se a minha carga viral for indetectável?
- 46. Para as mulheres, tudo bem ter relações sexuais durante o período de menstruação?
- 47. Quando é que preciso começar a ir a um ginecologista?
- 48. Quais são algumas das consequências da gravidez na adolescência?

## VAMOS FALAR SOBRE A PREVENÇÃO POSITIVA

- 49. Quem é que vai se beneficiar com a prevenção positiva?
- 50. Qual a importância da prevenção positiva?
- 51. Por que a prevenção positiva?
- 52. Como é que posso lidar com a prevenção positiva?
- 53. Quais são os passos para uma prevenção positiva eficaz?
- 54. O que pode ser feito a nível individual?
- 55. O que pode ser feito a nível comunitário?

## VAMOS FALAR SOBRE MÚLTIPLOS PARCEIROS EM SIMULTÂNEO (MPSs)

- 56. O que são Múltiplos Parceiros em Simultâneo (MPSs)?
- 57. Porque é que os MPSs têm um elevado risco de transmissão do VIH?

## VAMOS FALAR SOBRE A CIRCUNCISÃO MASCULINA SEGURA

58. O que significa “circuncisão”?

59. A circuncisão vai impedir-me de ser infectado com o VIH ou de transmitir o VIH a outras pessoas?

60. O que significa “Circuncisão Masculina Segura”?

61. Onde poderei ir para obter mais informações?

## VAMOS FALAR SOBRE A PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DE MÃE- PARA-CRIANÇA (PTV)

62. Vou alguma vez ser capaz de ter filhos?

63. E se eu tiver uma gravidez não desejada?

64. Quais são alguns factos comuns e mitos sobre a PTV?

## VAMOS FALAR SOBRE EMOÇÕES

65. Onde posso encontrar apoio emocional?

66. Onde posso falar com ou estar em torno de outros adolescentes com VIH?

67. Que mudanças posso esperar na maneira como sou tratado agora que sou um adolescente infectado com VIH?

68. O Que devo fazer quando me sentir triste ou infeliz?

69. O que significa “depressão”?

70. O Que devo fazer se começar a pensar em suicídio?

71. Como é que posso lidar com a falta dos meus pais ou irmãos que morreram com SIDA?

72. Como posso lidar com a falta dos amigos que morreram com SIDA?

73. Como posso me valorizar e à minha vida?

74. Como posso definir objectivos para mim mesmo?

75. O Que faço se os meus irmão e irmãs têm raiva ou inveja por causa da atenção que recebo?

76. Como posso impedir os meus pais/cuidadores de desrespeitarem a minha privacidade?

77. E se os meus pais/cuidadores não quiserem que eu revele o meu estado a ninguém?

## VAMOS FALAR SOBRE DIVULGAÇÃO

78. Por que é que eu devo divulgar o meu estado?

79. A quem devo divulgar o meu estado?

80. Como digo a um namorado ou namorada que sou VIH-positivo?

81. Quando é que devo divulgar o meu estado?

82. Como faço para divulgar o meu estado?

83. Como posso descobrir maneiras com que possa ajudar outros adolescentes VIH- positivos com questões semelhantes?

## VAMOS FALAR SOBRE A TRANSIÇÃO DE CUIDADOS

84. O que é a transição de cuidados?

85. Por que é que preciso fazer a transição para o cuidado adulto?

86. E se eu não quiser fazer a transição?

87. Quando é que vou precisar fazer a transição para um médico adulto?

88. Que conhecimentos ou habilidades necessito para ter uma transição bem-sucedida?

89. Como posso ser um melhor defensor das minhas próprias necessidades de saúde?

90. Como posso controlar as informações de cuidados de minha saúde?

## VAMOS FALAR SOBRE O FUTURO

91. Será que eu vou ser capaz de conseguir um emprego ou ir para a universidade?

92. Como devo encarar o dia seguinte?

## ONDE POSSO IR PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

# Introdução

Ser um adolescente pode ser difícil, mas também pode ser algo bastante excitante uma vez que existem mais opções, escolhas e tempo livre. Nem sempre terá alguém a dizer-lhe o que fazer. Pode tomar as suas próprias decisões. Pode optar por fazer as coisas que lhe pareçam bem, como para onde ir, com quem passar o tempo, o que fazer depois do ensino secundário, ou mesmo se e quando vai querer começar a ter relações sexuais.

Tudo isto pode ser esmagador, porque há muitas escolhas a fazer e muita pressão para fazer coisas que você não se sente à vontade em fazer. Isto é especialmente verdade para os adolescentes com VIH, pois eles têm todas as preocupações que os adolescentes não-infectados têm E ainda as preocupações que se relacionam a ter VIH. É por isso que criamos este livro para você. Esperamos que venha a ajudá-lo a tomar boas decisões e que também lhe possa dar ideias sobre com quem falar para mais informações.



# Vamos Falar Sobre o VIH

## 1. O que é o VIH?

VIH significa Vírus da Imunodeficiência Humana. É um vírus que ataca o sistema imunológico do organismo (o sistema que nos ajuda a manter saudáveis), tornando-o mais propício a desenvolver graves infecções como pneumonia e tuberculose. VIH também é o vírus que causa a SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) e pode ser diagnosticada quando alguém desenvolve certos tipos de infecções graves e também seja VIH positivo. É importante saber que o VIH e a SIDA não são a mesma coisa. Uma pessoa pode viver por muito tempo com a infecção do VIH e não chegar a desenvolver SIDA.

Uma vez que o VIH entre no corpo, este ataca os “soldados” (células CD4), que ajudam o organismo a manter-se saudável. O vírus faz cópias de si mesmo e começa a assumir o controlo do sistema imunológico do corpo, tornando-o muito fraco para lutar contra a infecção. Embora não exista uma cura para o VIH, os cientistas de todo o mundo criaram medicamentos que impedem o vírus de fazer cópias de si mesmo, e ajudar dessa forma o corpo a curar o seu sistema imunológico.

## 2. Como é transmitido o VIH?

É muito importante conhecer as formas pelas quais o VIH pode ser transmitido e pelas quais tal não poderá acontecer. Compreender isto irá ajudá-lo a saber como evitar que outras pessoas sejam infectadas.

VIH pode ser transmitido através de diferentes formas:

- Da mãe para o filho durante o parto
- Através da amamentação
- Através de relações sexuais desprotegidas
- Através da partilha de agulhas ou lâminas
- Através de transfusões de sangue com sangue infectado

Você não será infectado com VIH ou transmitir o VIH por:

- Partilhar copos de bebidas ou utensílios com uma pessoa VIH-positiva
- Usar o mesmo vaso sanitário que uma pessoa VIH-positiva
- Abraçar ou apertar as mãos
- Beijar
- Picadas de mosquitos
- Mordidas de cão

## 3. Poderei viver uma vida longa e saudável se for VIH-positivo?

Sim, vivendo de forma positiva! E pode ficar surpreso ao saber que VOCÊ é e as escolhas que fizer irão influenciar ou não para que tenha uma vida longa e saudável, se possível... mais do que o vírus faz! A fim de manter saudável e viver de forma positiva:

- Tome os seus medicamentos todos os dias e não se esqueça de consultar o seu médico para visitas frequentes.
- Tente comer frutas e legumes todos os dias. Estes alimentos ajudam a apoiar e construir o seu sistema imunológico.
- Faça boas escolhas. Ao ficar longe das drogas, álcool e tabaco, você está permitindo que o seu corpo se mantenha forte contra o VIH.
- Durma. O corpo precisa do seu descanso, especialmente quando se está passando por muitas mudanças durante a sua adolescência. O sono ajuda a refrescar o seu corpo e a manter a sua mente afiada activa e alerta.
- Faça amigos. Encontrar um amigo ou membro da família para falar quando se sentir infeliz ou triste pode fazer uma grande diferença na sua saúde. Ter alguém com quem possa contar vai aliviar a sua mente e ajudá-lo a perceber que não está sozinho.
- Encontre uma actividade favorita... e faça-a muitas vezes. Quer se trate de futebol, ler um bom livro, ouvir música, ou passar o tempo com os amigos, faça coisas que o deixem feliz.
- Estude muito! Você tem a vida inteira pela frente e isso significa que quando a escola secundária estiver concluída, vai precisar ir para a universidade ou procurar um emprego. É muito importante ter boas notas para um futuro seguro, por tanto estude muito e defina objectivos para si mesmo.
- Reze. Enquanto a religião for um assunto muito pessoal para a maioria das pessoas, independentemente de quais possam ser as suas crenças, voltando-se para Deus pode melhorar a sua visão da vida e ajudá-lo a atravessar tempos difíceis!

#### 4. O que é um ARV?

ARV significa anti-retroviral. Este termo é usado para descrever o tipo de medicamento que é usado para parar o VIH de fazer cópias de si mesmo, e, em seguida, enfraquecer o seu sistema imunológico. Há uma grande quantidade de diferentes tipos de medicamentos ARV e o seu médico irá escolher os que ele/ela achar que irá produzir um melhor resultado em si. Normalmente irá tomar entre dois a três comprimidos, duas vezes por dia, e terá que se apresentar numa consulta perante o seu médico a cada um a três meses, para ser examinado e coletar uma amostra do seu sangue para ter a certeza de que o vírus está respondendo à medicação.

Além dos seus medicamentos ARV, o médico pode também optar por dar-lhe um par de outros comprimidos, como Cotrimoxazol e/ou um multivitamínico. Cotrimoxazol é-lhe dado por um período de tempo em que o número de células CD4 (“soldado”) no organismo seja baixo e em que esteja mais propenso a desenvolver uma infecção grave. Este medicamento é um antibiótico e ajuda a manter o seu sistema imunológico forte. Um suplemento multivitamínico muitas vezes é dado aos adolescentes para ajudar a manter os níveis altos de certos nutrientes como ferro, cálcio, zinco nos tecidos do corpo. Essas vitaminas são especialmente importantes para a manutenção da saúde geral do seu corpo e função. Assim como os seus ARV's, é importante lembrar-se de tomar esses medicamentos todos os dias.

## 5. Que efeitos colaterais posso esperar da terapia ARV?

Às vezes os medicamentos podem dar-lhe uma erupção cutânea, uma dor de estômago, diarreia, ou sensações estranhas nos seus braços e pernas. É impor tante denunciar estes sintomas ao seu médico ou outro prestador de cuidados de saúde, pois pode haver uma medicação diferente que ele/ela possa-lhe dar, em vez de o causador dos problemas. Também é impor tante perguntar ao seu médico se os medicamentos podem ser tomados com alimentos. Isto vai por vezes ajudar a tomar a medicação, e impedir que você obtenha uma dor de estômago.

## 6. A terapia ARV é uma cura para o VIH?

A terapia anti-retroviral não é uma cura para o VIH. Esta não mata o vírus. Apenas faz com que pare de se reproduzir dentro do seu corpo. Se tomar os medicamentos ARV tal como lhe foi

dito pelo médico, vai começar a sentir-se melhor, porque a quantidade de vírus no seu corpo diminuirá. No entanto, haverá sempre algum vírus no seu corpo.

## 7. O que acontece quando você toma os medicamentos em horários diferentes daquelas acordados com o seu médico?

A razão principal para tomar os seus ARV's no mesmo tempo, todos os dias, é para ter a certeza de que os níveis da droga presentes no seu corpo permanecem altos o suficiente para suprimir o vírus o tempo todo. Quando você esquecer uma dose ou tomar os comprimidos fora dos horários estabelecidos, os níveis de drogas na sua corrente sanguínea tornam-se muito baixos e a droga não vai funcionar de forma eficaz.

## 8. Ouvi falar nas pausas do uso de comprimidos e que estas podem ser uma opção se eu estiver sentindo muitos efeitos colaterais e estiver cansado de tomar os meus medicamentos. É verdade?

Pausas de comprimidos não devem ser consideradas a menos que o médico recomende isso especificamente. Se você estiver com problemas com os efeitos colaterais, é impor tante manter a procura de orientação médica. A “pausa de comprimidos” pode levar à resistência aos medicamentos, sendo depois muito difícil obter o seu sistema de volta ao caminho certo.

## 9. Faço a terapia ARV já há um ano, e sinto-me bem, por que tenho eu que continuar a fazê-la?

A terapia anti-retroviral é um compromisso para a vida; não se livra do VIH presente no seu corpo. Mesmo quando o seu sistema imunológico está a funcionar bem e a sua carga viral for indetectável no sangue, o vírus ainda está presente, e vai começar a multiplicar-se rapidamente, se você parar de tomar os seus ARV's. Parar o tratamento ARV vai levar o seu sistema imunológico ao enfraquecimento, a sua saúde irá deteriorar-se significativamente.

## 10. O que a palavra “adesão” significa?

A adesão significa tomar a sua medicação como foi prescrita, todos os dias. O primeiro passo na adesão à sua terapia anti-retroviral é entender o porquê e como tomar os medicamentos. A terapia ARV só irá funcionar se você aderir ao seu tratamento o tempo inteiro. Caso contrário, o vírus deixará de ser suprimido e poderá tornar-se resistente aos medicamentos, o que significa que os medicamentos deixarão de funcionar. Lembre-se, você deverá contactar o seu médico imediatamente se tiver algum problema com a sua medicação.

## 11. O que é a resistência aos medicamentos?

Se os comprimidos não são tomados todos os dias, você irá dar ao vírus uma oportunidade para desenvolver algo que os médicos chamam de resistência. A resistência ocorre quando o VIH dentro do seu corpo se torna inteligente. Se estiver muitos dias sem ver os medicamentos no seu organismo, o VIH vai começar a ignorá-los assim que os começar a ver novamente. Num instante o VIH vai começar a multiplicar-se e a tomar conta do seu corpo, deixando-o muito fraco e doente. Mesmo se você recommençar a tomar a sua medicação regularmente, deixarão de funcionar correctamente e vai ser como se você não tivesse tomado todos os comprimidos. O seu médico será capaz de dizer que você não está tomando a medicação quando ele/ela fizer um teste sanguíneo e descobrir uma grande quantidade de VIH no corpo e um número muito baixo de “soldados” ou células CD4. Você poderá também desenvolver febre, perda de peso, falta de apetite, erupções cutâneas ou pneumonia. O seu médico pode ser capaz de mudar o tipo de medicação que você toma, no entanto, há um número limitado de escolha, porque o VIH é um vírus muito difícil de combater. Se você continuar a esquecer-se de tomar os comprimidos, ou se simplesmente se recusar a tomá-los, você irá desenvolver um tipo de VIH que é resistente a todos os tipos disponíveis de ARVs, deixando-o incapaz de ser tratado.

## 12. O que acontece se eu esquecer apenas um dia? Será que o vírus vai-se tornar resistente?

Sim, o vírus pode-se tornar resistente. Você deverá garantir que não esquecerá nenhuma dose e que terá sempre consigo uma ou duas das doses estabelecidas o tempo todo.

## 13. É difícil aderir à terapia ARV para o resto da sua vida. Existem outras opções?

Infelizmente não existem outras opções, senão a adesão ao tratamento. Embora a adesão ao tratamento seja difícil, os benefícios da mesma - viver uma vida longa e produtiva - superam o peso que é de ter que tomar os medicamentos. Como qualquer outra coisa na vida, uma vez que torna-se um hábito, tornar-se-á mais fácil.

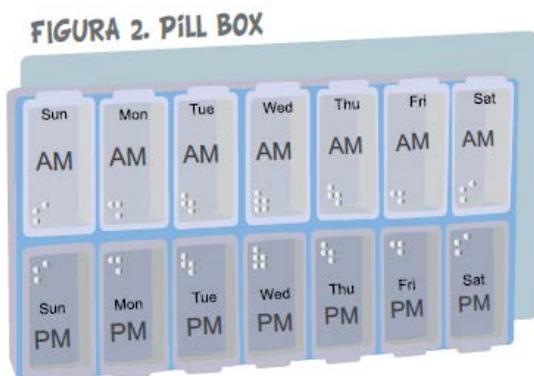
Aqui estão algumas formas para que os adolescentes possam lembrar-se de tomar os medicamentos todos os dias. Faça o que funcione melhor para você!

- Calendário de comprimidos - Você pode fazer um calendário de comprimidos para ajudar a manter o controlo de quando deverá tomar a medicação (ver Figura 1). Normalmente existem dois espaços para cada dia do calendário, um para escrever

os medicamentos da manhã e um para escrever a medicação da noite. Você pode riscar cada dia após ter tomado a medicação até ter terminado o mês e estar pronto para começar de novo. Você pode decorar o seu calendário de comprimidos com cores, etiquetas, imagens...o que chamar a sua atenção para tomar a medicação. Quando você chegar ao final do seu calendário, recompense-se a si mesmo com um presente especial se tiver tomado todos os seus comprimidos.

- Sistema amigo - Existe alguém que tome medicação na sua casa? Se assim for, você deverá tentar lembrar uns aos outros que devem tomar os comprimidos... ou melhor ainda, vocês poderiam fazê-lo juntos! Poderá ajudá-lo a lembrar-se a tomá-los se houver alguém que também o esteja a fazer juntamente consigo.
- Actividades Sociais e/ou de Passeio - Só porque está a tomar medicação duas vezes ao dia não significa que você não possa passar tempo com os seus amigos, viajar para visitar familiares, ou tirar umas férias. Você deverá preparar-se com antecedência e certificar-se de que leva os comprimidos consigo caso saiba que não estará em casa para os tomar. Tire proveito de caixas de comprimidos (ver Figura 2) caso estas estejam disponíveis na sua clínica ou farmácia - ou faça a sua própria! Caixas de comprimidos podem ser armazenadas numa bolsa ou mochila e são facilmente transportáveis em viagens.
- Despertador - Se tiver um despertador em casa ou um alarme que possa ser ajustado no seu relógio ou telemóvel, ajuste-o! Um alarme ao disparar irá lembrá-lo de tomar os seus medicamentos, mesmo se você estiver ocupado e for provável que se esqueça.
- Responsabilidade Pessoal - Muitos jovens vão culpar os seus pais, avós, tias, tios, irmãos, etc., por não estarem por perto para lhes darem os seus comprimidos. Como adolescente, você está começando a aprender bastante sobre a responsabilidade pessoal e precisa ser responsável por si mesmo. Você deve saber as dosagens, bem como os nomes dos medicamentos. NÃO dependa de ninguém para lembrá-lo quando tomar os seus próprios comprimidos. A sua saúde é de sua responsabilidade e irá mostrar aos outros ao seu redor que você quer cuidar de si mesmo!

Uma última coisa importante a lembrar é que NUNCA deverá parar a medicação sem a aprovação do seu médico. Isso é muito perigoso porque você pode desenvolver infecções graves e ficar muito doente. Se estiver com dificuldades em se lembrar de tomar os comprimidos ou se não gostar da forma como os comprimidos o fazem sentir, por favor, fale com o seu médico antes de interromper a medicação. Eles serão capazes de discutir estes problemas e oferecer-lhe soluções. Lembre-se que eles têm os melhores interesses em mente!





# Vamos Falar Sobre Amigos e Ser Social

Quando você é um adolescente, você começa a desenvolver uma necessidade de ter pensamentos privados e você poderá querer manter algumas partes da sua vida só para si. Por exemplo, você pode decidir dizer apenas a alguns amigos coisas que estão acontecendo com a sua família ou sobre como é que você está na escola. O VIH é outra questão que é muito pessoal e você tem que decidir com quem é que quer ou não compartilhar esta informação.

## 14. O que devo fazer se me oferecem álcool ou drogas? Como é que isso me afecta de maneira diferente da dos outros adolescentes devido à minha infecção?

O consumo de álcool e drogas pode ter muitos efeitos negativos, e pode causar problemas relacionados com o VIH. Primeiro de tudo, o uso de drogas e álcool pode causar grandes problemas na sua saúde, interferindo na capacidade do medicamento funcionar correctamente. Você deverá conversar com o seu médico sobre os medicamentos que está a tomar e da forma em que o álcool e as drogas podem afectar o seu corpo. Além disso, beber álcool e consumir drogas podem afectar o seu julgamento e torná-lo mais vulnerável a ter relações sexuais desprotegidas. Mais uma vez, o sexo desprotegido pode ser muito perigoso para a sua saúde e a da pessoa com quem você está tendo relações sexuais. Se você usar medicamentos que são injectáveis com agulhas, estará em risco de ficar infectado com outras doenças e na difusão do VIH por compartilhar agulhas. O sangue entra nas agulhas e quando outra pessoa usa uma agulha contaminada, carrega um alto risco de propagação de doenças devido ao sangue infectado poder ser injectado directamente na corrente sanguínea. Lembre-se, a partilha de uma agulha ou seringa, por qualquer motivo que seja, pode ser um grande risco para a saúde. O álcool e as drogas podem afectar a vida de uma pessoa, tornando-a menos estável. Este estilo de vida também pode dificultá-lo a comparecer nas consultas médicas e de tomar correctamente os seus medicamentos. Não tendo o cuidado adequado com a sua saúde coloca-o em grande risco de ficar muito doente.

## 15. E se me oferecerem cigarros? Como é que fumar afecta a minha saúde? Como posso parar se for actualmente um fumante ?

Você tem a opção de fumar ou não. A nicotina é a substância que faz com que o tabaco seja uma droga (mas não ilegal) viciante. É o que dá prazer aos fumantes, mas também faz com que seja muito difícil parar. Se você decidir fumar, precisa estar ciente dos principais riscos de saúde envolvidos, bem como o desconforto que pode causar para aqueles ao seu redor que não sejam fumantes. Você pode ter ouvido dizer que fumar pode resultar em cancro do pulmão. Isto ocorre porque os cigarros e outros produtos do tabaco contêm “substâncias cancerígenas”, ou agentes causadores de cancro, que danificam os pulmões. Além de causar cancro, se você for VIH-positivo, o tabagismo pode causar ainda mais danos aos seus pulmões, levando a doenças pulmonares irreversíveis e incuráveis, pode causar doenças do coração e se alguma fumante estiver grávida, pode ter efeitos devastadores sobre o feto, restringindo o fluxo de oxigénio para o útero. Aqui estão algumas

dicas se você for fumante e desejar parar de fumar. Lembre-se: **NUNCA DESISTA DE PARAR!**

- Lembre-se, **DIARIAMENTE**, dos riscos que o tabagismo oferece para a sua saúde
- Escolha uma hora para parar que seja melhor para você! Não pare durante um tempo que seja estressante para você, pois poderá levá-lo de volta a fumar como uma forma não saudável de aliviar a tensão. Por outro lado, não deixe de afastar o tabaco por causa de vários eventos estressantes ocorridos num curto período de tempo. Se você não definir uma data ou hora para parar, nunca poderá seguir em frente.
- Mantenha um diário de fumante para descobrir o que o desencadeia a fumar. Isso irá ajudá-lo a identificar momentos que sejam particularmente perigosos e, em seguida, irá entender melhor o que é realmente o seu desejo de fumar - um hábito.
- Se os seus amigos fumam, diga-lhes que você parou e peça-lhes para não lhe oferecerem cigarros.
- Por um período de tempo, você pode encontrar-se tentado a ceder e “fumar apenas uma vez”. Durante este tempo, abstenha-se de ir a lugares onde encontre muitas pessoas fumantes. Este desejo ou necessidade de ter um cigarro acabará por passar, mas não exija demais de si mesmo ..
- Você ficará surpreso, uma vez que tenha parado de fumar, quanto ao dinheiro extra que terá. Recompense-se com alguns doces ou alguns sapatos novos, porque você merece!

## 16. Se eu quiser fazer tatuagens ou piercings, como o poderei fazer sem infectar outros? Devo me preocupar com a perda de sangue?

Todos nós precisamos pensar seriamente antes de decidir fazer uma tatuagem ou piercing. Pergunte a si mesmo se isso é algo que você quer ter no seu corpo para sempre. As tatuagens e piercings podem também causar infecções no geral, se o equipamento não estiver devidamente limpo ou se a pessoa que está fazendo a tatuagem/piercing não tiver cuidado ao lavar as suas mãos, usando luvas e fizer a esterilização do equipamento. Além disso, se você não cuidar da sua tatuagem ou piercing correctamente, este poderá infeccionar. O risco de transmissão de VIH e a transmissão de Hepatite B e C existe se os instrumentos não forem correctamente desinfectados.

Os instrumentos utilizados para a perfuração da pele devem ser utilizados apenas uma vez e depois descartados ou adequadamente limpos e esterilizados. Outras infecções e problemas no sangue poderão ser o resultado de tatuagem e perfuração e incluem a infecção grave de uma ferida, doenças de pele, e reacção alérgica a jóias ou à tinta usada para a tatuagem.

## 17. Como é que eu reajo se um parceiro tentar-me ferir fisicamente?

Ninguém tem o direito de prejudicá-lo de qualquer forma. Ninguém tem o direito de bater-lhe ou até mesmo tocar-lhe de uma forma que o faça sentir-se desconfortável. E ninguém tem o direito de forçá-lo a ter relações sexuais ou fazer qualquer coisa que você não queira fazer. Lembre-se, a sua vida é preciosa. Se alguém o estiver magoando, você necessita de obter ajuda e permanecer longe dessa pessoa. Essa pessoa também precisa de ajuda. Sem ela, a violência só irá piorar. Não há um tipo específico de pessoa que se torne

violenta. No entanto, alguém pode fazer coisas que vão fazer você pensar que elas possam se tornar violentas. Aqui estão algumas coisas que as pessoas que são mais propensas a se tornarem violentas podem fazer :

- Ser muito ciumento e possessivo
- Tentar mantê-lo afastado dos seus amigos e familiares
- Tentar controlar você
- Usar álcool ou outras drogas; quanto mais bêbada uma pessoa for, mais provável é de ocorrerem violência e ferimentos graves durante o namoro
- Ficar frequentemente irritado
- Ter sofrido abuso no passado, ou ter testemunhado o abuso de membros da família no passado
- Envolver-se frequentemente em lutas físicas
- Danificar propriedade alheia, roubar
- Juntar-se a um “gang” ou a um grupo de pessoas que prejudicam outros ou ameaçam prejudicar outros.

Não passe tempo a sós com pessoas violentas ou que sejam susceptíveis a se tornarem violentas. Se você estiver numa má situação, tente remover-se a si mesmo primeiro. Se isso não for uma opção, tente remover a pessoa da situação que iniciou estes comportamentos, sem se colocar em maior perigo. Você pode pedir ajuda e protecção. Terminar uma relação violenta pode ser difícil e perigoso. Não é algo que você deva percorrer sozinho. Diga a alguém em quem você confie e respeite, e peça-lhe ajuda. Este poderá ser um membro da família, amigo, professor, assistente social, padre ou prestador de cuidados de saúde. A polícia pode também ajudar.

## 18. Como poderei lidar com o sentimento de me sentir diferente dos outros adolescentes da minha idade?

Ter VIH significa que está a lidar com algo muito mais difícil do que a maioria dos outros adolescentes têm de lidar. Pode ser frustrante porque as suas vidas parecem muito mais fáceis que a sua. Pode desejar que os seus problemas fossem tão simples quanto os deles. É importante tentar perceber de que a vida de todo mundo é diferente, e pode haver coisas que não se sabe sobre o facto de que os seus amigos também podem estar passando por um mau momento. Você tem muito em comum com outros adolescentes: amigos, namoros, e decidir como é que quer viver no futuro. Muitas coisas na sua vida são semelhantes às coisas da vida dos outros adolescentes, então você é provavelmente muito mais parecido do que pode se sentir às vezes..



# Vamos Falar Sobre Nutrição e Uma Vida Saudável

Quando você é um adolescente, o seu corpo sofre uma série de mudanças. Cresce em altura e tornar-se num homem ou mulher jovem. Isso pode não acontecer correctamente a menos que seja dado ao seu corpo vitaminas e nutrientes de que necessita todos os dias. Ser VIH-positivo significa que tem um maior risco de se tornar “desnutrido” do que alguém que não esteja infectado. A infecção muda a forma como o corpo absorve o açúcar, gorduras, vitaminas e minerais, aumentando a necessidade do seu corpo para estes nutrientes. A desnutrição juntamente com o VIH pode piorar o sistema imunológico do seu corpo e levá-lo a desenvolver infecções mais graves. Pode parar de crescer e perder peso. Pode sentir-se cansado e ter dificuldade em se concentrar na escola. É muito importante que o seu médico ou profissional de saúde acompanhe a sua altura e peso em cada visita e o encaminhe a um dietista ou nutricionista se houver alguma dúvida.

## 19. Quais os tipos de alimentos que eu necessito comer para ganhar peso ou manter um peso saudável?

Se o seu médico ou profissional de saúde disser que você precisa ganhar peso, tem que comer alimentos que sejam rico em calorias (energia). Pode obter a maior parte desta energia do grupo amido por comer coisas como:

- Pão
- Pap (também conhecida como nshima, phalaletshe, ugali, posho, sadza e fufu)
- Papas de aveia
- Farinha de milho/fubá
- Sorghum
- Arroz
- Batatas (doces ou normais)
- Milhete
- Massa

## 20. Quais os tipos de alimentos que eu necessito comer, a fim de manter os músculos saudáveis?

Se o seu médico ou profissional de saúde diz que você precisa adquirir massa muscular, precisa comer alimentos que sejam ricos em proteínas. Exemplos de tais produtos são:

- Carne
- Peixe
- Ovos
- Leite
- Produtos lácteos (ex. iogurte ou queijo)
- Manteiga de amendoim
- Feijões, ervilhas, nozes, sementes

## 21. E quanto aos doces e aperitivos?

Como um adolescente, é muito popular comer em restaurantes de fast-food quando estiver com os seus amigos. Deve-se lembrar de que é bom comer esse tipo de comida de vez em quando, mas que não é bom comer todos os dias. Estes alimentos são ricos em gordura e açúcar e não oferecem muita nutrição para o seu corpo. Pequenas quantidades destes alimentos ir-lhe-ão fornecer calorias extras, que podem ser para si um benefício, dependendo dos seus objectivos nutricionais.

## 22. Existem algumas vitaminas ou minerais que sejam especialmente importantes?

Sim! É fácil para as pessoas que vivem com o VIH perder vitaminas e minerais importantes devido à infecção e da maneira inadequada em que o corpo usa estes nutrientes. As vitaminas A, B, C e E são importantes para ajudar o correcto funcionamento do sistema imunitário. As vitaminas A e C são também importantes para a cicatrização de feridas e a vitamina A é importante para uma boa visão. As vitaminas do complexo B (por exemplo, B12, B6) são importantes para a produção de energia.

- Faça as refeições o mais atraentes quanto possível.
- Coma pequenas refeições e coma com mais frequência ao longo do dia.
- Coma com a sua família e/ou amigos.
- Adicione molhos ou caldos nas comidas secas para lhes dar um melhor sabor.
- Coma alimentos que necessitem de pouca mastigação.
- Tente não beber líquidos durante as refeições pois farão com que fique cheio, em vez disso, beba leite ou sumos entre as refeições.

## 23. O que poderei fazer quando não estiver a me sentir bem?

É muito fácil para as pessoas infectadas com VIH perderem peso. Se houver uma perda de apetite, febre, vômitos, diarreia ou feridas na boca, resulta geralmente em perda de peso. Neste ponto, você precisa comer mais, a fim de recuperar o peso, acrescentar gorduras extras aos alimentos pode ajudar a aumentar o consumo de energia. Aqui estão algumas sugestões gerais para os dias em que não esteja a sentir-se bem:

### Perda de Apetite

- Faça as refeições o mais atraentes quanto possível.
- Coma pequenas refeições e coma com mais frequência ao longo do dia.
- Coma com a sua família e/ou amigos.
- Adicione molhos ou caldos nas comidas secas para lhes dar um melhor sabor.
- Coma alimentos que necessitem de pouca mastigação.
- Tente não beber líquidos durante as refeições pois farão com que fique cheio, em vez disso, beba leite ou sumos entre as refeições.

## Náuseas e Vômitos

- Faça refeições e bebidas leves, e tente comer refeições menores com mais frequência durante o dia.
- Alimentos frios podem parecer mais fáceis do que alimentos quentes, pois estes são menos propensos a ter cheiros fortes, que poderão fazer com que se sintam doentes.
- Para acalmar o estômago, corte um limão ao meio, esfregue-o entre as mãos e cheire o seu perfume.
- Se possível, fique fora da cozinha quando a comida estiver a ser cozinhada, porque o cheiro poderá fazê-lo sentir-se pior.
- Evite alimentos picantes (malaguetas), gordurosos e concentre-se em comer alimentos que sejam salgados ou brandos, como torradas ou cereal seco.
- Cerveja de gengibre, raiz de gengibre, ou biscoitos de gengibre podem ajudar com as náuseas.
- O seu médico poderá ter medicamentos que ajudem com as náuseas e vômitos, se necessário.

## Constipação

- Coma alimentos que sejam ricos em fibras, como o pão integral, aveia, milho na espiga, cereais de grãos inteiros de trigo no pequeno-almoço (ex. Weetabix), arroz integral e frutas frescas e vegetais.
- Beba MUITO líquido. Líquidos quentes são especialmente eficazes na parte da manhã.
- O exercício ajuda muito a sentir-se apto para tal.

## Diarreia

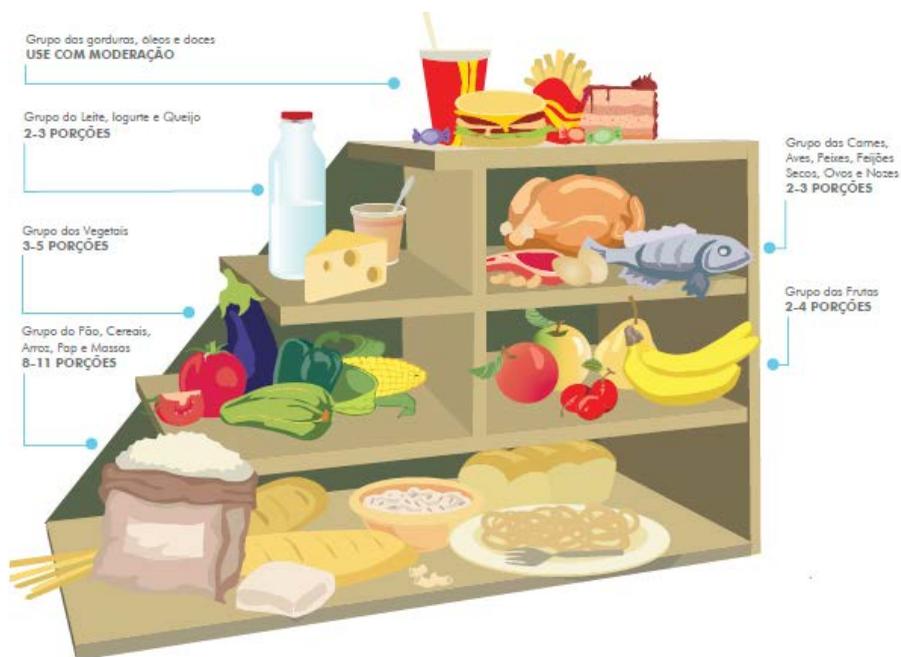
- Beba bastante líquido para evitar a desidratação. Pode tomar sumos diluídos de frutas, sais de re-hidratação oral (soro de re-hidratação oral), sopas, salgados e/ou água de arroz.
- Diminua na quantidade de produtos lácteos e leite que consome. Isso poderá piorar a sua diarreia.
- Reduza os alimentos que sejam ricos em fibras uma vez que estes incentivam o seu intestino a mover-se com mais frequência.
- Coma farinha (de milho), farinha, banana e arroz.
- Evite cafeína (refrigerante, café, chá).
- Coma pequenas refeições e com maior frequência.
- Coma alimentos que tenham pouca gordura.

## Dificuldade ou dor ao engolir (boca ferida)

- Coma alimentos leves, picados que exijam o mínimo de mastigação (ou seja, papas moles, puré de batata, abóboras, puré de legumes e frutas, ovos mexidos e carne picada).
- Chupe um pouco de gelo antes de comer a sua refeição.
- Se a sua boca estiver seca, evite alimentos que se colem.
- Evite alimentos quentes e picantes, bem como alimentos que sejam ricos em

ácido como as laranjas, abacaxis e limões.

- Coma os seus alimentos mornos em vez de quentes, já que serão mais fáceis de comer.



## 24. Onde poderei obter mais informações sobre uma boa alimentação?

Há uma grande quantidade de pessoas disponíveis para ajudá-lo a tomar boas decisões sobre o que deverá comer. Visitar a sua clínica local ou o médico é uma boa maneira de descobrir se as escolhas que tem feito com o que come estão correctas ou se pode ser direccionado a fazer outra coisa que poderia melhorar a sua alimentação. Em muitas áreas há nutricionistas que são indivíduos especialmente formados em nutrição. Muitas vezes, o seu médico vai conhecer um nutricionista na área e ele/ela poderia encaminhá-lo para que possa receber aconselhamento sobre nutrição.

# Vamos Falar Sobre Exercício

## 25. Porque o “fitness” é tão importante e o que significa?

Muito provavelmente já ouviu a frase: “Eu quero ficar em forma”, na TV, nos filmes, ou através de um dos seus amigos. Ser fisicamente “apto” ou “em forma” refere-se à capacidade de viver um estilo de vida activo, sem ficar demasiado cansado ou doente. Porque todos têm diferentes estilos de vida, a aptidão não é o mesmo para cada indivíduo e depende dos interesses das pessoas, passatempos favoritos, e de quanto tempo o seu trabalho ou a escola exige de si a cada dia. Coisas como a sua idade e se você é homem ou mulher também afectam o seu nível de fitness. À medida que envelhecemos, tornamo-nos menos aptos, porque os nossos músculos ficam mais fracos e os nossos ossos tornam-se mais leves. Os homens, por eles terem mais músculos e ossos mais pesados, geralmente podem gerar mais energia e movem-se mais rápido do que as mulheres.

## 26. Quais são os diferentes tipos de exercício?

A fim de permanecer saudável, todos devem prestar muita atenção ao fitness ou, em outras palavras, devem FAZER EXERCÍCIOS. Aqui estão alguns tipos diferentes de exercícios que existem. É bom fazer uma combinação deles, isso vai levar a uma melhor aptidão física no geral:

- **Cardiovascular:** Você pode ter ouvido como actividade “aeróbica”, o que significa que à medida que você exercita, a sua frequência cardíaca aumenta e bombeia sangue para todos os órgãos, fornecendo oxigénio para os músculos ao mesmo tempo. Fazer exercício cardiovascular (ex. dança, corrida, natação, ciclismo, etc.) na maioria dos dias da semana irá protegê-lo de desenvolver futuros problemas, como diabetes e doenças cardíacas.
- **Resistência/força muscular:** Isto refere-se à capacidade dos seus músculos de resistir a longos períodos de uso E também para a quantidade de peso que uma pessoa pode levantar de uma só vez. Pode aumentar a sua força muscular levantando pesos, mas isso não é recomendado a adolescentes com idade inferior a 16 anos.
- **Flexibilidade:** Este termo refere-se a quão longe as suas partes do corpo (ex. braços, pernas) consegue-se mover. Boa flexibilidade ajudará a prevenir lesões nos músculos e tendões durante a actividade física. Ele pode ser realizado e/ou melhorado pelo alongamento antes e após o exercício e fazendo também actividades que promovam a flexibilidade, como o yoga.

## 27. Como o exercício me vai ajudar fisicamente?

Existem muitos benefícios do exercício físico, tais como:

- Ajudá-lo a sentir-se bem
- Ajudá-lo a “queimar” gordura, melhorando a sua forma física E a sua saúde geral através do controlo de peso.
- Ajudá-lo a melhorar a sua postura através da modelagem e construção dos seus músculos que irão, por sua vez, ajudar a manter a força dos seus ossos.

- Ajudar a manter as articulações do seu corpo (ex. cotovelos, joelhos, quadris, ombros) flexíveis e livres de lesões.
- Ajudar a construir a resistência e a durabilidade que significa fazer o seu coração bombear sangue carregado de oxigénio para os órgãos de maneira mais eficiente e, dessa forma, prevenir a doença.

## 28. Pode o exercício ajudar-me mental e emocionalmente?

Além dos benefícios físicos, poderá se surpreender ao saber que há benefícios mentais e emocionais com os exercícios e também da aptidão física. Estes incluem:

- Permitir-lhe que possa interagir com os seus actuais amigos, bem como para conhecer novas pessoas que se possam tornar boas fontes de apoio para você.
- Fornecer-lhe momentos de diversão e uma forma de libertar o stress e tensão, ou superar o tédio
- Permitir-lhe construir a sua auto-confiança ao superar os medos, enfrentar novos desafios e desenvolver novas habilidades
- Desenvolver uma apreciação para a cooperação, responsabilidade, respeito e auto-disciplina.

## 29. Como posso começar com a minha própria rotina de exercício?

A coisa mais importante a considerar ao projectar a sua própria rotina de exercício/fitness é escolher as actividades em que se sente mais confortável a fazer e que lhe proporcionam o máximo de prazer. Aqui estão algumas dicas que o poderão ajudar a decidir sobre um plano final:

- Faça uma lista. Anote os seus objectivos para a sua rotina de fitness. Por que é que quer ficar em forma?
- Peça conselhos a alguém que tenha experiência em aptidão física. Este poderia ser o seu médico, um amigo, um treinador pessoal, ou alguém que tenha sido treinado em educação física, como um treinador de atletismo numa faculdade ou universidade.
- Não tente fazer muita coisa de uma vez. Comece com uma ou duas actividades algumas vezes por semana e aumente gradualmente a quantidade de tempo que dedica à aptidão física. Trabalhando muito duro, inicialmente, poderá impedi-lo de realizar os objectivos a que se propõe atingir, devido a lesões de esforço.
- NÃO imite os horários de treino de jogadores de futebol de elite ou jogadores de voleibol. Para executar ao nível dos atletas de elite são precisos anos e anos de treinos, e isso pode levar a lesões graves se tentar fazê-los.
- Vá com CALMA. As mudanças não vão acontecer durante a noite. São necessárias semanas ou meses de dedicação para alcançar os resultados desejados, mas definitivamente vale a pena esperar!

# Vamos Sobre Sexo

Par te do crescimento é decidir se, quando e com quem é que você quer ter relações sexuais. Cada adolescente deve tomar essas decisões, mas como tem VIH, a sua decisão tem muitas mais implicações para a sua própria saúde e implicações críticas para a pessoa com quem está envolvido. A primeira decisão que todos os adolescentes devem considerar é se eles estão emocionalmente prontos para ter relações sexuais. Para fazer isso, deve-se pensar sobre o risco de gravidez, VIH e outras infecções sexualmente transmissíveis (DST's) aquando da toma da decisão. A secção a seguir vai responder a perguntas que muitos adolescentes com VIH são propensos a fazer.

## 30. Como posso lidar quando alguém já não quer ser meu namorado/namorada?

- Deve aceitar o facto de que o relacionamento não deu cer to. É impor tante saber o porquê de não ter funcionado, de modo a que o seu próximo relacionamento seja melhor.
- É normal sentir-se triste ou solitário após o final de um relacionamento, mas não sinta pena de si mesmo. Perceba que é uma boa pessoa e que merece ser feliz.
- Comece um novo passatempo, ou faça algo que goste para ajudá-lo a parar de pensar sobre o fim do relacionamento.
- Converse com pessoas em que confie os sentimentos que está vivenciando.. Poderá descobrir que elas já tenham passado pelo mesmo e possam ajudá-lo!
- Em vez de focar nos aspectos negativos de ser solteiro, foque os aspectos positivos.
- Respeite a outra pessoa e não espalhe boatos falsos ou mentiras sobre ela porque se sente magoado.
- Não impor ta o que aconteça, nunca moleste ou ameace a pessoa que estava namorando. Isso poderia acabar por colocá-lo (a)em sérios apuros com a lei.

## 31. Quando é que se pode beijar alguém?

Quando se sente per to de alguém, um sentimento normal é querer beijar a pessoa. Beijo na bochecha é muito seguro. A pele é uma grande barreira. Ninguém transmite VIH através de contacto social comum, como beijos secos, abraços e aper tos de mão. Beijos de boca e língua é um pouco diferente. É possível transmitir o VIH se tiver cor tes visíveis ou feridas na sua boca, por onde o VIH poderia entrar.

## 32. Como é que eu sei se tenho cortes ou feridas na boca?

Se tiver a cer teza de que tem cor tes ou feridas na sua boca, tente evitar beijar até que estejam curados. Se não tiver a cer teza, cheque. Inspeccione a sua boca ou beba um pouco de suco de laranja . se tiver uma marca ou sentir algo a queimar quando estiver a beber o suco, há um boa hipótese que tenha cor tes ou feridas na boca.

### 33. Como posso prevenir-me de adquirir outras doenças?

É normal e saudável que se preocupe em não transmitir a sua doença a outra pessoa, mas proteger o seu corpo também tem que ser uma prioridade. Se optar por ter sexo, necessita de se proteger por várias razões. Está em risco de contrair(ou de “apanhar”), outras doenças que são transmitidas através do sexo. Existem outras infecções que podem fazê-lo ficar muito doente. Estas incluem clamídia, gonorreia, hepatite B e C, herpes, sífilis, tricomoníase, as verrugas genitais e outros problemas causados pelos vírus do papiloma humano (HPV). Algumas dessas infecções não têm cura e podem ser transmitidas por meio do sêmen(esperma), sangue, fluidos vaginais ou contacto da pele com verrugas genitais ou feridas.

Se estiver infectado com uma doença sexualmente transmissível (além do VIH), estará três a cinco vezes mais propenso a transmitir VIH através do sexo do que outras pessoas infectadas. Isso significa que se tiver uma DST resultante de ter sexo com alguém que não tem VIH, torna-se mais propenso a passar-lhe o VIH. Poderá ficar muito doente, por tanto lembre-se de se proteger.

Deve ir a uma clínica se tiver qualquer um dos seguintes sintomas:

- Dor ao urinar
- Feridas, úlceras ou bolhas dentro ou em torno do seu pénis ou na vagina
- Coceira ou irritação no seu pénis ou na vagina
- Descarga de material amarelo, esverdeado, espesso ou mal cheiroso
- Dor durante a relação sexual
- Dor abdominal

Alguns ou todos estes sintomas podem estar relacionados às DSTs. Se está tendo algum destes sintomas, é importante tratar de si mesmo e do seu parceiro com medicamentos. Entretanto, é fundamental que se abstenha de relações sexuais.

### 34. O que faço para proteger a mim e aos outros durante a relação sexual?

Os preservativos são o melhor método para prevenir doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o VIH. Os preservativos têm 88% a 97% de eficácia como um método de controlo de natalidade, quando utilizados correctamente. No entanto, existe um risco de ruptura ou de o preservativo escorregar durante a relação sexual.

### 35. Como usar correctamente um preservativo masculino?

Lembre-se, não há nenhuma maneira que seja 100% eficaz na prevenção da transmissão do VIH ou outras doenças sexualmente transmissíveis durante o sexo. Não ter sexo é sempre a opção mais segura que poderá fazer. Se optar por ter relações sexuais, não se esqueça de usar um preservativo cada vez que o fizer. A outra coisa importante que precisa de saber é que, para os preservativos funcionarem, estes devem ser utilizados correctamente. Aqui está como fazê-lo.

- Verifique a data de validade e não use preservativos vencidos.
- Use um novo preservativo cada vez que tiver relações sexuais.
- Tenha cuidado ao abrir a embalagem. Certe-se de que não rasga o preservativo.
- Coloque o preservativo assim que o pênis esteja erecto.
- Apele a ponta do preservativo. Esprema o ar e certe-se de que está completamente desenrolado até á base do pênis.
- Se não for circuncidado, para evitar a quebra do preservativo, empurre o prepúcio para trás antes de colocar o preservativo no seu pênis.
- Verifique o preservativo durante as relações sexuais para se certeificar de que ainda está em vigor e em boas condições.
- No final do sexo, o homem ejacula o sêmen, que é algo a que se refere como “gozar”. Segure a borda do preservativo e puxe lentamente logo após gozar. Puxe o pênis coberto pelo preservativo para fora enquanto este ainda estiver erecto. Certe-se de segurar o aro na base. Não deixe que este derrame ou escorregue!
- Retire o preservativo. Jogue-o na cesta de lixo. Lave as mãos.
- Pode encontrar preservativos de látex e lubrificantes à base de água em farmácias, lojas de alimentos e lojas locais.
- Na maioria dos lugares, não precisa ter uma certa idade para comprar preservativos. Os preservativos gratuitos estão disponíveis em muitas organizações locais e clínicas.

### 36. O que é que faço se eu amar o meu namorado e ele se recusar a usar preservativo?

Fale com o seu parceiro e descubra porque é que ele/ela não quer usar um preservativo. Explique-lhe que o uso de preservativos é mais higiénico e evita a propagação do VIH e outras DSTs, e que com o preservativo poderá relaxar e sentir-se segura e desfrutar do sexo. Como mulher, tem a opção de usar um preservativo feminino. Se o seu parceiro se recusar a que use um preservativo feminino, explique-lhe que não pode ter relações sexuais, porque os dois estão em risco de ser infectados ou re-infectados com VIH. Isto vai ser difícil, mas tem que se proteger.

### 37. E se o preservativo romper se?

Se o preservativo romper-se durante a relação sexual ou se acidentalmente expor o seu parceiro VIH- negativo com os seus fluidos corporais, não desespere-se. A exposição a fluidos corporais não significa automaticamente que infectou o seu parceiro, mas deverá tomar todas as precauções para evitar a transmissão do VIH. Alguns hospitais e clínicas podem oferecer profilaxia pós-exposição (PEP), um tratamento anti-retroviral especial que é iniciado imediatamente após alguém ter sido exposto ao VIH, que permite ao sistema imunológico de uma pessoa, a hipótese de protecção contra o vírus e impedir que se estabeleça no corpo de alguém. O PEP deve ser iniciado o mais cedo possível após o sexo desprotegido ou o rompimento do preservativo, de preferência, dentro de 24 horas e não mais de 72 horas (três dias). O PEP geralmente consiste num curso com um mês de duração de dois ou três tipos diferentes de medicamentos anti-retrovirais, que também

são prescritos a pessoas que tenham o VIH .

Após a exposição accidental, como ou sem o PEP, deve-se fazer de imediato um teste rápido para determinar o seu estado actual (também chamado de “linha de base”), e , novamente, em três a quatro meses. Esperar três ou quatro meses é necessário, caso contrário, o teste pode dizer que a pessoa é negativa, quando na verdade esta é positiva. Este é o chamado “período de janela”, um período de tempo - normalmente até 12 semanas após a infecção - quando uma pessoa VIH-positiva tem um teste negativo para VIH porque o seu sistema imunológico ainda não começou a produzir anticorpos para combater o vírus. Os anticorpos são como uma sistema de sinalização que marca organismos exteriores como bactérias e vírus para serem atacados por outras células (soldados) do sistema imunológico do corpo. Os testes de VIH utilizados na África são testes de anticorpos, os quais verificam estes anticorpos no sangue.

### 38. Posso usar dois preservativos ao mesmo tempo para protecção extra?

**NUNCA USE DOIS PRESERVATIVOS AO MESMO TEMPO.**

Usar dois preservativos, masculinos ou femininos, vai causar atrito, resultando no rompimento de um ou ambos os preservativos. Dois preservativos não lhe vai dar mais protecção.

### 39. E se eu transmitir o VIH a outra pessoa?

Sabendo que transmitiu VIH a outra pessoa pode ser muito difícil de lidar. Deve dizer tudo o que puder para impedir que isso aconteça. Se tal acontecer, pode ser muito difícil. Poderá sentir uma sensação de culpa, o que é normal nesta situação. A melhor coisa a fazer é procurar a ajuda de uma assistente social ou médico que possa ajudá a si e ao seu parceiro a lidar com os seus sentimentos e a tomar medidas para encontrar cuidados médicos apropriados.

### 40. Que outras formas de evitar a gravidez existem?

O único método 100% eficaz e totalmente seguro de evitar a gravidez ou transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o VIH, é a abstinência. A abstinência significa não ter relações sexuais, por isso não há hipótese de gravidez ou contracção de uma infecção sexualmente transmissível. Se alguém o pressionar para ter sexo, lembre-se que é o seu corpo e tem o direito de dizer não. Deverá conversar com o seu médico ou outro prestador de cuidados de saúde sobre o método de protecção que lhe será mais adequado. Os seguintes métodos listados abaixo são menos eficazes do que os preservativos na prevenção da propagação do VIH e outras DSTs. Estes métodos podem ser considerados, além de usar um preservativo para protecção extra de controlo de natalidade. Outros tipos de controlo de natalidade incluem:

- Pílulas anticoncepcionais: As pílulas anticoncepcionais não oferecem nenhuma protecção contra as DST's ou o VIH. As pílulas anticoncepcionais ajudam a prevenir a gravidez com versões artificiais de hormonas femininas. Estas trabalham ao impedirem a libertação de óvulos pelos ovários a cada mês, um processo chamado de “ovulação”. As pílulas vêm em diferentes tipos e marcas, e são tomados em ciclos de 21 ou 28 dias.

- As pílulas muitas vezes exigem receita médica, e devem ser tomados dentro de um horário específico (confira primeiro com o seu prestador de cuidados de saúde local). Quando tomados todos os dias, elas são 97% a 99% eficazes na prevenção da gravidez. As pílulas anticoncepcionais podem ter alguns efeitos colaterais (ex. ganho de peso, seios sensíveis, manchas, náuseas, dores de cabeça, pressão alta, e coagulação anormal do sangue), mas estes efeitos colaterais não vão acontecer com todas as pessoas. Se estiver interessada nas pílulas anticoncepcionais, é importante que fale com o seu médico, pois poderá haver algumas más interações entre certos medicamentos para o VIH e o controlo de natalidade.
- Depo-Provera: Depo-Provera não oferece nenhuma protecção contra o VIH/SIDA ou outras doenças sexualmente transmissíveis. É uma forma injectável da contracepção, e protege contra a gravidez num total de três meses. Enquanto que a Depo-Provera oferece a vantagem de não ter que tomar um comprimido todos os dias, há riscos e efeitos colaterais (ossos fracos, ganho de peso, perda de cabelo) que uma mulher deve discutir com um médico antes de decidir sobre este método.
  - Dispositivos intra-uterinos (DIU): Os DIU não impedem a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis. Os DIU funcionam bem e proporcionam um ambiente seguro, a contracepção a longo prazo. O DIU é um pequeno dispositivo em forma de T, flexível, que é inserido no útero de uma mulher, por um profissional de saúde treinado, através da sua vagina e colo do útero. Os DIU ou são feitos de cobre ou secretam progesterona e trabalham de forma a impedir o esperma de fertilizar os óvulos. Algumas mulheres que usam DIU como contracepção experienciam sangramento menstrual irregular e sangramento menstrual mais forte e cólicas.

#### 41. Como faço para me proteger durante o sexo oral?

É possível transmitir doenças sexualmente transmissíveis ao realizar ou receber sexo oral. Se estiver recebendo sexo oral de alguém, só está sendo exposto a saliva. As concentrações de VIH na saliva são tão baixas que ninguém nunca foi infectado com VIH a partir de saliva. Lembre-se, porém, que pode obter outras doenças sexualmente transmissíveis (ex. herpes), recebendo sexo oral. Ainda assim, é muito importante ter cuidado, pois o sangue, sêmen e fluido vaginal podem conter o vírus. O risco de contrair VIH aumenta:

- Se você ou o seu parceiro tiver cortes ou feridas ao redor ou dentro da boca
- Se o seu parceiro ejacular na sua boca
- Se o seu parceiro tiver outra DST.

Se optar por fazer sexo oral, e você ou o seu parceiro for do sexo masculino, use um preservativo no pênis. A investigação demonstrou que a utilização de um preservativo de látex sobre o pênis é eficaz na prevenção da transmissão do VIH. Os preservativos não são livres de risco, mas reduzem muito o risco de transmissão do VIH ao seu parceiro. Se você ou o seu parceiro for do sexo feminino, use uma barreira de látex (como um quadrado de um preservativo cortado e não lubrificado) entre a boca e a vagina. A barreira reduz o risco de o sangue ou fluidos vaginais que entra na boca.

#### 42. Posso transmitir o VIH através de sexo anal?

É possível para ambos os parceiros sexuais de serem infectados com o VIH durante o

sexo anal, sejam eles homens ou mulheres. Na realidade, o sexo anal, representa o maior risco para a transmissão do VIH e outras doenças sexualmente transmissíveis por causa dos pequenos rasgos que podem ocorrer no revestimento do ânus. O VIH pode ser encontrado no sangue, sêmen, fluidos vaginais de uma pessoa infectada com o vírus. Tendo sexo anal desprotegido (ou seja, sem preservativo) é um comportamento extremamente arriscado. Se as pessoas optam por fazer sexo anal, estas devem usar um preservativo de látex. A maior parte do tempo, os preservativos funcionam bem. No entanto, os preservativos são mais propensos a romperem-se durante o sexo anal do que durante o sexo vaginal. Assim sendo, mesmo com preservativo, o sexo anal pode ser arriscado. Uma pessoa deve usar um lubrificante à base de água (não vaselina) em adição ao preservativo para reduzir as possibilidades de o rompimento do preservativo.

### **43. Se eu optar por não ter relações sexuais, como é que faço para lidar com as “hormonas”?**

Se não estiver pronto para o sexo, ou sente que é demasiado arriscado, há coisas que pode fazer. Se estiver com alguém de quem se sinta atraído, apenas segurando e tocando-o poderá ser emocionante. As pessoas gostam de coisas diferentes. Algumas pessoas podem passar horas apenas se tocando nas mãos ou faces um do outro, ou massageando as costas uns dos outros. Outras pessoas gostam de ter os seus namorados ou namoradas a beijar os seus pescoços ou a abraçá-los. Outras pessoas gostam de simplesmente se deitar ao lado do outro. Há muitas coisas que pode fazer em conjunto além do sexo para se sentir bem. E, dá-lhe a oportunidade de conhecer melhor o seu parceiro antes de decidir ter relações sexuais.

### **44. Se eu tiver relações sexuais com outra pessoa infectada com VIH, ainda vou precisar usar protecção?**

Sim. Precisa definitivamente se proteger com preservativo se tiver relações sexuais com outra pessoa que já esteja infectada com o VIH. O seu parceiro pode ter diferentes tipos de doença do que você, e se transmitir um novo tipo para o outro, poderá deixá-lo doente. O seu parceiro pode ter resistência a certos medicamentos anti-retrovirais (ERVs) e poderá passar-lhe a sua resistência, mesmo que tenha uma excelente aderência à pílula. A infecção repetida com novos ou diferentes tipos de VIH podem progredir ainda mais a doença. Precisa manter em mente a sua saúde e a saúde do seu parceiro, mesmo que ambos estejam infectados.

### **45. Ainda preciso me preocupar sobre infectar outras pessoas se a minha carga viral for indetectável?**

Sabemos que as cargas virais de VIH mais baixas estão associadas a ter um menor risco de transmissão do VIH. O problema é que nós não temos nenhuma maneira de saber como diminuir o risco para qualquer indivíduo. Outro problema é que as cargas virais no sêmen e secreções vaginais são diferentes e muitas vezes maiores que níveis virais medidos no sangue. Em vez de não ter sexo nunca, usar sempre protecção é a única maneira de garantir o menor risco de transmissão.

### **46. Para as mulheres, tudo bem ter relações sexuais durante o período de menstruação?**

O VIH é transmitido durante o sexo pelo sémen ou secreções vaginais. Uma vez que o VIH também é transmitido através do sangue, tendo relações sexuais durante o período pode aumentar o risco de transmissão do VIH, mas ninguém realmente sabe quanto maior é o risco. Devido a isso, muitas mulheres são relutantes em expor o seu parceiro a qualquer tipo de aumento de risco e, assim, elas evitam ter relações sexuais durante a menstruação.

#### 47. Quando é que preciso começar a ir a um ginecologista?

Alterações nas células do colo do útero (a par te inferior do útero) são comuns em mulheres com VIH- positivo. Muitas vezes, as mudanças ocorrem sem quaisquer sinais ou sintomas. Essas mudanças poderiam ser uma forma primitiva e tratáveis do cancro cervical. De facto, problemas ginecológicos (Gynae) são algumas das complicações mais comuns experimentados por mulheres infectadas com VIH. Por tanto, ser vista por um ginecologista pelo menos uma vez por ano é impor tante. Problemas ginecológicos variam de períodos irregulares a infecções vaginais que não se resolvam.

Variações no períodos são comuns em todas as mulheres, mas estas podem ser especialmente comuns em mulheres infectadas com VIH. Estas alterações podem incluir períodos irregulares, fluxo intenso, mais leves, ou dolorosos. Também pode terminar o sangramento menstrual. O rastreamento das datas do seu período de mês a mês no calendário é sempre uma boa ideia. Desta forma, pode deixar o seu médico saber se teve quaisquer mudanças nos seus períodos. É impor tante determinar o porquê do seu período ter alterado -se. Muitos problemas ginecológicos podem passar despercebidos. Se não forem tratados, podem enfraquecer ainda mais o sistema imunológico. É muito impor tante que se faça anualmente exames físicos para detectar problemas, mesmo que se esteja a sentir bem e não tenha sintomas. A detecção e o tratamento precoce são passos críticos para prevenir uma condição ginecológica de se agravar. O Papanicolau é um exame , algo parecido com um longo cotonete ou pincel que é inserido na vagina. As células do colo do útero são recolhidas e testadas ao cancro ou pré-cancro do colo do útero. O exame de Papanicolau pode ser desconfor tável, mas geralmente não a deverá ferir a menos que tenha uma inflamação ou uma infecção. Um exame de Papanicolau a cada seis a doze meses é recomendado. Se qualquer anormalidade for encontrada, o seu ginecologista pode recomendar visitas mais frequentemente e ainda mais exames.

Deverá consultar um ginecologista regularmente, especialmente se está tendo sexo ou tiver um corrimento ou mau cheiro vaginal, cólicas, menstruações irregulares, verrugas genitais, dor e coceira ao redor da vagina, lesões dolorosas ou feridas, queimaduras, ou dor ao urinar.

#### 48. Quais são algumas das consequências da gravidez na adolescência?

Gravidez não planeadas representa decisões difíceis para os adolescentes, especialmente para aqueles que estão infectados com VIH. Para começar, o sexo desprotegido, coloca-o a si, ao seu parceiro e ao seu feto o risco de serem infectados ou re-infectados com VIH. Além disso, os pais adolescentes não conseguem muitas vezes atingir as qualificações que merecem, pois podem precisar deixar a escola para cuidar dos seus filhos. Filhos de pais adolescentes têm maior probabilidade de ter nascimentos prematuros e uma maior mor talidade infantil (mor te), em relação a taxa daqueles nascidos de pais mais velhos, pois os adolescentes ainda não se encontram totalmente desenvolvidos (fisicamente, mental e emocionalmente) e também poderão ter dificuldade

a ter acesso aos cuidados pré-natais e de apoio. As desvantagens sociais encontradas pelas famílias também significa que os filhos de pais adolescentes geralmente atingem um nível de educação inferior do que os filhos de pais mais velhos e estão em maior risco de caírem no desemprego. Gravidez na adolescência, por tanto, tem consequências de longo alcance para os jovens envolvidos e as gerações seguintes. Você e o seu parceiro devem pensar cuidadosamente sobre essas consequências quando decidirem ter ou não, um filho.

# Vamos Falar Sobre Prevenção Positiva

## 49. Quem é vai se beneficiar com a prevenção positiva?

Todos as PVVIH (Pessoas Vivendo com VIH) e os seus parceiros beneficiam de prevenção positiva, também conhecida como “saúde positiva, dignidade e prevenção”. A aplicação de medidas de prevenção positiva vai ajudar a aumentar a sua auto-estima, confiança e a capacidade de proteger a sua própria saúde e evitar passar a infecção a outras pessoas. Se estiver em tratamento ARV e viver positivamente, vai-se sentir saudável e ter os mesmos desejos e necessidade como as pessoas não infectadas com VIH, incluindo o desejo sexual e o desejo de se reproduzir.

## 50. Qual a importância da prevenção positiva?

A prevenção positiva envolve:

- Reconhecer os seus direitos enquanto infectado(a) com VIH, incluindo a escolha de querer ou não ter relações sexuais, e planear sobre se quer ter filhos.
- Procurar a informação e apoio que necessite para ajudá-lo a divulgar o seu estado de VIH ao seu parceiro sexual, garantindo que ambos possam escolher ter relações sexuais que sejam mais seguras para ambos, e de que terá acesso ao suporte necessário para prevenir a transmissão do VIH para os seus filhos, caso decida ter algum.

Os seus direitos e responsabilidades:

Tem o direito de ter uma vida gratificante, longa e saudável, seja qual for o seu estado de VIH. No entanto, se tiver VIH, tem também a responsabilidade de prevenir a transmissão do mesmo à outras pessoas.

## 51. Por que a prevenção positiva?

As práticas de prevenção positiva podem ajudá-lo a:

- Melhorar a sua saúde, protegendo-o da re-infecção co VIH
- Proteger os outros da infecção pelo VIH
- Acesso aos serviços de exame e aconselhamento do VIH que lhe permitam tomar decisões informadas no que diz respeito à sua saúde e bem-estar
- Acessar informações sobre quando começar a tomar os medicamentos ARV e quais os medicamentos ARV deve tomar, a fim de melhorar o seu estado
- Aumentar a suas chances de aderir ao tratamento. Uma vez que começou a tomar ARVs, é muito importante que os tome todos os dias, na hora e maneira certa.

## 52. Como é que posso lidar com a prevenção positiva?

Incorporando métodos de prevenção na sua vida pode ser difícil, esteja ou não, infectado com VIH. No entanto, PVVIH podem experimentar desafios únicos ao tentarem praticar a prevenção positiva. Estes incluem:

- Estigma e discriminação: Poderá se sentir envergonhado ou desconfortável ao revelar ao seu parceiro sexual o seu estado de VIH-positivo, comprometendo assim a sua decisão de introduzir práticas de sexo seguro num relacionamento. O mesmo de abandono ou rejeição podem impedi-lo de praticar a prevenção positiva. Muitas PVVIH sofrem de auto-estigma. Auto-estigma é muitas vezes caracterizado por um medo de como é que as pessoas se relacionam consigo devido ao seu estado de VIH e podem levá-las a se verem com vergonha ou como inúteis.
- Se sofrer de auto-estigma, pode evitar estando perto de outras pessoas ou de partilhar o seu estado de VIH. Pode lutar contra a auto-estigma, indo para o aconselhamento ou encontrando pessoas em quem possa confiar, e com quem possa partilhar os seus sentimentos.
- Falta de informações precisas: Os níveis de conhecimento em torno de métodos de prevenção positiva são geralmente baixos, uma vez que a prevenção para PVVIH é um novo conceito de prevenção para aquelas que não estão infectadas com VIH. Através da partilha de informações o mais amplamente possível sobre a prevenção positiva com outras PVVIH e os seus cuidadores, poderá ajudar a garantir que mais PVVIH estejam cientes de como é que a prática de prevenção positiva os irá beneficiar.
- Falta de acesso a serviços de prevenção: Em alguns países, os métodos e instrumentos de prevenção são muitas vezes de difícil acesso. As PVVIH devem fazer todos os esforços para o acesso à prevenção, cuidados e serviços de tratamento. Juntem-se os esforços de advocacia e actividades na sua comunidade para lutar por maior acesso a estes serviços.

## 53. Quais são os passos para uma prevenção positiva eficaz?

### Conhecer o seu estado

A prevenção positiva começa quando recebe um resultado positivo de um teste ao VIH. Depois de já ter ido fazer um teste de VIH, já começou o processo de “prevenção”, pois mostra que já está assumindo a responsabilidade da sua própria vida e a vida dos seus entes queridos.

### Lidar com a auto-estigma

Quando descobre que tem VIH, poderá começar a ter vários sentimentos contraditórios e negativos. Estes podem incluir sentimentos de vergonha, culpa, ou desejo reduzido para ter relações sexuais. Isto pode ser parte da auto-estigma, por tanto procure aconselhamento adequado para superá-lo.

### Divulgue o seu estado de VIH

Depois de aceitar o seu estado de VIH, é então importante ter em conta a divulgação para os outros, de modo a obter o apoio necessário.

## **Procurar serviços: prevenção, tratamento, cuidados e apoio**

Se optar por procurar e aderir a um tratamento, cuidado e apoio eficaz que lhe esteja disponível, irá se sentir melhor ao longo do tempo e poderá recuperar o seu desejo pelo sexo, para os relacionamentos e, possivelmente, para ter filhos. A prevenção positiva tem um papel fundamental para ajudá-lo a fazer todas estas coisas.

Viver uma vida saudável Isto é impor tante para o processo de praticar uma vida positiva. Quanto ao aconselhamento e outros ser viços, poderá começar a adaptar se a um estilo de vida que irá manter o seu corpo e alma saudáveis.

## **O futuro**

Á medida que for aceitando o seu estado e começar a acessar os serviços relevantes, poderá facilmente planejar o seu futuro em termos de:

- Quando começar o tratamento e como manter-se em tratamento
- Como construir uma rede de apoio para si mesmo
- Envolver-se num planeamento de sucessão (planeamento para o futuro) com a sua família e discutir aber tamente a sua segurança e confor to, se ficar doente ou se a sua situação se agravar
- Realizar os seus objectivos e sonhos na vida, sejam eles profissionais, educacionais ou sociais.

## **Servir a comunidade**

O seu papel como uma PVVIH é muito impor tante na comunidade. Poderá apoiar os outros a procurar ser viços de testagem e aconselhamento do VIH; apoiá-los a aceitar a sua condição de VIH-positivo, torne-se num amigo de tratamento para aqueles em tratamento; defenda a melhoria do acesso e disponibilidade dos serviços e direitos de PVVIH na sua comunidade e promova práticas de prevençã positiva. Através da sua participação activa nos assuntos da comunidade (ex. trabalho, social e familiar), irá também reflectir na forma como as PVVIH podem continuar a ser valiosos membros da comunidade, independentemente de estes terem VIH.

Estratégias de prevenção positiva envolvem intervenções nos três níveis principais:

- Nível individual
- Nível comunitário
- Nível político

Inter venções a nível individual envolvem nas PVVIH adoptar compor tamentos de redução de riscos para garantir o bem-estar da sua própria saúde e a dos outros, enquanto que as intervenções a nível da comunidade envolvem um proporcionamento de um ambiente favorável para PVVIH terem uma vida positiva e conseqüentemente uma prevenção positiva. Inter venções a nível de política envolvem influenciar as políticas e as leis para serem transformadoras e solidárias aos direitos das PVVIH ao aderir às suas responsabilidades e aproveitar a disponibilidade, acessibilidade e disponibilidade de ser viços de apoio a PVVIH para a prática de uma vida positiva.

## 54. O que pode ser feito a nível individual?

Testes e aconselhamento ao VIH são uma parte importante da prevenção positiva, pois ajudam as pessoas a descobrir mais sobre o seu estado e a tomar medidas positivas para se manterem saudáveis e protegerem a saúde dos seus entes queridos e parceiros sexuais. Se já sabe que é VIH-positivo, é incentivado a fazer testes e a procurar o aconselhamento de VIH (HTC) e outros serviços de cuidados de saúde.

### **Aconselhamento e testes ao VIH:**

- Ajuda-o a conhecer o seu estado. Ao saber o seu estado, poderá tomar decisões informadas sobre a sua saúde.
- Actua como um ponto de entrada para a prevenção, tratamento, cuidados e outros serviços.
- É confidencial. Isso significa mais ninguém saberá o resultado, a menos que o comparetilhar.
- Pode ser encontrado em clínicas e hospitais locais ou outros centros de testes e unidades móveis.

Todos aqueles que forem sexualmente activos e que não saibam o seu estado VIH deve fazer testes e ter aconselhamento.

### **Aconselhamento de sexo seguro**

É importante procurar e frequentar o aconselhamento para sexo seguro.

Aconselhamento pós-teste fornece a primeira oportunidade após o diagnóstico de VIH para discutir emoções, questões de saúde, sexo seguro, prevenção, tratamento, cuidados e opções de apoio.

Algumas questões que podem ser discutidas durante o aconselhamento sobre sexo seguro, são:

- Factores que aumentem o risco de transmissão do VIH através de relações sexuais desprotegidas, tais como DST não tratadas em você ou no seu parceiro, violência sexual ou sexo forçado; o uso de ervas para a vagina seca; alta carga viral de alguém que acaba de ser infectado com VIH e os riscos dessas implicações
- Saber mais sobre o sexo seguro para minimizar o risco de transmissão do VIH e ainda desfrutar o direito de ter relações sexuais. Saber como proteger a si e o seu parceiro de transmissões do VIH vai construir a sua auto-estima e confiança, e ajudá-lo a negociar no futuro o sexo seguro.
- Há muitas actividades sexuais diferentes e mais seguras em que se poderá envolver para continuar a desfrutar de uma vida sexual satisfatória. Algumas delas incluem ter relações sexuais sem penetração e ter relações sexuais com penetração protegida usando um preservativo masculino ou feminino, mesmo durante o sexo oral.
- Comunicação eficaz é importante quando se discute e se negocia opções sexuais mais seguras com o seu parceiro. Um conselheiro de sexo seguro pode-lhe dar conselhos sobre dicas de comunicação e sugestões úteis.

## ABC como estratégia preventiva para PVVH

A abordagem ABC pode oferecer uma série de opções para a prática de sexo seguro.

- Abster-se ou atrasar o sexo até ao casamento: poderá decidir que a abstinência é o melhor método de prevenção para si, porém, é impor tante ter em mente que a abstinência só funciona se a cumprir. Se a sua situação mudar, precisará estar ciente de outras opções de prevenção. Atrasar o sexo até o casamento vai reduzir o número de contactos sexuais que terá e vai ajudá-lo a tomar decisões informadas quando começar a ter relações sexuais
- Ser fiel funciona se ambos forem fiéis e se o seu parceiro der apoio e aceitar o seu estado de VIH-positivo. Se você e/ou o seu parceiro estiverem infectados com VIH e querem fazer sexo, então necessita praticar outros métodos de prevenção - como o sexo sem penetração ou o uso do preservativo no seu relacionamento.
- A prática de ter múltiplos parceiros sexuais (MPSs), o que significa envolverem-se em duas ou mais relações sexuais que se sobrepõem no tempo, tem-se mostrado uma das principais causas da epidemia de VIH na África sub-Saariana. Muitas pessoas da região estão envolvidas nessa prática, sem querer criar redes sexuais. Isso aumenta e muito, o risco de transmissão do VIH, porque, se uma pessoa na rede tiver relações sexuais desprotegidas e infectar-se com VIH, ele ou ela coloca os outros membros da rede sexual em risco de serem infectado com VIH.
- Um uso correcto e consistente do preservativo também é impor tante. Ambos os preservativos masculinos e femininos podem reduzir significativamente o risco de transmissão do VIH se usados correctamente e de forma consistente a cada vez que tiver relações sexuais. Cabe a você e ao seu parceiro decidir qual o preservativo é que se adequa melhor ao seu relacionamento. Algumas pessoas acham que os preservativos reduzem a intimidade do sexo, mas existem diversas formas de usufruir do uso do preservativo e manter a intimidade da relação. Os preservativos femininos podem também permitir fazer com que as mulheres tenham um maior controlo na prevenção.

## Acesso ao tratamento e cuidados juntamente com a prevenção positiva

É impor tante que o acesso disponível , a qualidade do tratamento e cuidados para PVVH, pois eles estão intimamente ligados à prática bem sucedida de prevenção positiva. A prevenção positiva é sobre como melhorar a qualidade geral de vida e bem-estar e de uma abordagem holística para o bem-estar, que inclui todos os aspectos da sua vida: mente, corpo e alma.

**MENTE:** Ao viver positivamente e praticando a prevenção positiva (também conhecida como “saúde positiva, dignidade e prevenção”), será capaz de desempenhar um papel activo na sua comunidade e continuar a estimular a sua mente. Isso vai fazer com que sinta melhor sobre si mesmo e ajudá-lo-á a cumprir o seu propósito enquanto trabalha para alcançar os seus sonhos e ambições.

**CORPO:** Aprender a viver positivamente inclui prevenir a re-infecção do VIH; o tratamento de qualquer infecção oportuna (IO); manter uma dieta nutritiva; exercitar e ter um repouso adequado; manter uma boa higiene pessoal; evitar o álcool, drogas ilegais e fumar ; e tomar correctamente os seus medicamentos. Todas estas coisas vão melhorar a sua saúde e dar-lhe uma visão mais positiva perante a vida.

**ALMA:** Ao encontrar formas de reduzir o stress; acreditar em si mesmo e exercer os seus direitos; divulgar a alguém que ame e confie - e receba o seu apoio e ter relacionamento sérios , vai tornar-se emocionalmente à vontade. A prevenção positiva é sobre como ajudar a garantir que se sinta confiante, feliz e saudável. Ter a “vontade de viver” é um dos mais for tes medicamentos para as pessoas infectadas com VIH. Se tiver vontade de viver, então sentir-se-á menos estressado e mais positivo em relação á vida e o seu corpo vai responder em muitas boas maneiras. Muitas pessoas acham que ter VIH aumenta a sua valorização da espiritualidade, independentemente de qual possa ser a sua orientação espiritual.

## 55. O que é que pode ser feito a nível comunitário?

### **Mobilização e apoio da comunidade**

- Como par te de uma comunidade mais amplas, você influencia e é influenciado por ela. Precisar-á do apoio da sua comunidade, a fim de praticar efectivamente compor tamentos de prevenção positiva.
- Grupos de apoio são uma estratégia eficaz nas intervenções de mobilização da comunidade. Estes são uma plataforma onde poderá compor tilhar experiência e desafios e prestar apoio mútuo entre PVVIH.
- Cuidadores domiciliários (CD) prestam cuidados e apoio às PVVIH e são impor tante na promoção do sexo seguro e referindo os diagnósticos e tratamentos de DST e IO a PVVIH. Isto pode reduzir o estigma e a discriminação associados ao VIH e encorajar a aceitação da comunidade de PVVIH.
- Embora seja muito impor tante para as comunidades estar ciente do papel vital que têm a desempenhar no apoio a PVVIH para a prática de prevenção positiva, é impor tante estar consciente de que tem uma responsabilidade no sentido de incentivar o apoio da sua comunidade. Poderá fazer isso através da organização e par ticipação em campanhas e grupos de PVVIH para aumentar a visibilidade de PVVIH dentro da sua comunidade, melhorar a educação em torno do VIH e reduzir o estigma e a discriminação. Ao “dar um rosto à epidemia do VIH” e agir como um modelo a seguir, poderá ajudar a reduzir o estigma e os medos associados ao VIH.
- Organizações (ex. organizações não-governamentais [ONGs] e outras organizações da sociedade civil (OSC) na sua comunidade pode apoiá-lo com a formação e apoio necessários para se envolver em campanhas e outras actividades da comunidade, e dar-lhe a confiança necessária, bem como ajudá-lo com estratégias de como enfrentar o stress.

# Vamos Sobre Múltiplos Parceiros em Simultâneo (MPSs)

## 56. O que são Múltiplos Parceiros em Simultâneo (MPSs)?

MPSs referem-se à prática por parte de homens e/ou mulheres de terem mais do que uma relação sexual ao mesmo tempo. Essas relações podem ser longas ou de curto prazo. Elas variam em natureza e significado, que vão desde uma noite com uma profissional do sexo, um estranho ou mesmo um amigo, até relacionamentos de longo prazo. Isso aumenta em muito o risco de transmissão do VIH, porque, se uma pessoa na rede tiver relações sexuais desprotegidas e ficar infectada com VIH, ele ou ela colocam os outros membros da rede sexual em risco de infecção de VIH.

As razões para se envolver em MPSs variam. Algumas pessoas fazem isso por prazer simples e divertido, outras fazem-no por dinheiro ou ganho material. No entanto, os outros fazem-no como uma forma de se vingarem de parceiros infiéis ou talvez apenas devido à solidão.

Organizações internacionais tais como a UNAIDS e organismos regionais, como a Comunidade de Desenvolvimento Sul Africano (SADC) reconhecem que os MPSs contribuem de forma fundamental para a disseminação do VIH na parte sul da África. A prática é ampla em toda a região e tem sido citada como uma das razões do porquê da prevalência do VIH ser maior na parte sul da África do que em qualquer outra parte do continente.

## 57. Porque é que os MPSs têm um elevado risco de transmissão do VIH?

Quando as pessoas se envolvem em relações sexuais desprotegidas com múltiplos parceiros em simultâneo, aumentam as suas chances de serem infectados pelo VIH. Relações de longo tempo muitas vezes oferecem desafios ao uso contínuo de preservativos durante as relações sexuais. Relações desiguais de poder, nestas ligações aumentam a dificuldade de negociar e manter o uso do preservativo. Depois de algum tempo, o par em questão tendem a pensar que agora que se conhecem e confiam um no outro, o uso do preservativo cai no esquecimento. “Mas eu amo-te” torna-se um motivo para parar de usar preservativos. Isso é algo extremamente arriscado de fazer.

O sexo desprotegido é sempre um risco e quanto mais o fizer, maior o risco de ser infectado com VIH. Cada membro de uma rede sexual pode ter os seus próprios parceiros adicionais com os quais eles estão a ter relações sexuais desprotegidas. Tudo o que é necessário é o VIH entrar na rede através de um indivíduo para que todos fiquem em risco de infecção.

Quando alguém é infectado com o VIH, a carga viral é muito alta, o que se torna muito

fácil para ele transmitir o vírus ao seu parceiro. Por tanto, tome o exemplo do José, que tem uma esposa, mas também tem uma namorada. A namorada fica infectada com o VIH depois dela ter sexo com outro homem, porque o José está com a sua mulher. A namorada muito provavelmente vai transmitir o VIH ao José durante o sexo desprotegido porque a sua carga viral está muito elevada neste momento. O José, com uma carga viral muito elevada (tendo sido recentemente infectado), vai então transmitir o vírus a sua mulher se eles tiverem sexo desprotegido. No final, as três pessoas envolvidas - José, a sua namorada e a sua mulher - acabam por ficar infectados com VIH. Se continuar a ter múltiplas parceiras em simultâneo, o VIH vai continuar a espalhar-se por toda a sua rede sexual, até que alguém quebre a cadeia por praticar a abstinência, a fidelidade (ou seja, a monogamia mútua) ou o sexo seguro (ex. pelo uso de preservativos).

# Vamos Falar Sobre a Circuncisão Masculina Segura

## 58. O que significa “circuncisão”?

Poderá ter ouvido a palavra “circuncisão” pelos seus amigos, na TV, ou em anúncios nos autocarros locais. O que é que isso significa? A circuncisão é o processo cirúrgico de remoção do prepúcio do pénis masculino. O prepúcio protege a sensibilidade da glândula (ou seja, a cabeça do pénis) da irritação, infecção e lesão. Isto pode ser feito imediatamente após o nascimento ou numa data ou tempo especial e de acordo com a cultura e a religião. Isso pode ser feito em bebés, crianças ou mesmo em adultos. Médicos e cirurgiões são os que realizam a circuncisão. Em muitas partes do mundo, as pessoas optam por não ter os seus meninos circuncidados após o nascimento por uma série de razões, e, da mesma forma, muitos homens adultos nunca decidiram tornarem-se circuncidados. É uma decisão muito especial, por parte dos pais ou por parte da pessoa que seria submetida ao procedimento.

## 59. A circuncisão vai impedir-me de ser infectado com o VIH ou de transmitir o VIH a outras pessoas?

Sim. A circuncisão ajuda a prevenir as pessoas de contrair o VIH através do sexo. A Organização Mundial de Saúde e a UNAIDS descobriram que os homens que são circuncidados são menos propensos a serem infectados com o VIH, ou de infectar outra pessoa. A circuncisão masculina, contudo, não é 100% eficaz na prevenção de VIH, por isso mesmo os homens que são circuncidados devem continuar a praticar sexo seguro com o uso de preservativos, ter menos parceiras sexuais, sendo fieis a uma parceira não infectada, ou mesmo a abster-se de sexo.

## 60. O que significa “Circuncisão Masculina Segura”?

A Circuncisão Masculina Segura é uma circuncisão que é realizada por um profissional de saúde treinado, como um médico ou enfermeiro, em oposição à circuncisão, que é realizada por um circuncidador tradicional. É também chamado de circuncisão médica masculina voluntária. Porque a circuncisão é uma pequena cirurgia, existe algum risco, mas quando a circuncisão é realizada por um prestador de cuidados de saúde bem treinado, os riscos são poucos. Todos os problemas podem ser facilmente gerenciados pelos profissionais treinados, por isso é altamente improvável que haja complicações.

## 61. Onde poderei ir para obter mais informações?

Muitos hospitais, clínicas e médicos particulares já oferecem a circuncisão médica masculina voluntária. Converse com o seu médico, enfermeiro ou profissional de saúde comunitário para obter mais informações.



# Vamos Sobre a Prevenção da Transmissão de Mãe-Para-Criança (PTV) (Prevenção)

## 62. Vou alguma vez ser capaz de ter filhos?

Embora haja sempre um risco de transmissão de VIH ao seu parceiro e filho, novos métodos estão a ser desenvolvidos para diminuir o risco para adultos com VIH que querem tornar-se pais. Tomar a decisão de ter um filho é uma decisão muito importante e que deve ser muito bem pensado e ter um bom planeamento. É algo que precisa discutir com o seu médico e parceiro antes de tomar a decisão de ter um filho. A seguir estão algumas opções e factos a considerar se escolher tentar ter um filho:

- Não há garantias de que a criança será VIH-negativo. A maioria das transmissões da mãe para o bebé ocorrem próximas ou durante o parto, mas também podem acontecer durante a amamentação.
- O risco de passar o vírus para o bebé durante a gravidez e o parto é maior se a mãe tiver níveis elevados de VIH no seu sangue (carga viral) e um menor número de “soldados” ou células CD4. Essa é uma das razões porque é importante conhecer os seus CD4 esteja ou não com ARVs. Normalmente, quanto menor forem os seus CD4, maior a quantidade de vírus que tem no sangue.
- Mulheres VIH-positivas que tomam um ou mais medicamentos anti-retrovirais durante e após a gravidez podem reduzir o risco de passar o vírus para os seus bebés durante o parto e a amamentação. Devido a isso, as mulheres VIH-positivas em todo o mundo estão a fazer a escolha de tomar anti-retrovirais (ARVs), durante e após a gravidez e menos bebés estão a ficar infectados com o vírus. O seu médico saberá quais ou a combinação de quais ARVs é o padrão para as mulheres VIH-positivas no seu país.
- Algumas mulheres podem estar tomando medicamentos para VIH para sua própria saúde e engravidar. Se isso acontecer, elas devem conversar com seu médico para discutir os riscos e benefícios dos medicamentos para o bebé e se os medicamentos precisam ser mudados.
- Países da África sub-Saariana variam em termos de recomendações da alimentação infantil segura. Recomendam a amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida para crianças com mães VIH-positivas, enquanto outros recomendam a alimentação com fórmula. Os seus prestadores de cuidados de saúde vão saber qual a recomendação padrão do Ministério da Saúde no seu país. As mulheres grávidas devem discutir planos de alimentação com o seu prestador de cuidados de saúde antes do parto, para que elas possam concordar e preparar-se para o melhor método de alimentação. Em áreas onde a qualidade da água e outros indicadores de saúde são geralmente pobres, o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses, quando em ARVs tem demonstrado ser a forma mais segura de prevenir a transmissão do VIH e outras doenças infantis, como diarreia e infecções

respiratórias. Pergunte ao seu médico se não tiver certeza se a água de onde estiver é segura. É também importante lembrar de que a mudança do aleitamento materno para a mamadeira e depois voltar para o aleitamento materno, algo chamado de “alimentação mista”, aumenta o risco de o bebê ser infectado com VIH. Quando falamos de “alimentação mista” também incluem todos os líquidos (incluindo água), ou quaisquer alimentos complementares ao aleitamento materno. Recomenda-se que as mães nunca misturem a alimentação dos seus bebês nos primeiros seis meses de vida, esta prática aumenta o risco de o bebê ser infectado.

Após a idade de seis meses, o corpo de um bebê é agora mais maduro e ele/ela precisa de mais comida para continuar a crescer. Assim, se uma mãe decidir continuar a amamentar o seu bebê depois de seis meses de idade, a alimentação mista (adicionando alimentos complementares e líquidos) é aceitável - é muito menos arriscado (o corpo do bebê está mais maduro) e ela é necessária para manter o bebê a crescer. No geral, recomendamos que as mães que estejam infectadas com VIH amamentem os seus bebês até aos 12 meses de idade, exclusivamente nos primeiros seis meses e, de seguida, adicionando alimentos complementares.

- A cesariana pode reduzir a hipótese de transmissão do vírus para o bebê, mas também haver mais risco de saúde envolvidos para a mãe. Muitas aldeias encontram-se muito longe de hospitais que possam fazer cesarianas. Esta opção deve ser discutida com um médico ou outro prestador de cuidados de saúde.
- Uma alternativa a ter o seu próprio filho é adoptar um. Muitos adultos que desejam ter filhos consideram a adopção, independentemente do seu estado de VIH. Contacte as autoridades apropriadas de assistência social para descobrir as regras e regulamentos sobre a adopção no seu país.

### 63. E se eu tiver uma gravidez não desejada?

Se ficar grávida, é muito importante cuidar bem de si mesmo, pois isso vai afectar a saúde do seu filho recém nascido. Assim que a gravidez for confirmada, é importante começar a receber cuidados pré-natal de uma clínica OB/GYN para testes e vitaminas necessárias. Sendo você VIH-positivo, o seu médico pode-lhe dar conselhos sobre como prevenir a transmissão do vírus para o bebê, algo conhecido como prevenção da transmissão mãe-filho (PTV). Se a gravidez for realmente planeada, há uma série de opções disponíveis para si. A gravidez durante a sua adolescência pode ser assustador, mas há pessoas que podem ajudá-lo a tomar algumas decisões muito importantes sobre as suas opções, incluindo o seu médico. Pode decidir por dar a criança para adopção ou permitir que a criança fique com um parente, como tutor legal até que esteja em uma situação na sua vida em que poderá cuidar da criança por sua conta. Ao decidir sobre se tem ou não possibilidades de criar uma criança, leve em consideração as questões de dinheiro, educação, onde é que vai viver e quem é que vai ajudá-lo a cuidar da criança. Converse com as pessoas ao seu redor em quem confie, para orientação e aconselhamento.

## 64. Quais são alguns factos comuns e mitos sobre a PTV?

**MITO:** Um homem deve transmitir infecções sexuais, tantas vezes quanto possível, para ser visto como um “verdadeiro Homem”.

**FACTO:** DSTs aumentam as suas hipótese de contrair o VIH e DSTs repetidas podem levar à infertilidade e/ou esterilidade. Por tanto, não é necessário para os homens se exporem a doenças sexualmente transmissíveis para provar a sua masculinidade, pois é perigoso para a sua saúde e a saúde do seu parceiro(s) sexual.

**Ponto de Partida:** Os homens devem sempre praticar o sexo seguro e saber o seu estado de VIH.

**MITO:** Se a carga viral de uma pessoa em ARVs é indetectável, ele/ela está livre de VIH e não pode transmitir VIH.

**FACTO:** A pessoa ainda poderá transmitir VIH mesmo se a sua carga viral for indetectável. O teste de carga viral é utilizado para detectar a quantidade do vírus do VIH no seu corpo. Terá sempre uma certa quantidade de vírus em circulação, porque não há cura para o VIH.

**MITO:** O estado de VIH do meu parceiro é, obviamente, o meu estado e, por tanto, se o meu parceiro entrar no programa PTV isso significa que eu também sou VIH positivo.

**FACTO:** É possível encontrar parceiros com estados de VIH diferentes. É muito importante para ambos os parceiros fazerem os testes, porque nunca sabe se têm diferentes estados ou não.

**Ponto de Partida:** O estado VIH do seu parceiro obviamente **NÃO** é o mesmo que o seu. **FAÇA O TESTE!**

**MITO:** AZT cura mulheres grávidas que tenham VIH.

**FACTO:** AZT e outros medicamentos anti-retrovirais reduzem o risco de o vírus ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, o parto e a amamentação. Não cura o VIH/SIDA.

**Ponto de Partida:** Ainda não há cura para o VIH/SIDA.

**MITO:** Não há problema de dar fórmula ao bebé quando há água potável disponível para misturar e amamentar o meu bebé quando não há água limpa.

**FACTO:** Mudar a amamentação para mamadeira e depois voltar para o aleitamento materno, algo chamado de “alimentação mista”, aumenta o risco de o bebé se infectar com o VIH, nos primeiros seis meses de vida. Após os seis meses, quando os intestinos dos bebés estão melhor formados, e o bebé precisar de calorias extras, a alimentação mista é menos arriscada e é importante para o crescimento. Assim, se uma criança estiver a ser amamentada,

a alimentação mista após ele/ela ter mais que seis meses é benéfico para um bom crescimento.

**MITO:** PTV é um programa para apenas mulheres e crianças.

**FACTO:** O PTV é um programa para toda a família. Mulheres, parceiros, e as crianças que precisam de apoio à família, a fim de utilizar os serviços de PTV em conformidade.

**Ponto de Partida:** Vamos comparar tilhar a responsabilidade.

**MITO:** Ser viços de saúde sexual e reprodutiva são para as mulheres, porque estes fornecem planeamento familiar.

**FACTO:** Estes ser viços são para homens e mulheres. Os homens devem também ter acesso a estes ser viços pois são bons para a sua saúde, a saúde dos seus parceiros e a dos seus filhos.

**Ponto de Partida:** PTV é para toda a família.

**MITO:** O meu bebé não pode contrair o VIH se eu estiver em ARVs.

**FACTO:** PTV não previne a transmissão do VIH da mãe para o filho em 100% dos casos, ele simplesmente reduz a probabilidade de que a transmissão ocorra. Aos pais com VIH devem ser fornecidas informações adequadas antes de tomarem decisões a respeito de engravidar.

**MITO:** Se você não estiver doente, significa que não tem VIH.

**FACTO:** A única forma de saber se tem ou não VIH, é fazendo o teste.

**Ponto de Partida:** Conheça o seu estado – faça o teste para o VIH.

# Vamos Falar Sobre Emoções

## 65. Onde posso encontrar apoio emocional?

As melhores pessoas para encontrar apoio emocional são as pessoas que confiam, que compreendem e aceitam você e o seu estado de VIH. Às vezes é mais fácil falar com membros da família, pessoas com quem você vive, professores, ou amigos que saibam que está a viver com VIH. Também pode sempre falar com um assistente social, médico, psicólogo ou outros profissionais de cuidados de saúde. Eles geralmente sabem muito acerca do VIH e podem dar-lhe bons conselhos. Se for religioso, pode encontrar conforto no seu local de culto.

## 66. Onde posso falar com ou estar em torno de outros adolescentes com VIH?

Muitos adolescentes com VIH descobrem que ajuda muito estar ao redor de outros que também tenham VIH. Quando um grupo de pessoas com uma doença ou condição em comum se juntam para se apoiarem umas às outras, é chamado de grupo de apoio. Alguns grupos de apoio existem especificamente para adolescente VIH positivo. Se escolher participar de um grupo de apoio, vai ser capaz de conhecer outros adolescentes que têm pensamentos e sentimentos semelhantes aos seus, possivelmente construir muitas de amizades.

## 67. Que mudanças posso esperar na maneira como sou tratado agora que sou um adolescente infectado com VIH?

Se teve VIH na maioria da sua vida, as coisas podem mudar à medida que envelhece. Você pode descobrir que as pessoas lhe fazem mais perguntas sobre o VIH. Por exemplo, quando é criança na escola e vai para a clínica médica, as outras crianças podem não fazer perguntas. Tem de estar preparado para responder a perguntas que colegas e amigos possam fazer sobre o VIH, ou acerca de qualquer mudança no seu corpo que possa ter acontecido devido à medicação. Estar preparado para tais questões é a melhor coisa que pode fazer para lidar com elas. Seja tão honesto quanto se sentir confortável em ser, e lembre-se que o seu corpo é um assunto seu. Você pode achar que quer dizer às pessoas que é VIH-positivo com menos frequência do que quando era mais novo. Contudo, também pode achar que precisa de apoio de alguém fora da sua família e profissionais de saúde. Escolha com cuidado a quem quer contar, e esteja preparado para lidar com as suas reações.

## 68. O que devo fazer quando me sentir triste ou infeliz?

Às vezes é bom sentir-se triste ou chorar. Estas emoções estão dentro de si e irá senti-las de vez em quando. É importante lembrar que emoções fortes são uma parte normal de ser adolescente. Todo o adolescente tem momentos de raiva, tristeza, frustração e medo. As hormonas podem afectar o seu estado de espírito, especialmente quando é um adolescente, porque o seu corpo começa a produzir mais delas. Para as mulheres jovens, sentir-se triste ou irritada é normal, especialmente durante os dias antes da sua menstruação começar. Assim como é importante e útil conhecer seu

corpo, também é bom aprender maneiras de lidar com as emoções tristes. Aqui estão algumas coisas que podem ajudar você a se sentir melhor :

- Ouça a sua música preferida.
- Escreva acerca de como se sente. Escrever um poema ou uma música sobre os seus sentimentos também pode ajudar. Escrever cartas a um amigo, um pai ou membro da família, Deus, alguém que tenha morrido, ou alguém com quem não fale há algum tempo, pode ajudá-lo a sentir-se melhor.
- Leia um livro para distrair a sua mente dos seus problemas.
- Veja o seu filme ou programa de televisão preferido.
- Desenhe, pinte, ou crie obras de arte para o ajudar a expressar-se. Mesmo que pense que não é um grande artista, desde que o que você criar venha de si e dos seus sentimentos, pode ser útil.
- Faça exercício.
- Medite ou reze.
- Fale com alguém que lhe seja próximo acerca daquilo que está a sentir. Isto pode ajudá-lo a entender os seus sentimentos e a perceber que você não está sozinho.

## 69. O que significa “depressão”?

Você pode ter ouvido a palavra “depressão”. Existem muitas definições e ideias diferentes sobre o seu significado. É importante para si saber que certas coisas como a morte de um familiar, uma negativa na escola, ou ter uma saúde frágil podem fazer uma pessoa sentir-se “deprimida” ou triste por um período de tempo. Isto é muito normal e muitas pessoas descobrem que a depressão passa com o tempo. Também é importante saber que para algumas pessoas a depressão pode ser uma doença séria. Tal como VIH, a depressão também é uma condição médica. Resulta quando as substâncias químicas do cérebro não funcionam correctamente. A depressão grave é capaz de ser tratada com aconselhamento e medicação. Se nada do que você faz para tentar aliviar a sua tristeza parece resultar, pode estar deprimido e precisar de ajuda. Aqui estão alguns sintomas da depressão:

- Sentir-se triste e infeliz a maior parte do tempo
- Não sentir vontade de fazer as coisas que normalmente gosta
- Não ter energia ou motivação, ou sentir-se agitado
- Sentir-se culpado e sem esperança acerca do futuro
- Sentir-se zangado
- Preocupar-se em demasia
- Ter dificuldade em tomar decisões
- Chorar muito, por vezes sem razão
- Passar muito tempo sozinho e a evitar os seus amigos
- Comer demasiado ou muito pouco, perder ou ganhar peso
- Dormir a toda a hora ou não dormir de todo
- Sentir-se irritado
- Pensar em não querer estar vivo ou ter pensamentos suicidas.

Se você pensa que qualquer uma destas coisas descreve como se sente, pode estar deprimido e precisar de ajuda. Falar com um assistente social, psicólogo, ou outro conselheiro pode muitas vezes ajudar. Você pode também ir à sua clínica local ou médico e eles serão capazes de lhe dar informação acerca de onde ir para tratamento.

Juntamente com o aconselhamento, existem medicamentos que demonstraram ajudar a depressão, mas devem ser tomados com instruções do seu médico. É importante que o médico saiba que outros medicamentos está a tomar para que não haja maus efeitos colaterais por tomá-los em conjunto.

A depressão é comum e pode ser tratada. No entanto, se não for tratada, é muito provável que piore e que volte no futuro. A depressão não tratada pode fazê-lo voltar-se para o álcool e as drogas, e outras coisas que fazem as pessoas sentirem-se piores. Também podem levá-lo a considerar pensamentos acerca de se matar, algo chamado de "suicídio".

## 70. O Que devo fazer se começar a pensar em suicídio?

Se você se sentir suicida, deve falar com alguém imediatamente. Não se sinta envergonhado ou que as pessoas o vão achar estranho. Isto é uma emergência e você precisa ter a certeza que alguém em quem confia está ciente dos seus sentimentos. Ligue para a sua clínica ou médico imediatamente. Eles podem colocá-lo em contacto com um assistente social ou um psicólogo que podem avaliá-lo imediatamente e tentar ajudá-lo de qualquer maneira possível. Pode falar com alguém de confiança, como um amigo, um professor ou conselheiro da escola, um pai ou familiar. Lembre-se que não está sozinho e que existem pessoas que o podem ajudar. Pensamentos suicidas podem ser tratados. Não desista de si mesmo ou da sua vida. Se um amigo lhe disser que ele/ela está a pensar em suicídio, é muito importante que confie num adulto ou em alguém que possa ajudar imediatamente. Nunca assuma que o seu amigo não está sendo sério.

## 71. Como é que posso lidar com a falta dos meus pais ou irmão que morreram com SIDA?

Quando um pai ou irmão morre, muda a tua vida para sempre. É importante expressar os teus sentimentos sobre a morte e tentar manter memórias dos teus entes queridos vivos. Você pode fazer rituais para lembrar os seus entes queridos de uma forma que o faça sentir-se próximo a eles. Pode escrever cartas, dizer aos seus entes queridos coisas que queria que eles soubessem antes de morrerem ou coisas que quer que eles saibam sobre a sua vida e que está a fazer. Você pode falar sobre as suas memórias e experiências com os seus entes queridos. Pode fazer um álbum de fotografias das suas memórias com eles. É importante que perceba que ainda está vivo e tem de seguir em frente com a sua vida. Isto pode levar tempo para entender. Perceba que estas pessoas estarão sempre consigo através das suas memórias com elas.

## 72. Como posso lidar com a falta dos amigos que morreram com SIDA?

É importante decidir como vai recordar os seus amigos, seja por escrever alguma coisa sobre eles, pensar em memórias especiais, ou recolher fotografias. Às vezes ajuda enviar uma carta à família do seu amigo. Será bom tanto para si como para a família do seu amigo. Tente pensar em como o seu amigo influenciou a sua vida e as vidas de outras pessoas e as coisas que vos fizeram felizes. Se pensar nos momentos mais felizes do seu amigo, vai ajudar a lembrá-lo de como eram as suas vida.

### 73. Como posso me valorizar e à minha vida?

É muito impor tante definir objectivos “a longo prazo” para si mesmo, ou metas que deseje atingir em meses ou anos. Pense sobre coisas que queira para a sua educação, relações sociais, carreira, romance, ou o que for impor tante para si. O próximo passo é descobrir maneiras para atingir esses objectivos. Também deve definir objectivos “a curto prazo” para si mesmo, ou metas que possa cumprir hoje, amanhã ou na próxima semana, as quais podem ser tão simples como dizer algo agradável aos seus irmãos ou tão complicada como parar o consumo de álcool ou drogas. Recompense-se quando atingir um objectivo, quer seja um a longo prazo ou um a curto prazo, ou se fizer alguma coisa ou mudança que o faça sentir-se orgulhoso. Também é impor tante viver no momento e sentir tanta alegria possível na sua vida. Isto pode ajudá-lo a perceber que a sua vida tem um valor incrível e que deve aproveitá-la tanto quanto possível.

### 74. Como posso definir objectivos para mim mesmo?

Se se lembrar do acrónimo, “SMART”, será fácil para si lembrar-se o que os seus objectivos devem reflectir.

**Específico (Specific):** Certifique-se que os objectivos são simples e concentre-se no que gostaria que acontecesse na sua vida. Um exemplo pode ser que gostaria de ter uma família por volta dos seus 30 anos de idade.

**Mensurável (Measurable):** Se você tem uma ideia de como e quando pode ser capaz de atingir os seus objectivos, isso permitir-lhe-á descobrir quais os passos necessários para os atingir. Por exemplo, se o seu objectivo for graduar-se na universidade, você saberá que está a fazer progressos no sentido de atingir o seu objectivo quando completar o secundário.

**Atingível (Attainable):** Certifique-se que os seus objectivos são realistas. Não se prepare para a decepção, fazendo objectivos que sejam impraticáveis.

**Realista (Realistic):** Faça um plano de como vai atingir os seus objectivos que seja fácil de seguir. Isto fará com que seja muito mais agradável para si os alcançar.

**Orientação de tempo (Time-oriented):** Defina uma data/horário para os seus objectivos vai ajudá-lo a manter-se orientado.

### 75. O Que faço se os meus irmãos e irmãs têm raiva ou inveja por causa da atenção que recebo?

Os seus irmãos, estejam infectados com VIH ou não, irão ser emocionalmente afectados pelo facto de que você é VIH-positivo. Eles podem estar preocupados com o que vai acontecer consigo e com eles no futuro. Tal como você, os seus irmãos precisam de sentir uma sensação de esperança e confiança no futuro. Fale com os seus irmão e irmãs acerca do VIH e da sua vida. Se eles sentirem que não estão a receber atenção suficiente, pode ajudar passando mais tempo com eles e dar-lhes a chance de fazerem coisas a que eles sejam bons ou que gostem de fazer. Comunicar com eles tanto quanto é possível é a melhor maneira para ajudar a relação.

## 76. Como posso impedir os meus pais/cuidadores de desrespeitarem a minha privacidade?

Você pode sentir que os seus pais ou cuidadores são super protectores e que o tratam de maneira diferente. É importante perceber que eles se importam tanto contigo e se preocupam com a sua saúde e é por isso que estão tão envolvidos na sua vida. Em vez de ficar zangado ou frustrado com eles quando sentir que estão a desrespeitar a sua privacidade, tente conversar com eles. Explique-lhes que entende que eles estejam preocupados com a sua saúde, mas que precisa de alguma privacidade, tais como um diário ou conversas privadas com amigos. Isto pode ajudá-los a perceber que é maduro o suficiente para ter algumas partes da sua vida para si mesmo.

## 77. E se os meus pais/cuidadores não quiserem que eu revele o meu estado a ninguém?

Algumas famílias e cuidadores tomam a decisão de manter o VIH em segredo. Você pode não concordar com esta decisão, mas há razões pelas quais essa decisão é feita. Eles podem estar preocupados acerca de outros o tratarem de forma diferente ou que o rejeitem. Podem ter medo de perder o apoio de outros familiares ou amigos. Podem estar preocupados em perderem o emprego ou experimentarem a rejeição social. Contudo, pode ser estressante e solitário manter este segredo, especialmente à medida que você envelhece. A melhor coisa que pode fazer é tentar comunicar com a sua família acerca do que quer. Se existe uma determinada pessoa a quem quer contar, como um amigo ou professor, explique-lhes que acredita que essa pessoa irá manter o seu segredo e porque se sentiria melhor se ela soubesse acerca do seu estado de VIH. Se eles ainda não querem que revele o segredo, então ainda é importante ter discussões abertas e honestas dentro da família. Isto pode ajudá-lo a lidar em manter o VIH um segredo para outras pessoas, e garantir que tem alguém com quem falar acerca dos seus sentimentos a respeito do seu estado de VIH.



# Vamos Falar Sobre Divulgação

## 78. Por que é que eu devo divulgar o meu estado?

Divulgar o seu estado de VIH não é fácil e pode ser assustador, mas também pode ser bastante poderoso. Antes de divulgar, é importante considerar cuidadosamente a quem divulga, como e quando o fazer, e pensar sobre como a pessoa a quem escolheu divulgar pode reagir. É importante que a sua divulgação seja uma experiência positiva; por isso é preciso ser bem pensada.

Há vários benefícios em revelar o seu estado de VIH:

- Aqueles que o amam e se preocupam contigo serão capazes de o apoiar e isso torna mais fácil para si pedir ajuda quando precisar. Entes queridos apoiantes serão capazes de o incentivar em tempos difíceis e congratulá-lo quando superar períodos difíceis.
- Se você estiver a esconder alguma coisa, pode ser um fardo para a mente e pressão adicional no corpo. Este estresse pode ser aliviado à medida que partilha o seu estado de VIH com outros.
- Conforme divulga o seu estado a pessoas em quem confia e que o amam, podem todos trabalhar em conjunto para o ajudar a viver uma vida longa, saudável e gratificante.
- Quando divulga o seu estado de VIH-positivo dentro da sua comunidade, está a ajudar a reduzir o secretismo, estigma e discriminação em torno do VIH, e a abrir portas para um maior apoio da comunidade para com pessoas vivendo com VIH (PVVIH) e entre as próprias PVVIH.
- Quando partilha o seu estado de VIH abertamente, outras PVVIH na sua comunidade estão mais propensas a seguir o seu exemplo e também a partilhar o seu estado.

## 79. A quem devo divulgar o meu estado?

Você pode decidir divulgar o seu estado a uma variedade de pessoas e por um número de razões. Estas poderiam incluir:

- Família e amigos: para que possa receber apoio e assistência.
- Parceiro sexual: para que possam discutir estratégias de prevenção juntos e irem ao aconselhamento e testagem voluntária (ATV).
- Prestadores de serviços: para aceder a prevenção, tratamento, apoio e cuidados de serviços e informações oportunas sobre o VIH e questões de prevenção.
- Grupos de apoio a PVVIH: para partilhar experiências, sucessos e desafios e fornecer apoio a outros.
- Empregadores e colegas de trabalho: para ter apoio e acesso a benefícios médicos que possam estar disponíveis no local de trabalho.

Lembre-se que mesmo se você e o seu parceiro são ambos VIH-positivos, é importante praticar sexo seguro e evitar uma re-infecção com uma diferente estirpe de VIH.

## 80. Como digo a um namorado ou namorada que sou VIH-positivo?

Dizer a alguém de quem goste que está infectado com VIH não é fácil. Ainda assim, é impor tante que alguém com quem esteja envolvido romântica e psicologicamente saiba do seu diagnóstico. É a coisa cer ta a fazer. Pode ter medo que ele ou ela não queira estar mais contigo ou fique zangado por ter mantido segredo. É difícil saber como uma pessoa irá reagir.

Se confia na pessoa o suficiente para estar com ele ou ela, então tem de confiar na pessoa com a verdade. Se a pessoa reagir de forma negativa, ao menos você protegeu a sua saúde e a dela por ser honesto. Ter de mentir para alguém que lhe é próximo pode ser deprimente e exaustivo. Se a pessoa aceitar o seu diagnóstico e quer continuar a relação, provavelmente você sentir-se-á aliviado e mais próximo dela. Além disso, par tilhar a responsabilidade de se protegerem pode-se tornar muito mais fácil.

Ganhar coragem para falar sobre o seu diagnóstico pode ser a apar te mais difícil. Se pensa que ajuda, pode pedir a um assistente social ou outro profissional de saúde para estar presente durante a discussão. Pense no que quer dizer e como o quer dizer. Diga ao seu parceiro que precisa falar com ele ou ela sobre um assunto que não é fácil para si. Explique quão impor tante é para si ser honesto com ele ou ela. Você pode querer considerar dizer algo como:

*“Isto é muito difícil para eu fazer, mas antes de a nossa relação avançar mais, há algo sobre mim que penso que precisas saber. Eu sou VIH-positivo e estou a trabalhar duro para me manter saudável. Eu estou-te a contar porque quero que te mantenhas saudável também.”*

A pessoa pode reagir com um monte de perguntas acerca de como contraiu a doença, informações médicas, e a quem mais possa ter contado. Você deve responder a essas questões até onde se sentir confor tável. Não tem de lhe contar mais do que queira. Uma boa ideia seria dar informação sobre como o vírus pode ser ou não transmitido. O seu parceiro pode ter muito pouca informação sobre o que significa ter VIH. A pessoa pode precisar de algum tempo para pensar sobre o assunto. Incentive o seu parceiro a tentar encontrar informação por si mesmo. Esteja disposto a dar-lhe espaço e a ser aber to para mais comunicação. Não é bom dizer :

*“Eu tenho VIH. Agora já sabes, e não quero falar mais sobre isso.”*

Mas lembre-se sempre que a sua relação não tem de ser completamente séria e focada no VIH. O VIH é impor tante, mas não é a única coisa sobre si. Você ainda tem interesses e ideias.

Lembre a pessoa que você ainda é a mesma pessoa que era, antes de lhe contar sobre o seu diagnóstico. Deixe a pessoa na sua vida tanto quanto ambos se sintam confor táveis. Fale dos seus sentimentos e do quão difícil foi para si par tilhar esta informação. Deixe a pessoa tentar perceber o que você está a passar. Também pode querer pedir à pessoa para não contar a mais ninguém acerca do seu diagnóstico. Lembre-a que lhe confiou esta informação.

Se o seu parceiro está em risco de ter VIH, deve encorajá-lo a fazer análises. Se começar ou continuar a ter sexo com o seu parceiro, a protecção precisa ser discutida completamente. Pode parecer estranho planear o ter sexo e pode ser embaraçoso discutir o uso de preservativos, mas lembre-se que está a proteger a sua saúde e a do

seu parceiro. Pode temer que ele reaja violentamente ao dizer-lhe sobre o seu estado de VIH. Se ele ou ela tenham sido violentos no passado, deve ter mais alguém presente que o possa proteger ou, ao menos, dizer-lhe em local público. Contar à pessoa por telefone pode ser outra opção. Também deve tomar medidas para sair de uma relação violenta e estas serão discutidas, mais tarde, neste livro. Se escolheu dizer à pessoa em privado e esta reagir de forma violenta, fuja o mais rápido possível e peça ajuda.

## 81. Quando é que devo divulgar o meu estado?

É mais fácil divulgar e partilhar o seu estado de VIH-positivo com outros quando você mesmo já aceitou o seu estado e ultrapassou qualquer emoção negativa tais como medo, culpa, raiva ou negação – o que muitas pessoas sentem assim que descobrem que são VIH-positivas.

As dificuldades que você enfrenta ao aceitar o seu estado podem resultar em auto-estigma, onde estigmatiza a sua própria infecção por causa de percepções negativas que tenha sobre o VIH. O auto-estigma impede que as PVVIH procurem tratamento, cuidados e o apoio que precisam, e pode levar a doenças desnecessárias e, às vezes, a morte prematura.

Para ser capaz de praticar uma vida e prevenção positivas, deve primeiro aceitar o seu estado, e saber que o VIH é uma doença controlável. Com esta aceitação, estará no rumo para uma vida mais saudável e longa, e será mais difícil para outros estigmatizá-lo.

Tente os seguintes passos para o ajudar a chegar a este estado positivo de esperança e aceitação:

- Obter informações o mais precisas que conseguir sobre o VIH.
- Procure um profissional de saúde que goste e confie e vá a check-ups regulares.
- Se ainda não precisa começar a tomar ARVs, prepare-se mentalmente para quando chegar esse tempo.
- Participe num grupo de apoio para PVVIH de adolescentes que vivam com VIH e partilhe e aprenda com os seus colegas.
- Tente conversar com um conselheiro sobre qualquer problema ou ansiedade que tenha, sobre a sua saúde, o seu futuro e o futuro dos seus entes queridos.

## 82. Como faço para divulgar o meu estado?

Comece por aprender tudo o que puder sobre o VIH, viver positivamente e questões relacionadas. Uma vez habilitado com o conhecimento certo, será mais capaz de lidar com qualquer equívoco, estigma ou discriminação que possa enfrentar durante a divulgação.

Discuta os seus planos de divulgação com um conselheiro ou profissional de saúde e, à medida que faz as suas escolhas, mantenha em mente o seguinte:

- Pense bem antes de divulgar o seu estado publicamente pois não poderá voltar atrás assim que a informação estiver lá fora.

- Uma vez que esteja preparado para divulgar, pense a quem divulgar porque a primeira vez que divulga a alguém pode ser a mais difícil. Deve ter a certeza que a pessoa a quem vai divulgar será compreensiva e o apoie
- Você pode achar mais fácil pedir a alguém que o acompanhe quando decidir divulgar, para que lhe dêem apoio. Pode ser um conselheiro, um membro do grupo de apoio, um amigo ou um familiar.
- Quando vai revelar a uma pessoa da sua escolha, poderá ser útil levar material sobre o VIH consigo. Isto ajudá-lo-á a explicar factos e a responder a qualquer questão que a pessoa possa ter.
- Divulgar o seu estado de VIH é uma decisão sua e você tem o direito de escolher a quem, como e quando divulgar o seu estado.

### 83. Como posso descobrir maneiras com que possa ajudar outros adolescentes VIH-positivos com questões semelhantes?

Alguns adolescentes com VIH descobrem que ensinar e apoiar outros com VIH é muito gratificante. Pode pensar em vir a ser um “mentor” para outros adolescentes a viver com VIH que se sintam com medo ou sós. Antes de escolher em envolver-se nisto, deve ter a certeza que está pronto para deixar as pessoas, a maioria das quais não conhece, saberem que vive com VIH. Alguns adolescentes gostam da oportunidade de ajudar outros e ensiná-los sobre como viver um estilo de vida saudável. Isto pode fazer com que sintam que estão a fazer algo positivo com a sua doença. Pergunte ao seu médico ou outro profissional de saúde se ele ou ela sabe de alguma oportunidade para se envolver na liderança ou orientação de jovens com VIH.

# Vamos Falar Sobre Transição de Cuidados

## 84. O que é a transição de cuidados?

A transição de cuidados é o processo activo de preparação e fazer a mudança da pediatria, ou cuidados infantis para cuidados adultos. Em alguns lugares, isto requererá a mudança dos profissionais e unidades de saúde, noutros irá ficar com os mesmos profissionais e no mesmo lugar. Independentemente do lugar, uma transição de cuidados bem sucedida requer que as suas várias necessidades sejam conhecidas adequadamente, sejam elas médicas (relacionadas à saúde), académicas (relacionadas à escola) ou vocacionais (relacionadas com o trabalho). Uma transição de cuidados suave também pode fazer outras transições para a vida adulta, tais como aquelas relacionadas com o trabalho, escola e família, mais fáceis de lidar. Embora nem todos os jovens tenham acesso a pediatria especializada ou cuidados adolescentes, muitos dos princípios nesta secção continuarão a ajudá-lo a fazer a transição para a auto-gestão do seu VIH, e permitir-lhe a ir da terapia retroviral quando criança para a de adulto.

## 85. Porque é que preciso fazer a transição para o cuidado adulto?

Enquanto criança, as suas necessidades médicas são geralmente mais bem conhecidas por um pediatra (médico das crianças) ou uma clínica pediátrica, onde os profissionais estão habituados a ser muito responsáveis pelo cuidado dos seus pacientes. À medida que envelhece, contudo, as suas necessidades médicas mudam e normalmente requer a atenção de um clínico geral ou outro médico de cuidados adultos, que vão esperar que seja mais responsável pelo seu próprio cuidado. Isto significa que terá de ser capaz de fazer de forma independente perguntas sobre a sua saúde e defender as suas necessidades, enquanto segue os conselhos do seu médico ou outro profissional de saúde. Muitas pessoas eventualmente deixam o seu pediatra ou clínica pediátrica para encontrar um médico de adultos. Quando isto acontece, o paciente foi “transferido” (trocou de um médico para outro) e ocorreu a transição.

## 86. E se eu não quiser fazer a transição?

É normal sentir-se ansioso ou preocupado sobre as transições na vida, seja a transição de adolescente para adulto, da escola secundária para a universidade, de viver em casa com a família para viver sozinho, ou de cuidados médicos pediátricos (criança) para cuidados médicos adultos. Você, tal como muitos outros jovens, pode ter visto um certo médico ou grupo de profissionais de saúde durante a sua infância e adolescência, e pode estar hesitante ou experimentar emoções de tristeza, raiva ou confusão sobre deixar as pessoas que cuidaram de ti nos primeiros anos. Também pode ter preocupações acerca do que o espera no outro lado da transição. É importante que partilhe os seus pensamentos e sentimentos sobre a transição com os seus profissionais de saúde para que eles o possam ajudar a trabalhar quaisquer ansiedades ou preocupações que possa ter. Quanto mais cedo começar a ter estas

conversas com os seus profissionais e outras pessoas que o apoiam, melhor preparado estará quando chegar a hora da transição, quer seja física, de uma clínica para outra, de cuidados de saúde de um profissional para outro, ou mental e de desenvolvimento da infância para a idade adulta ou da dependência (ex. confiar a outros o seu cuidado) para a independência (ex. gerir o seu próprio cuidado). Deve trabalhar em estreita colaboração com os seus profissionais para desenvolver um calendário individualizado e um plano para a transição que o prepare para os desafios e opor tunidades que se avizinham. Também pode achar útil falar com outros jovens adultos que já fizeram a sua transição e obter os seus conselhos sobre a melhor forma de se preparar e gerir a sua própria transição.

## 87. Quando é que vou precisar fazer a transição para um médico adulto?

A maioria das pessoas, incluindo adolescentes que vivem com VIH, deixa o seu pediatra ou a sua clínica pediátrica por volta dos seus 20 anos. A idade exacta em que alguém faz a transição da pediatria para os cuidados adultos depende de um número de factores, incluindo a sua preparação (quão prontos estão para fazer a mudança, médica ou emocionalmente), o seu nível de maturidade, as suas necessidades médicas (aqueles com necessidades especiais ou complicadas, podem precisar de se transferir mais tarde), a situação de vida (quer estejam a mudar-se de casa para a escola ou trabalho), a situação de seguros (alguns planos de seguro privados ou públicos têm descontos de idade para cuidados de pediatria, etc.) e outras razões. Com o tempo, irá precisar aprender a assumir a liderança no atendimento das suas necessidades, médicas e outras. Como um paciente adulto, é esperado que assuma as suas responsabilidades e propriedades da sua saúde e bem-estar.

## 88. Que conhecimentos ou habilidades necessito para ter uma transição bem-sucedida?

Há muitas coisas que poderá aprender e habilidades que poderá desenvolver para se preparar para a transição. Deve primeiro reunir-se com o seu médico para discutir as habilidades que necessita e fazer um plano de como e quando vai desenvolvê-las. Esta lista de conhecimentos e competências “marcos” e o cronograma para quando vai realizá-los será o seu plano de transição personalizado. Deve começar a trabalhar neste plano o mais cedo possível, a começar tão jovem quanto dez anos de idade, quando poder começar a planear metas futuras com o médico, ou pelo menos, três anos antes do que está previsto para a sua transição. Mas começar atrasada com o seu plano é melhor que nada! Abaixo estão algumas perguntas de conhecimentos e habilidades gerais que deve abordar no seu plano:

- Você entende o seu diagnóstico de VIH?
- Você entende outras condições de saúde que tenha?
- Sabe o que fazer para se manter saudável?
- Sabe o que fazer para manter a segurança (ou seja, evitar comportamentos inseguros, actividades e situações)?
- Sabe como se comunicar bem com o seu médico e outros prestadores de cuidados de saúde?
- Sente-se confortável ao perguntar ao seu médico e outros profissionais de saúde perguntas sobre a sua saúde?
- Sabe como usar os serviços da comunidade?
- Pratica um comportamento sexual responsável (ou seja, evita a propagação

- do VIH e mantem-se a salvo de contrair outras doenças ou estirpes de VIH)?
- Busca informações e aconselhamento quando necessário?
- Mantém o controlo dos seus registos de saúde?
- Entende o seu estado de seguro de saúde e questões relacionadas?
- Lembra-se de tomar os seus medicamentos por conta própria?
- Marca e comparece às consultas de saúde por conta própria?
- Sabe como organizar o seu próprio transportar te e usá-lo com segurança?

## 89. Como posso ser um melhor defensor das minhas próprias necessidades de saúde?

A primeira coisa que você pode fazer para melhor defender as suas próprias necessidades de saúde é aprender sobre o seu diagnóstico de VIH e de outras condições de saúde. Deve compreender todas as alterações ou sintomas causados pela(s) sua(s) condição(ões) médica(s) e os efeitos colaterais causados pelos seus ARVs e outros medicamentos. Conforme você envelhece, deve tomar cada vez mais a responsabilidade de tomar os seus próprios medicamentos sem ter que ser lembrado por alguém quando e como tomá-los. Deve também compreender todas as análises que necessita fazer (sangue, raio-x, etc.) e o que significam os resultados -,o seu médico pode ajudá-lo a aprender mais sobre as suas análises. Ser o seu próprio advogado de cuidados de saúde também significa conhecer os sinais de aler ta para quando necessita de ajuda de emergência e para quem ligar em casa de emergência. Deve levar a sua informação de contacto de emergência consigo, juntamente com o seu car tão de seguro (se tiver) e qualquer outra informação de saúde impor tante. Deve aprender a fazer as suas próprias consultas médicas e a anotar todas as perguntas que tem a fazer ao médico antes da sua visita. Durante a visita ao seu médico, deverá falar e fazer todas as perguntas que possa ter. Se não entender a resposta, deve perguntar novamente. Deve também conversar com o seu médico e outros profissionais de saúde sobre temas difíceis ou sensíveis como relacionamentos, drogas e planeamento familiar. Cer tifique-se de pedir cópias de exames médicos e relatórios e, pedir esclarecimentos se não entender alguma coisa.

## 90. Como posso controlar as informações de cuidados de minha saúde?

Para assumir o controlo das duas informações de saúde, deve primeiro entender os medicamentos que está a tomar, incluindo os seus nomes, e quando precisar tomá-los, assim como qualquer medicação que costume consumir e porque é que o seu médico os mudou (ex. efeitos colaterais, resistência, etc.). Deve também saber como ligar para a sua farmácia e como reabastecer os seus medicamentos. Se tiver seguro saúde, deve entender como é que funciona e quais as despesas de que você é responsável (e tenha um plano para o pagamento de qualquer uma destas despesas). Cer tifique-se que mantém uma lista de endereços e informações para todos os seus prestadores de cuidados de saúde, bem como outros recursos da comunidade a entrar em contacto. Devem também manter um caderno ou diário dos seus medicamentos, historial médico, e os resultados dos testes médicos. Pode também perguntar ao seu médico ou outro profissional de cuidados de saúde para dar-lhe um resumo escrito aquém do seu estado de saúde - às vezes isso é chamado de “Resumo por títul do médico”, pois pode levá-lo consigo, especialmente se precisar mudar de médicos. Deve também ser capaz de dar verbalmente um breve histórico da sua condição - pode praticar isto de frente para um espelho!



# Vamos Falar Sobre o Futuro

91. Será que eu vou ser capaz de conseguir um emprego ou ir para a universidade?

Absolutamente! Siga os seus sonhos. É muito impor tante definir metas para si mesmo, e fazer o que você quer fazer com a sua vida. Se é o seu objectivo pessoal conseguir um emprego ou frequentar a universidade, então não há nenhuma razão para não o fazer. Enquanto estiver num lugar que possa receber a qualidade dos cuidados médicos contínuos, não deverá haver problemas. Deve planear um futuro significativo para sim mesmo.

92. Como devo encarar o dia seguinte?

- Ria todos os dias.
- Tente e faça uma coisa diferente, e que não tenha feito anteriormente. Se não for possível, pense em duas coisas que possa fazer no dia seguinte.
- Recompense-se com uma coisa agradável a cada dia. Esta pode ser ligar a um amigo, ler um bom livro, comer a sua comida favorita... qualquer coisa que o faça sentir-se bem!
- Faça algo de bom para alguém todos os dias. Diga a alguém que você a ama, chegue em casa na hora, ou conte a um amigo algo que você goste nele.
- Continue a viver e a aprender.
- Nunca perca a esperança.

Onde posso ir para obter mais informações?

Para mais informações você pode visitar o local:

- Hospital ou clínica pública
- Escritório de bem-estar social
- Escola clínica
- Organização de Crescimento Juvenil
- Centro de análises e aconselhamento voluntário
- Grupo de apoio a PVVIH ou outro grupo de apoio.

Aqui estão algumas organizações internacionais que poderá achar

Úteis: Adolescent AIDS Program  
Children's Hospital at Montefiore Medical Center  
+1 718-882-0232 [www.AdolescentAIDS.org](http://www.AdolescentAIDS.org)

Advocates for Youth  
+1 202-347-5700  
[www.advocatesfor youth.org](http://www.advocatesfor youth.org) and [www.youthVIH.org](http://www.youthVIH.org)

AIDS Alliance for Children, Youth and Families  
+1 202-785-3564 [www.aids-alliance.org](http://www.aids-alliance.org)

Baylor International Pediatric AIDS Initiative (BIPAI)  
+1 832-822-1038 [www.bipai.org](http://www.bipai.org)

Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation  
+1 202-296-9185 [www.pedaids.org](http://www.pedaids.org)

Global Network of People Living with VIH/AIDS  
+31-20-423 4114 [www.gnpplus.net](http://www.gnpplus.net)

Global Youth Coalition on VIH/AIDS  
+1 917-677-9827 [gyca.tigweb.org](http://gyca.tigweb.org)

### Outros Sites Úteis:

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)  
[www.k4health.org/toolkits/alVIH](http://www.k4health.org/toolkits/alVIH)  
[www.aidstar-one.com](http://www.aidstar-one.com)

## Referências

Barlett, J., K. Cavolo, R. Rush, et al. 2011. *Transitioning HIV-positive Adolescents into Adult Care*. New York, NY: New York State Department of Health.

Baylor International Pediatric AIDS Initiative. 2009. Adherence Education and Psychosocial Support Curriculum. Disponível em <http://www.bipai.org/Adherence-Curriculum/> (acedido a Fevereiro de 2012)

Baylor International Pediatric AIDS Initiative. 2010. *HIV Curriculum for the Health Professional* (4th Edition). Disponível em <http://www.bipai.org/HIV-curriculum/> (acedido a Fevereiro de 2012)

Birungi, H. 2007. HIV/AIDS Programming and Sexuality of Young People Perinatally Infected with HIV. In *Strengthening Linkages between Sexual and Reproductive Health and HIV/AIDS*, ed. by B. Donta, M. Lusti-Narasimhan, D. Agarwal, and P. Van Look, 141-152. Mumbai, India: Varun Enterprises.

Ditshwanelo. 2007. My Future Today- a guide for youth. Disponível em <http://arcvihe.k4health.org/toolkits/alVIH/my-future-today-guide-youth> (acedido a Fevereiro de 2012)

Gipson, M., and G.C. Garcia. 2009. *Transitioning HIV-positive Youth into Adult Care*. Akron, OH: Faithwalk Enterprises, LLC. Camp Sunrise and Ohio AIDS Coalition.

International Center for AIDS Care and Treatment Programs. 2011. *Adolescent HIV Care and Treatment (Zambia)*. Disponível em <http://cumc.columbia.edu/dept/icap/resources/supporttools/index.html> (acedido a Fevereiro de 2012)

Jacob, S., and S. Jerald. 2007. Transitioning Your HIV+ Youth to Healthy Adulthood: A Guide for Health-care providers.

Disponível em <http://VIHcareforyouth.org/pdf/TransitioningYouth.pdf> (acedido a Fevereiro de 2012)

Ndiaye, C. (Ed.). 2009. *Psychosocial Care and Counseling for HIV-Infected Children and Adolescents: A Training Curriculum*. Disponível em [www.k4health.org/system/files/Psychosocial%20care%20and%20counseling%20for%20VIH%20infected%20children%20and%20adolescents%5B1%5D.pdf](http://www.k4health.org/system/files/Psychosocial%20care%20and%20counseling%20for%20VIH%20infected%20children%20and%20adolescents%5B1%5D.pdf) (acedido a Fevereiro de 2012)

Ramsden, N., and C. Vawda. 2007. *You and Your Child with HIV —Living Positively*. Available at [www.childrensrightscentre.co.za/site/files/6592/You&YourChildwithVIHLivingPositively-E%283%29.pdf](http://www.childrensrightscentre.co.za/site/files/6592/You&YourChildwithVIHLivingPositively-E%283%29.pdf) (acedido a Fevereiro de 2012)

Robinson, P., M. Donohoe, R. Wilcox, et al. 2006. *Adolescent Transition Workbook*. AIDS Education and Training Centers. Disponível em <http://www.aidsetc.org/aidsetc?page=etres-display&resource=etres-269> (acedido a Fevereiro de 2012)

Sharer, M., and Fullem, A. 2012. *Technical Brief: Transitioning of Care and Other Services for Adolescents Living with HIV in Sub-Saharan Africa*. Arlington, VA: USAID's AIDS Support and Technical Assistance Resources, AIDSTAR-One, Task Order 1.

*Southern Africa HIV and AIDS Information Dissemination Service. Training of Trainers (ToT) Handbook: Supporting Parents and Caregivers of Children Living with HIV*. Disponível em <http://www.safaiids.net/node/1088> (acedido a Fevereiro de 2012)

Wiener, L. and Wood, L. 2004. *Teen Talk: Living With HIV*. Disponível em <http://womenchildrenVIH.org/pdf/p04-pp/pp-08-00.pdf> (acedido a Fevereiro de 2012)

Wiener, L.S., H.B. Battles, and L.V. Wood. 2007. A Longitudinal Study of Adolescents with Perinatally or Transfusion Acquired HIV Infection: Sexual Knowledge, Risk Reduction Self-efficacy and Sexual

Behavior. *AIDS Behavior* 11:471–478.

World Health Organization. 2009. *Male Circumcision for HIV Prevention*. Disponível em [http://www.who.int/VIH/topics/male\\_circumcision/en/index.html](http://www.who.int/VIH/topics/male_circumcision/en/index.html) (Acedido a Fevereiro de 2012)

World Health Organization. 2011. *Guideline on HIV Disclosure Counseling for Children Up to 12 Years of Age*. Disponível em [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502863\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502863_eng.pdf) (acedido a Fevereiro de 2012)

## RECONHECIMENTOS

### **Edição Actual (África sub-Saariana):**

Este guia foi desenvolvido originalmente em 2004, por Lori Wiener e Lauren V. Wood. Em 2010, o programa Botswana Teen Club no Centro de Excelência Clínica Infantil de Botswana-Baylor e parceiros produziram um guia actualizado para adolescentes com VIH de Botswana, em Inglês e Setswana, liderado por Edward Pettitt. A versão actual deste guia foi adaptada em 2013 para uma maior divulgação entre os países afectados pelo VIH. Ele está disponível em Inglês, Francês, Por tuguês e Xhosa. As revisões de 2013 foram lideradas por Edward Pettitt com a ajuda de AnoukAmzel da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional e da AIDSTAR-One.

A edição actual do guia foi financiada pelo Plano de Emergência do Presidente dos EUA para o Combate à SIDA(PEPFAR) através da Agência dos EUA para o Desenvolvimento Internacional (USAID) sob o número de contrato GHH-I-00-07-00059-00, AIDS Support and Technical Assistance Resources (AIDSTAR-One), Sector I, Ordem de Tarefa 1.

### **Citação Sugerida:**

Wiener, Lori e Lauren V. Wood. 2013. Teen Talk: A Guide For Positive Living. 3rd edition, sub-Saharan Africa. Editado por Edward Pettitt. Arlington,VA: USAID's AIDS Support and Technical Assistance Resources, AIDSTAR-One, Task Order 1.

### **Adaptação Botswana:**

Coordenador de Desenvolvimento da Publicação : Edward Pettitt

Coordenador de Revisão Inglesa : Julia Rosebush, D.O.

Assistentes de Revisão Inglesa: Elizabeth Lowenthal, M.D., Paul Mullan, M.D., Chase O'Brien, Agatha Offorjebe

Coordenador de Revisão Setswana : KeneilweMosepedi

Assistentes de Revisão Setswana: Barney Morake, Rona Lethogile ,Temo Gilika,

Malebogo Kedisang, Sethunya Mokgethisi, Lesley Seetso, Nametso Jeremiah

Esboço e Estilo: The Works

Agradecimento especial a: Todos os membros e voluntários do Botswana Teen Club, pacientes e

funcionários do Centro de Excelência Clínica Infantil de Botswana-Baylor e as suas famílias.

### **Adaptações de determinadas secções são creditadas dos seguintes duias SAfAIDS:**

1. "Positive Prevention": Prevention for People Living with VIH (ISBN: 978-0-7974-3753-1)
2. Multiple Concurrent Partnerships (MCPs): Know Your VIH Risk (ISBN: 978-0-7974-375204)

### **Publicação Original (Estados Unidos):**

Autorizado e Editado por : Lori Wiener, Ph.D., Lauren V. Wood, M.D. Agradecimento Especial para: Karen D'Angelo

Publicado por : S.P. Hersh, M.D. e a Medical Illness Counseling Center (Impresso por Serviços EU) Não há restrições de direito autorais sobre a duplicação e distribuição das informações contidas neste manual

There are no copyright restrictions regarding the duplication and distribution of information contained in this booklet.