

# Novas Passos & Pegadas





# Novas Passos & Pegadas



Descobrir-se com HIV pode gerar uma série de pensamentos, dúvidas, medos...

Na verdade, isso significa uma nova etapa da sua vida.

Você vai ter que aprender a lidar com essa nova condição, buscar manter uma boa qualidade de vida e criar um novo equilíbrio.

Isso é fundamental para quem vive e para quem convive com o HIV.

Por isso, este livreto pretende auxiliar e orientar você em alguns passos...





## SUA SITUAÇÃO



Viver com HIV é ter uma doença crônica, ainda sem cura, porém com tratamentos seguros e de sucesso que podem garantir a sua saúde e uma boa qualidade de vida.

Basta seguir todas as recomendações do tratamento.

Primeiro, é fundamental ir a um SAE – Serviço de Atenção Especializada em DST/Aids do Município de São Paulo.

### **Centro:**

- SAE Campos Elíseos  
Al. Cleveland, 274 (Sta Cecília)  
Tel.: 3331-1216

### **Zona Oeste:**

- SAE Paulo Cesar Bonfim  
R. Tomé de Souza, 30 (Lapa)  
Tel.: 3832.2551
- SAE Butantã  
Av. Corifeu de Azevedo Marques, 3596  
(Vila Lageado)  
Tel.: 3765-1692

### **Zona Norte:**

- SAE SANTANA (Marcos Lottenberg)  
R. Dr. Luiz Lustosa da Silva, 339 (Mandaqui)  
Tel.: 2950-9217.
  - SAE Nossa Senhora do Ó  
Av. Itaberaba, 1377  
Tel.: 3975-9473
- 



## **Zona Sudeste:**

- SAE Ceci  
Av. Ceci, 32235 (Jabaquara)  
Tel.: 2276-9719
- SAE Penha  
Pça Nossa Senhora da Penha, 55  
Tel.: 2092-4020
- SAE Vila Prudente  
Pça Centenário de V. Prudente, 108  
Tel.: 2061.7836
- SAE Hebert de Souza (Betinho)  
Av. Arq. Vilanova Artigas, 515 (Sapopemba)  
Tel.: 2704-3341

## **Zona Sul:**

- SAE Ipiranga (José Francisco Araújo)  
Rua Gonçalves Ledo, 606 (Ipiranga)  
Tel.: 2273-5073
- SAE Santo Amaro  
R. Padre José de Anchieta, 640  
Tel.: 5524-3032
- SAE Cidade Dutra  
R. Cristina de Vasconcelos Ceccato, 3109  
Tel.: 5666-8301
- SAE M'Boi Mirim  
R. Deocleciano de Oliveira Filho, 641  
(Jd S. Luís)  
Tel.: 5515-6207





- SAE Jardim Mitsutani  
R. Vittorio Emanuele Rossi, 97  
(Jd Bom Refúgio)  
Tel.: 5841-5376

### **Zona Leste:**

- SAE Cidade Líder II  
R. Médio Iguaçu, 86  
Tel.: 2748-1139
- SAE Fidélis Ribeiro  
R. Peixoto, 100 (Penha de França)  
Tel.: 2621-4753



No serviço de IST/Aids, você encontrará toda uma equipe de profissionais disponíveis para garantir um bom tratamento, evitando que a sua condição de pessoa que vive com HIV se torne aids, ou seja, uma doença.

A aids ocorre quando a pessoa com HIV fica com uma grande quantidade desse vírus no sangue enfraquecendo seu sistema imunológico (de defesa).

Isso facilita que várias doenças surjam, prejudicando a sua vida e colocando em risco a sua saúde.

Por isso, são fundamentais:

- o acompanhamento profissional;
- os exames;
- a medicação;
- a alimentação saudável;
- a prática de exercícios.



**ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE**

## EQUIPE DE SAÚDE

Médicos e outros profissionais de saúde estarão acompanhando seu tratamento a partir de exames gerais.

Mas, principalmente, orientando o uso de medicamentos que compõem a terapia antirretroviral – conjunto de remédios que têm o poder de deter a multiplicação e a invasão do vírus HIV em seu corpo.

Para isso, realizar periodicamente o exame de carga viral de HIV, que indica a quantidade de vírus presente no organismo da pessoa que está infectada.

E também fazer o exame da quantidade das células de defesa CD4, que aponta o quanto o vírus HIV já afetou as defesas do seu corpo.



# MEDICAMENTOS

Usar a medicação de forma correta, na quantidade e nos horários indicados é determinante para o bom tratamento.

Isso vai garantir que o vírus HIV se mantenha em níveis mínimos, e que não possa provocar o adoecimento.

Significa dizer que os medicamentos, se usados corretamente, combatem o HIV presente no seu corpo, podendo deixar o nível de HIV praticamente nulo e indetectável.

Assim, os medicamentos evitam que surjam doenças na pessoa que vive com HIV e dificultam que ela transmita o vírus a outras pessoas.



# SAÚDE PSICOLÓGICA

A saúde psicológica de toda pessoa, inclusive da que vive com HIV, é essencial. É preciso ter atenção para que a pessoa não desanime em lidar com sua doença, em fazer o tratamento e em continuar a sua vida e planos de futuro.

A desinformação ou noções antigas associavam o HIV a uma situação sem saída.

Hoje, os tratamentos avançados permitem que as pessoas que vivem com HIV tenham uma boa qualidade de vida, tal como ocorre com outras doenças crônicas.

Todos os serviços de IST/Aids têm profissionais capacitados para dar apoio e atender as pessoas que vivem com HIV.



Existem também grupos de apoio e organizações especializadas no tema.

O **GIV – Grupo de Incentivo à Vida**, em São Paulo, é um deles. Caso tenha interesse, busque na Internet:

[www.giv.org.br](http://www.giv.org.br)

ou pelo telefone **(11) 5084-0255**, de 2ª a 6ª das 14 às 22 horas.

Esse grupo também possui atendimento psicológico, de assistentes sociais, grupos de pessoas que vivem com HIV, bate-papos, além de outras atividades.

É importante poder conhecer, desabafar ou simplesmente se reunir com pessoas que tiveram o mesmo diagnóstico.

Isso pode auxiliar quem vive e convive com HIV a entender, a se fortalecer e a enfrentar melhor a nova condição.



GRUPOS DE APOIO

## CONTAR OU NÃO CONTAR?

Pessoas com HIV têm direito ao sigilo sobre sua condição. Ou seja, todos profissionais e serviços que as atenderem somente falarão de sua condição para parentes, parceiros ou outras pessoas, com sua autorização (Lei Federal nº 12.984, de 2004).

Isso garante a privacidade e a confidencialidade de seu tratamento!

No entanto, é importante ter consciência de que a conversa com familiares e parceiros, na maioria das vezes, facilita a adesão ao tratamento, além de criar um apoio emocional.

Portanto, conversar com psicólogos, médicos e assistentes sociais sobre qual a melhor forma e momento para dar essa informação é fundamental. Conhecer pessoas que vivem com HIV, seja por meio de grupos de apoio ou de outras ONGs, também pode ser um caminho.



Parceiros fixos, portanto, devem ser comunicados e, inclusive, também fazer o teste de HIV para ver se estão infectados.

Parceiros eventuais podem saber da condição sorológica se você quiser informá-los, pois isso envolve lidar com o preconceito e a desinformação que muitas pessoas ainda têm sobre o HIV.

O importante é sempre **USAR PRESERVATIVOS**:

- para não correr o risco de pegar novas IST – infecções sexualmente transmissíveis;
- para não se expor a outros vírus de HIV, pois existem dois tipos de HIV, 1 e 2 e seus subtipos;
- para não expor parceiros sem HIV a este vírus (parceiros sorodiferentes);
- para não transmitir seu tipo de HIV a parceiros que possam ter outros tipos de HIV.

Quem faz sexo anal precisa usar também gel lubrificante.



## SEXO COM PROTEÇÃO

A camisinha masculina pode ser retirada gratuitamente por qualquer pessoa em postos de saúde pública que existem em todos os bairros da cidade.

Para as mulheres, há a camisinha feminina. Ela está disponível gratuitamente nos serviços de IST/Aids e são fundamentais para:

- mulheres com HIV;
- mulheres parceiras de pessoas que vivem com HIV.

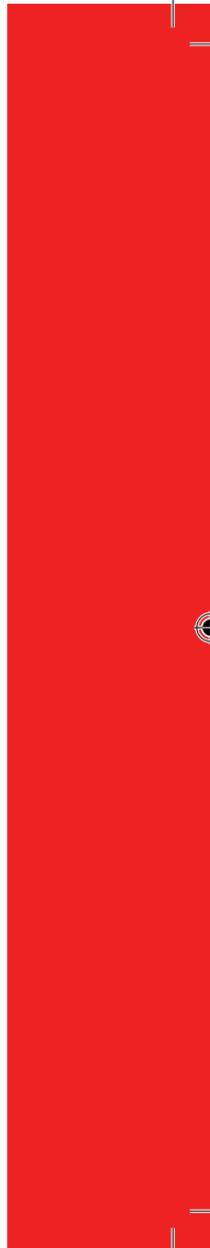
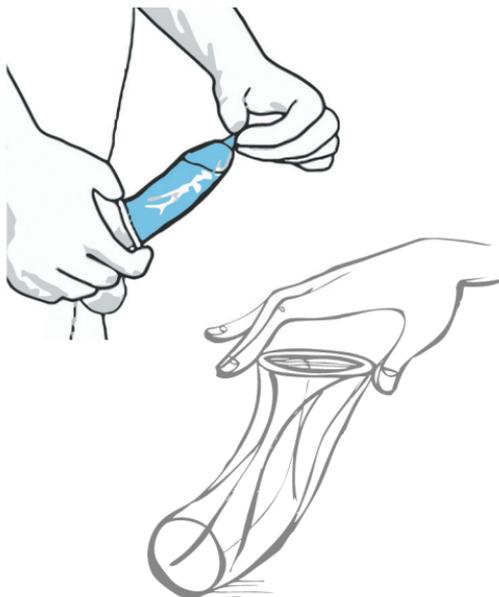
Além da prevenção com o uso de método de barreira para não transmitir o HIV, caso haja relações sem preservativo, a pessoa sem HIV para não se infectar pode:

- usar a **PEP - Profilaxia Pós-Exposição ao HIV**: usando a dose de terapia antirretroviral até **no máximo 72 horas da relação sexual de risco** para HIV. Serviços de IST/Aids fornecem comprimidos para uso diário por 28 dias;
- aderir à **PrEP - Profilaxia Pré-Exposição ao HIV**: adotando o uso da terapia antirretroviral diária e contínua para estar sempre protegido

contra o HIV, antes que ocorra  
qualquer relação sexual de risco.

Saiba mais sobre a PrEP:

[http://prefeitura.sp.gov.br/  
dst aids/prep](http://prefeitura.sp.gov.br/dst aids/prep)





## PREVENÇÃO DE OUTRAS DOENÇAS



Quem tem HIV deve verificar se tem outras IST, como a sífilis, herpes genital, hepatites B e C, e tratá-las o mais breve possível, além de sempre se prevenir contra novas infecções.

Deve também verificar como está seu sistema imunológico (exame de células CD4) e tomar todas as vacinas disponíveis:

- anti-hepatite A;
  - anti-hepatite B;
  - contra o HPV (gratuita no serviço público, se tiver entre 9 e 26 anos);
  - contra difteria e tétano (a cada 10 anos);
  - contra influenza (todo ano);
  - contra pneumococo (a cada 5 anos, se recomendado por médicos);
  - contra a febre amarela (se viajar ou residir em regiões de incidência).
- 

Para manter todas as vacinas em dia, consulte os profissionais de saúde.

Além disso, o tratamento com antirretrovirais manterá suas células de defesa (CD4) em alta, evitando infecções e garantindo sua saúde.



Pessoas com HIV devem continuar a planejar suas vidas, incluindo pensar em construir famílias e ter filhos.

Homens com HIV podem conversar com seus médicos para escolher a situação sorológica ideal (indetectável) para engravidar suas parceiras. Essas parceiras também podem fazer uso da PrEP – Profilaxia Pré-Exposição ao HIV antes de manterem relações sexuais, evitando, assim, se infectar pelo HIV.

Mulheres com HIV podem conversar com seus médicos para escolher a situação sorológica ideal (indetectável) para engravidar e utilizar os medicamentos antiretrovirais no pré-natal do bebê para evitar a transmissão do HIV para eles.

Bebês nascem saudáveis quando toda essa prevenção de transmissão vertical (mãe-bebê) é feita desde o início da gravidez até durante o parto (geralmente, mas não exclusivamente cesariano).

Os bebês de mulheres com HIV não devem ser amamentados, pois existe risco de transmissão pelo leite materno. Nesses casos, o SUS disponibiliza fórmula láctea durante os 6 primeiros meses de vida.

## CUIDADOS COM O CORPO

É fundamental continuar a sua vida e planos e também se alimentar bem.

Frutas, legumes, proteínas e cereais ajudam a garantir a sua saúde e que seu sistema de defesa fique mais forte e saudável.

Também se deve evitar o excesso de:

- álcool;
- cigarro;
- gorduras;
- açúcar e sal;
- alimentos ultraprocessados;
- bebidas adoçadas.

Visite a página <http://prefeitura.sp.gov.br/dstaid/nutricao> para acessar o Guia Alimentar para Pessoas Vivendo com HIV/Aids.



Exercícios físicos são sempre importantes para todo mundo, e fundamentais para quem tem HIV. Com o tempo, a medicação que combate a multiplicação do vírus HIV no corpo pode causar **lipodistrofia** – acúmulo de gordura em algumas partes do corpo.

Por isso, exercícios de fortalecimento muscular e de prevenção à gordura localizada são muito benéficos e podem resolver e/ou evitar o problema.

Você encontra orientações sobre o tema nos seguintes endereços:

**Centros Esportivos da Prefeitura de São Paulo** (pesquise sua região no site):  
<http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes>

**Projeto Lá Em Casa**  
**Saúde, Arte, Bem-Estar e Cidadania**  
R. Serra Azul, 74 (Casa Verde)  
São Paulo - Capital  
Email: reinaldo-sobrinhos@hotmail.com

**Instituto Vida Nova**  
**Integração Social Educação e Cidadania**  
Rua Professor Assis Veloso, 226  
(Jardim São Vicente)  
São Paulo - Capital  
Tel.: (11) 2956-9817



## ATIVIDADES E TRABALHO



A discriminação de pessoas que vivem com HIV em locais ou seleções de trabalho é crime segundo a Lei Federal nº 12.984, de 2004.

Todas as pessoas têm direito ao trabalho. Doenças crônicas, como o HIV, devem ser respeitadas por todas as empresas.

Isso auxilia quem vive com HIV a continuar suas vidas, projetos, ganhos e planos, além de facilitar a utilização de suas medicações na hora correta e sem constrangimentos.

Qualquer problema com relação à discriminação e necessidade de apoio jurídico procure um destes serviços:



### **GIV – Grupo de Incentivo à Vida**

Site: <http://www.giv.org.br>

Tel.: (11) 5084-0255

de 2ª a 6ª das 14 às 22 horas

### **SOS Dignidade**

Tel.: (11) 3081 8406

barong@uol.com.br



Outras instituições que fornecem orientações:

**Programa Municipal de DST/Aids  
da Secretaria Municipal de Saúde  
de São Paulo**

Site: <http://www.prefeitura.sp.gov.br/saude/dstaid/>

**DISQUE AIDS**

0800 16 25 50

de 2ª a 6ª das 8 às 18 horas

**Departamento Vigilância,  
Prevenção e Controle das IST,  
do HIV/Aids e das Hepatites Virais  
do Ministério da Saúde**

Site: <http://www.aids.gov.br>

**UNICEF Brasil**

Site: <https://www.unicef.org/brazil>

**TAMBÉM HÁ ORIENTAÇÕES**





**OUTRAS REDES DE AUXÍLIO**



**Rede Nacional de Pessoas  
Vivendo com HIV/Aids**  
Site: <http://www.mpvha.org.br>

**Movimento Nacional  
das Cidadãs Posithivas**  
Blog: <http://mncpbrasil.blogspot.com.br>  
Email: [mncpbrasil@gmail.com](mailto:mncpbrasil@gmail.com)

**Rede Nacional de Jovens e  
Adolescentes Vivendo e  
Convivendo com HIV/Aids**  
Site: <https://www.jovenspositivos.org.br>  
Email: [contato@jovenspositivos.com.br](mailto:contato@jovenspositivos.com.br)  
Tel.: (63) 3322-4280



**Rede Nacional de Mulheres Travestis  
e Transexuais e Homens Trans  
Vivendo e Convivendo com HIV/Aids**  
Site: [https://wsf2018.org/grupos/  
rede-nacional-de-travestis-mulheres-  
transexuais-e-homens-trans-vivendo-e-  
convivendo-com-hiv/](https://wsf2018.org/grupos/rede-nacional-de-travestis-mulheres-transexuais-e-homens-trans-vivendo-e-convivendo-com-hiv/)



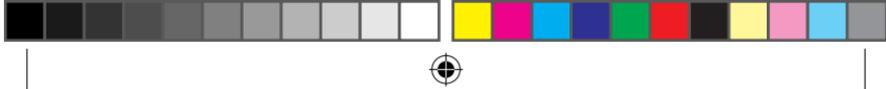
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Direito à assistência e ao tratamento de saúde, sem qualquer restrição (Lei Federal nº 12.984, de 2004);
  - Direito à liberdade (Lei Federal nº 12.984, de 2004);
  - Direito ao sigilo sobre seu resultado de teste positivo para HIV e informação apenas mediante seu consentimento (Lei Federal nº 12.984, de 2004);
  - Direito à participação em todos os aspectos da vida social. Restringir seu acesso é crime de discriminação punível pela lei (Lei Federal nº 12.984, de 2004);
  - Direito de não ser testado em HIV de forma compulsória ou com objetivos que não sejam de diagnóstico e de tratamento em saúde (Lei Federal nº 12.984, de 2004);
  - Direito ao auxílio doença pela Previdência Social, como qualquer trabalhador, caso não possa trabalhar por motivo de doença por mais de 15 dias (Instrução Normativa INSS nº 45, de 2010);
  - Direito de receber 1 salário mínimo, como todo brasileiro, se tiver mais de 65 anos e sem condições de prover seu próprio sustento (Lei Federal nº 8.742 de 1993 e Decreto 3.048 de 1999).

**OUTROS DIREITOS DE PESSOAS VIVENDO COM HIV**









# Novos Passos & Pegadas

REALIZAÇÃO:



PARCERIA:





# Novos Passos & Pegadas

APOIO:

AHF BRASIL

dkt Mais que uma empresa. Uma causa. 

SUS 

  
DST/AIDS  
FUNDO MUNICIPAL  
DE SÃO PAULO - FMSP

  
PREFEITURA DE  
SÃO PAULO  
SAÚDE

  
CRT  
DST/AIDS-SP

GCD  
Comitê Estadual de  
Combate ao Câncer

  
GOVERNO DO ESTADO  
SÃO PAULO  
Secretaria da Saúde

