



CONVERSANDO
SOBRE
AIDS
EM
FAMÍLIA

MANUAL DE INFORMAÇÕES BÁSICAS

1997

CEPEL

Presidente:

Victor Vincent Valla

Coordenadora Geral:

Cristina (Kita) Eitler

Endereço:

Rua Uranos, 1496, sala 401.

Olaria RJ CEP 21060-070

Telefax: (021) 590-1998

E. Mail: ongcepel@ax.apc.org

GAPA - Rio

Presidente:

Paulo Silva de Oliveira

Coordenadora da Sede:

Ana Maria Mota Dionísio

Endereço:

Rua Conde de Bonfim, 377, cobertura

04. Tijuca RJ CEP 20520-051

TELEFAX (021) 571-4141

Projeto "Ações Educativas Locais no Combate à AIDS: As Agentes Comunitárias de Saúde e A Mobilização Popular"

Este projeto é financiado pelo PN-DST/AIDS do Ministério da Saúde.

Coordenadora:

Márcia Valéria G. Cardoso

Vice-coordenadora:

Lídia de Oliveira Lopes

Agentes Comunitárias de Saúde:

Antonia Salustiano

Creusa da Costa Verissimo

Neuza Diniz dos Santos Gomes

M^{te} Catharina do Rosário Izidoro

M^{te} José da Conceição Tavares

M^{te} de Lourdes dos Santos Gomes

Matilde Paulina dos Santos

Elaboração da cartilha:

Márcia Valéria G. Cardoso

Ilustração:

Nonato Pearce

Leandro Morosini

Revisão técnico-pedagógica:

Lídia de Oliveira Lopes

Cristina Castello Sá

Ana Maria Mota Dionísio

Capa:

Kita Eitler sobre pintura de Botticelli

"Alegoria da Primavera" (detalhe)

Impressão:

Projefilm Reproduções Gráficas Ltda.

APRESENTAÇÃO

Este manual é uma iniciativa do projeto Ações Educativas Locais no combate à AIDS: As Agentes Comunitárias de Saúde e A Mobilização Popular, que desenvolve atividades preventivas à AIDS em três comunidades do Complexo de Favelas da Penha: Caracol, Grotão e Parque Proletário da Penha.

Este projeto é financiado pelo Programa Nacional de DST/AIDS do Ministério da Saúde e coordenado pelo Centro de Estudos e Pesquisas da Leopoldina (CEPEL), em parceria com o Grupo de Apoio à Prevenção à AIDS (GAPA/Rio).

O CEPEL é uma organização não-governamental, sem fins lucrativos, suprapartidária que atua na região da Leopoldina¹, desenvolvendo pesquisas e assessorando tecnicamente os movimentos populares locais em assuntos pertinentes às suas reivindicações.

O GAPA é também uma organização não-governamental, sem fins lucrativos, que atua na prevenção à AIDS e no apoio psicológico a pessoas portadoras do vírus HIV, ou que já desenvolveram os sintomas da AIDS, no estado do Rio de Janeiro.

O objetivo deste material é tornar acessíveis informações básicas sobre a AIDS, formas de transmissão e prevenção do vírus HIV. Acreditamos que cidadãos bem informados têm mais chances de lidar com os problemas de saúde que o cercam e podem buscar as melhores soluções para eles.

Enfim, pretendemos contribuir para esta luta tão importante que é a luta contra a AIDS, renovando nossas forças e conquistando novos aliados. Neste sentido, contamos com a contribuição valiosa do grupo de agentes comunitárias de saúde, "Sementinha Serviços Comunitários em Saúde" que tem realizado visitas domiciliares, levando a informação sobre a prevenção do HIV/AIDS de casa em casa nas comunidades já mencionadas.

Um abraço fraterno da equipe do projeto.

¹ Leopoldina diz respeito à região formada pelos bairros das X, XI, XXIX e XXX Regiões Administrativas do Município do Rio de Janeiro, respectivamente, Ramos, Penha, Complexo do Alemão e Complexo da Maré.

D S T ?

AIDS faz parte de um grupo de problemas de saúde que se transmitem pelo sexo, são as chamadas DST, ou seja, Doenças Sexualmente Transmissíveis. Mesmo quem não conhece esse nome, provavelmente já ouviu falar da gonorréia, da sífilis, do herpes genital, que são exemplos de DST. Cada uma tem características próprias, e pode ser facilmente reconhecida, se estivermos atentos para seus sintomas.

Entretanto, o que as diferencia da AIDS é o fato de que todas têm cura através de tratamento adequado e, quanto mais cedo forem identificadas, mais fácil se resolvem. Infelizmente, muitas vezes isso não acontece porque as pessoas ainda têm vergonha de tudo que se relaciona com sexo, e acabam procurando ajuda quando o problema já se agravou tanto que não pode mais ser escondido.

Não é mesmo fácil lidar com assuntos que mexem com sentimentos importantes, como a fidelidade, a virgindade, o prazer sexual... Mas isso não pode impedir que procuremos os profissionais de saúde para sabermos o que temos e o que precisa ser feito para prevenirmos e tratarmos esses problemas.



ALGUMAS PALAVRAS SOBRE A AIDS

Prá começar o nosso papo, precisamos lembrar que a AIDS em si não é uma doença, ela é uma síndrome, mas para entendermos isso melhor, vamos ver o que o seu nome por extenso significa:

A de adquirida, quer dizer que não é hereditária, não é uma "herança" familiar.

I de imunológica, quer dizer que tem a ver com nossas defesas, com a nossa imunidade.

D de deficiência, algum tipo de fraqueza ou anormalidade.

S de síndrome, quer dizer, conjunto de sintomas e sinais.

Como foi batizada em inglês, a AIDS parece uma sigla ao contrário em português, pois reunindo o que acabamos de decompor, temos: Síndrome da Imunodeficiência Adquirida que resultaria na sigla SIDA. É assim que ela é conhecida nos demais países da América Latina, com exceção do Brasil que adotou o nome norte-americano.

Portanto, a AIDS corresponde a um conjunto de sinais e sintomas que reunidos compõem uma síndrome. Essa síndrome é gerada pelo enfraquecimento do nosso sistema de defesa que deveria nos proteger contra as doenças. Esse enfraquecimento, por sua vez, é provocado pela ação de um agente externo, um vírus, que se aloja no nosso organismo - daí é que vem a expressão "adquirida".

O VÍRUS HIV

O vírus que provoca a AIDS é o HIV que significa Vírus da Imunodeficiência Humana que destrói as defesas do corpo, tornando-o alvo fácil de uma série de doenças chamadas oportunistas porque se aproveitam desse enfraquecimento para se instalar.



A ação do vírus é como a de um soldado disfarçado que se infiltra num exército inimigo e vai destruindo a defesa adversária sem que os soldados do outro lado percebam a sua presença.



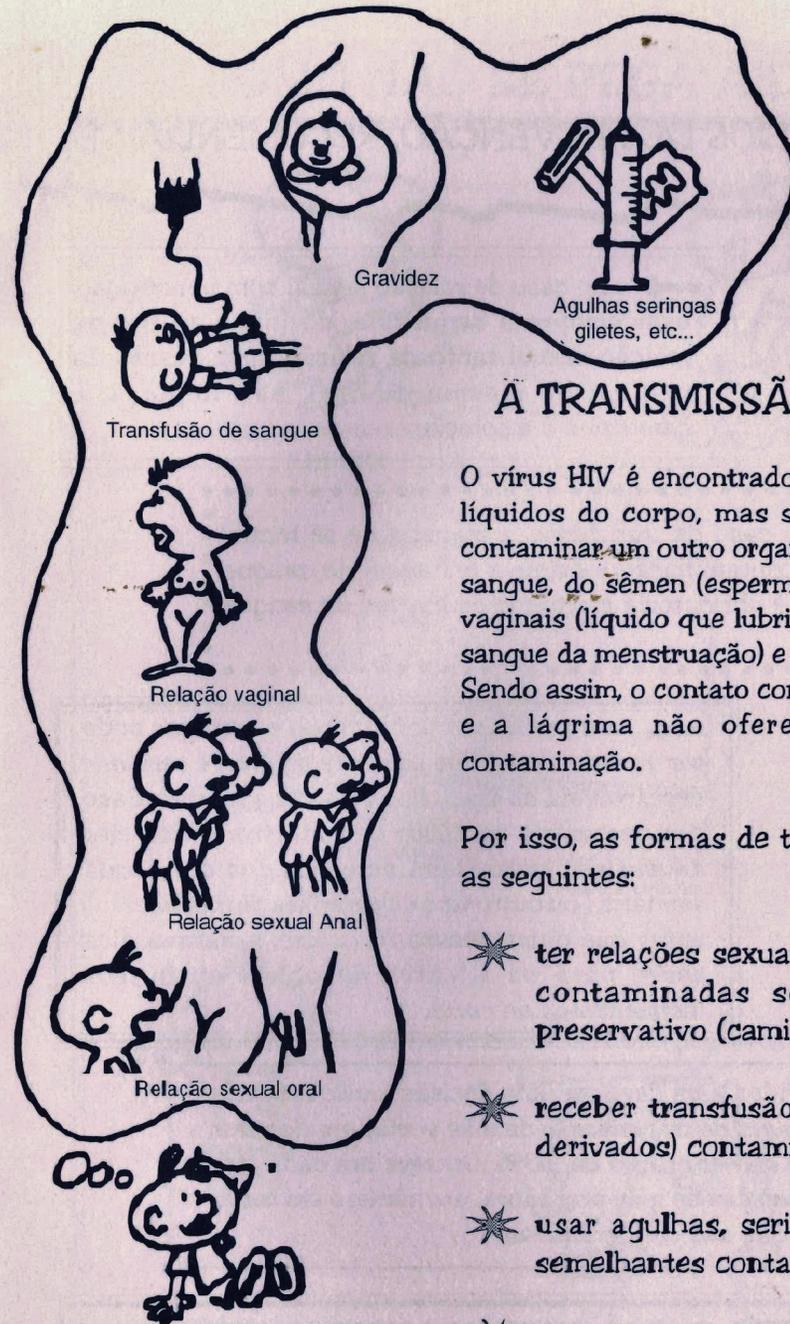
No caso do nosso corpo, nosso exército de defesa é formado por um grupo de células chamadas glóbulos brancos ou linfócitos. São elas que defendem o nosso organismo das doenças, entretanto, não conseguem reagir ao vírus HIV pois ele ataca logo de cara as células desse grupo que deveriam dar o alarme às colegas para contra-atacarem.

Uma vez instalado nas células, varia de pessoa a pessoa o tempo que o HIV vai levar para sair invadindo as outras células de defesa, deixando o nosso organismo indefeso. Portanto, estar infectado pelo vírus HIV, não significa estar imediatamente doente. Isso pode levar bastante tempo para acontecer e, uma vez iniciado o processo de adoecimento, os medicamentos e antivirais atuam procurando minimizar a agressão do vírus ou pelo menos equilibrando um pouco o nosso organismo. Os antibióticos também entram em cena para combater as tais infecções oportunistas.



Para uma pessoa com defesas enfraquecidas, doenças como o "sapinho" que geralmente tiramos de letra, viram um problema sério.

Pensando assim, podemos concluir que quanto mais saudável e bem protegido o nosso organismo estiver e procurando evitar a recontaminação, mais difícil será a agressão do HIV e as infecções se darem bem. Por isso, a alimentação, as condições de habitação, saneamento, entre outros fatores que chamamos de "qualidade de vida" são muito importantes, assim como os medicamentos e a orientação médica adequada, também.



A TRANSMISSÃO DO HIV

O vírus HIV é encontrado na maioria dos líquidos do corpo, mas só tem poder de contaminar um outro organismo através do sangue, do sêmen (esperma) das secreções vaginais (líquido que lubrifica a vagina e o sangue da menstruação) e do leite materno. Sendo assim, o contato com o suor, a saliva e a lágrima não oferecem riscos de contaminação.

Por isso, as formas de transmissão são as seguintes:

- * ter relações sexuais com pessoas contaminadas sem o uso de preservativo (camisinha);
- * receber transfusão de sangue (ou derivados) contaminado;
- * usar agulhas, seringas e objetos semelhantes contaminados;
- * de mãe contaminada para filho, durante a gravidez, o parto ou a amamentação.

COMO MEIOS DE PREVENÇÃO, RECOMENDA-SE:

→ no caso de relação sexual com penetração, usar sempre a camisinha, do início ao fim da relação sexual tanto da relação anal, quanto da vaginal ou mesmo da oral, não importa, a camisinha é a solução;

→ no caso da transfusão, a maneira de se tentar evitar a contaminação é exigir a testagem do sangue que hoje é obrigatória em todos os bancos de sangue do país;

→ a transmissão por agulhas e seringas pode ser evitada usando-se somente agulhas e seringas descartáveis, do tipo, usou uma vez, joga fora. Caso seja necessário reutilizar esses instrumentos, eles devem ser muito bem esterilizados com água sanitária (ou outro tipo de esterilização conhecido), antes que outra pessoa os utilize; a mesma dica serve para os alicates de unhas ou outros instrumentos de corte.

→ a gravidez, esta deve ser uma decisão muito refletida pois as chances de transmissão da mãe portadora do vírus para o feto são em torno de 30%. Ou seja, em cada 100 crianças nascidas de mãe portadora, um número em torno de 30 crianças são contaminadas;

→ quanto à amamentação por mãe portadora do vírus HIV, esta deve ser evitada sempre que for possível substituir o leite materno por outro alimento.

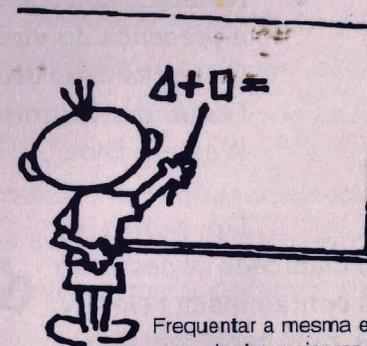
COMO NÃO SE PEGA AIDS



Estar juntos, sarrinho e abraço



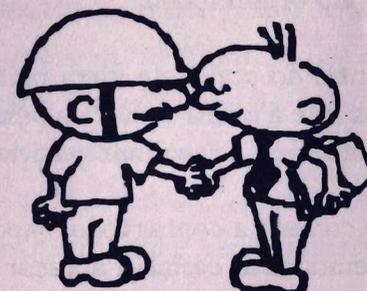
Beijo



Frequentar a mesma escola, teatro e cinema

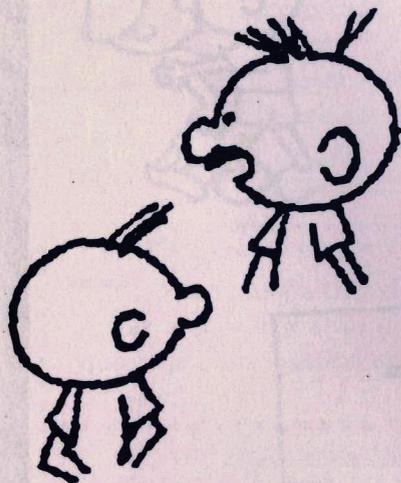


Lágrimas, suor, saliva, espirro e tosse



Aperto de mão e trabalho no mesmo ambiente

CONHECENDO UM POUCO MAIS:



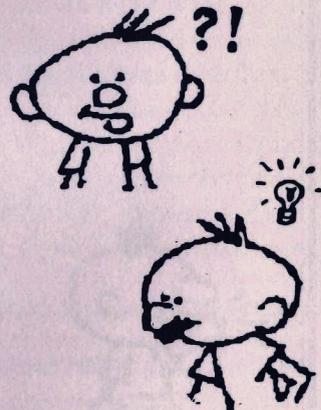
Quando uma pessoa está contaminada pelo vírus HIV, costumamos dizer que ela é "portadora do vírus HIV" ou que ela é "HIV positivo", ou ainda, "soropositiva". Em outras palavras, significa dizer que ao realizar um teste sanguíneo para HIV/AIDS, seu resultado deu positivo, isto é, confirmou a presença do vírus.

Os testes mais utilizados são o Elisa, o teste da Imunofluorescência e o Western Blot.

Do ponto de vista médico, quanto mais cedo se descobrir que uma pessoa está contaminada pelo HIV, mais recursos você tem para prevenir o surgimento de infecções oportunistas, iniciando tratamentos preventivos e fornecendo orientações.

Entretanto, do ponto de vista psicológico, sabemos que a barra começa a pesar assim que se descobre o resultado positivo.

É aí que começa a contar todo o apoio que se puder conseguir. Estar perto, demonstrar carinho, abraçar e beijar não representam risco à saúde, pelo contrário, são um "santo remédio" contra o baixo astral.



A AIDS E ALGUNS TABUS

- * *Sabemos que a AIDS acorda muitos dos nossos fantasmas. O medo da morte é um dos que primeiro assombra nossos pensamentos quando ouvimos falar em AIDS. Também não é prá menos, pois os meios de comunicação insistem em associar a AIDS à morte e ao fato de ser incurável.*
- * *Certamente ainda não foi descoberta a cura da AIDS, nem uma vacina eficaz para a sua prevenção. Mas o que precisamos lembrar é que a vida tem se mostrado possível apesar da AIDS e que a certeza da morte acompanha cada um de nós desde o nosso nascimento, sem que tenhamos parado de nascer por causa disso.*
- * *O que nos cabe é investir na qualidade de vida e apostar no que está por vir. Muitos estudiosos acreditam que a AIDS está se tornando um caso crônico como a diabetes, por exemplo, pois tem sido possível controlá-la, a ponto de se conviver cada vez melhor com ela.*
- * *Entretanto, sabemos que para se atingir esse estágio no Brasil, é necessário ainda garantirmos o acesso a medicamentos e serviços de saúde de qualidade que possam atender bem às necessidades dos indivíduos. Os medicamentos são caros, a AIDS vem atingindo cada vez mais a população empobrecida e o atendimento nos serviços públicos ainda é precário. Isto sim é um verdadeiro caso de morte!*

VAMOS FALAR DE SEXO ?

Outro assunto delicado é o da sexualidade. O sexo é uma forma de transmissão do HIV muito importante devido à grande quantidade de pessoas infectadas desta maneira. Entretanto, ainda é o “papo” mais difícil de se levar, pois mexe com o nosso conhecimento sobre o nosso próprio corpo, com a relação homem e mulher, ainda tão marcada pelo machismo na nossa sociedade, e esbarra num monte de repressão e de dúvidas difíceis de serem reveladas.



No caso dos homens, na hora da “sacanagem”, nas rodinhas dos botequins, é tranqüilo falar sobre sexo e se mostrar esperto e “safo”. Mas quando a conversa é séria, rola muita timidez e o que parece muitas vezes uma atitude machista ou de pouco caso, esconde um monte de dúvidas e de inseguranças.

No caso das mulheres, os anos de repressão ajudam a torná-las alvos fáceis da AIDS. Tem crescido muito o número de mulheres casadas infectadas pelo HIV. Mulheres que só têm um parceiro e o julgavam fiel ou que faziam “vista grossa” para as suas escapadas, têm sido pegas de surpresa pelo vírus.



Talvez, a prática do diálogo e o exercício da fala ajudem a gente a ir se soltando e, aos poucos, vencendo a timidez e os preconceitos. Não podemos é ficar desinformados por causa disso.

Na luta contra a AIDS, pretendemos também lutar por relações de respeito entre homens e mulheres, pelo direito igual ao prazer, ao carinho e pela divisão justa de responsabilidade que o ato do amor implica. Homens e mulheres são responsáveis igualmente pela qualidade desse prazer, pela prevenção de qualquer risco à saúde e pelo planejamento da concepção - como e quando ter filhos.



Pode ser uma luta longa, afinal, mudar atitudes, comportamentos e sentimentos, não é tarefa simples, mas uma boa dose de criatividade e persistência pode ajudar. O companheiro ou a companheira da gente é um aliado a ser conquistar e o alvo a ser atingido é mais qualidade e abundância de vida para todos, sem distinção de cor, raça, religião, idade, ou preferência sexual!

Como anda a garotada?

E os adolescentes? Este grupo que tem iniciado cada vez mais cedo suas experiências sexuais também precisa de ajuda para se prevenir. Um bom papo sobre gravidez e doenças sexualmente transmissíveis muitas vezes não rola em casa, com os pais e eles acabam aprendendo tudo na prática, sem apoio, e correndo todos os riscos.

O direito à informação não pode ter barreiras morais ou de idade. A informação é direito do cidadão, seja ele criança, jovem ou adulto. Respeitando-se as características, dúvidas e necessidades de cada idade, o conhecimento pode e deve estar ao alcance de todos!

LEMBRETES ÚTEIS



✓ Doar sangue não é arriscado: o material usado para a coleta de sangue é descartável. Doar sangue é um ato de amor seguro!

✓ Todos devemos estar sempre bem informados sobre nossos direitos. A dignidade e o respeito na família, no trabalho, na sociedade em geral, são direitos básicos, de qualquer pessoa.

✓ O comportamento mais arriscado no caso da AIDS é achar que isso não tem nada a ver comigo.

✓ O Dia Internacional da Luta Contra AIDS é 1º de Dezembro. Geralmente, há várias atividades culturais organizadas para marcar a data. Se você quiser participar, há várias formas: converse com uma amiga ou amigo desinformado, leia uma mensagem no culto religioso que você frequenta ou faça uma visita a um doente no hospital, levando a sua solidariedade.

✓ Participar de movimentos ou grupos organizados que atuam na luta contra a AIDS também é um ato de solidariedade.

✓ Exigir informação, atendimento e medicação adequada são direitos de cidadania.



ALGUMAS BANDEIRAS QUE PRECISAMOS EMPUNHAR



A luta contra a AIDS é também uma luta política. Ainda precisamos garantir direitos fundamentais aos cidadãos brasileiros. Vamos citar apenas alguns:

▣ distribuição gratuita de camisinha para todos, nos postos de saúde;

▣ direito à informação;

▣ acesso a serviços públicos de saúde e atendimento de qualidade;

▣ distribuição de medicamentos suficientes e adequados;

▣ direito a ser respeitado e não ser discriminado em situação alguma, principalmente no trabalho;

Prá começar, poderíamos ficar com esses, que já dão muito pelo que brigar. E mais uma vez, quanto mais gente se engajar, mais forte nós seremos e poderemos tornar realidade esses direitos.

Por falar nisso, lembrando a música:

*"...Todos juntos somos fortes,
somos flecha e somos arco
todos nós no mesmo barco
não há nada prá temer
- Ao meu lado há um amigo
que é preciso proteger..."*

É isso aí!

¹Trecho extraído da música "Todos Juntos", composta por L.E. Bacalov, Sérgio Bardotti e Chico Buarque.

ONDE PROCURAR AJUDA

O Centro de Saúde de referência para os casos de AIDS na região da Penha é o Centro Municipal de Saúde José Paranhos Fontenelle, mais conhecido como Posto XI.

A Penha corresponde a XI Região Administrativa do município do Rio de Janeiro e compreende os bairros da Penha (sede), Olaria (parte), Penha Circular (parte), Brás de Pina (parte), Cordovil, Parada de Lucas, Vigário Geral, Jardim América, Complexo de Favelas da Penha e várias outras favelas desses bairros.

Portanto, caso seja necessário, o morador de qualquer um desses lugares tem o direito de ser atendido no Programa de AIDS do Posto XI. Além disso, o Posto também é responsável por desenvolver ações preventivas e educativas, para evitar que a AIDS se propague entre a população local. É isso o que significa ser um posto de referência.



Anote aí!

O endereço do Posto XI é:
Rua Leopoldina Rego, 730, Penha, pertinho da estação de trem.