

**Unimed**   
Porto Alegre

**VIVER BEM**

---

**HIV, o que  
devemos saber?**



De acordo com os últimos dados divulgados pelo Unaid, programa da ONU (Organização das Nações Unidas) sobre HIV/Aids, cerca de 38,4 milhões de pessoas vivem com HIV no mundo. No Brasil, os números mais recentes indicam que existem 960 mil pessoas infectadas.

Os primeiros casos da infecção pelo vírus da imunodeficiência humana foram diagnosticados em 1981 e, durante muito tempo, receber o resultado positivo era considerado uma sentença de morte. Com a evolução da medicina, muito se descobriu sobre essa infecção, inclusive que, com o tratamento adequado, é possível levar uma vida completamente normal.

O acompanhamento médico é fundamental para orientar e adequar o tratamento que, atualmente, é feito com a combinação de apenas dois a três fármacos antirretrovirais, garantindo mais qualidade de vida a quem convive com o vírus.

## **A melhor maneira de evitar o HIV é a prevenção combinada, que consiste no uso simultâneo de diferentes abordagens de prevenção:**

- Realizar acompanhamento médico e rastreio para infecções sexualmente transmissíveis;
- Uso de preservativos em todas as relações sexuais;
- Tratamento como prevenção: o tratamento antirretroviral garante que as pessoas portadoras de HIV conquistem a supressão viral, ou seja, que a carga viral de HIV seja tão baixa a ponto de não ser identificada em exames. A chamada “carga viral indetectável”.
- Profilaxia Pós-Exposição (PEP): utilização da medicação antirretroviral após qualquer situação em que exista a exposição ao HIV. A medicação age impedindo que o vírus se estabeleça no organismo, por isso a importância de iniciar esta profilaxia dentro do prazo de até 72 horas, sendo o tratamento mais eficaz se iniciado nas duas primeiras horas após a exposição. O tratamento deve ser seguido por 28 dias. A PEP é ofertada de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS).
- Profilaxia Pré-Exposição (PrEP): utilização do medicamento antirretroviral por pessoas que não vivem com HIV, mas apresentam mais possibilidades de exposição ao HIV. Com o medicamento já circulante no sangue no momento do contato com o vírus, o HIV não consegue se estabelecer no organismo.

No Brasil, a PrEP começou a ser ofertada em dezembro de 2017 e está disponível em 24 estados brasileiros. Segundo o Ministério da Saúde, até o final de 2021, cerca de 29.989 pessoas usaram o medicamento. 2019, foram 10.035 pessoas usuárias. A PrEP também é ofertada de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde.

Receber o diagnóstico de infecção pelo HIV impacta profundamente em diversas esferas da vida e lidar com as questões emocionais é parte fundamental do tratamento contra o vírus. As pessoas que convivem com HIV possuem um maior risco de desenvolver problemas relacionados à saúde mental, sendo a depressão um dos transtornos mentais mais comuns.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 15% dos adultos e 25% dos portadores relataram sofrer com sintomas depressivos ou se sentirem sobrecarregados diante do diagnóstico. Por isso, é tão importante pôr fim à discriminação, promover o compartilhamento de informações sobre o HIV e oportunizar acesso aos serviços de qualidade para prevenção, diagnóstico e tratamento.

Pessoas que vivem com o vírus podem apresentar alterações de apetite, alterações intestinais, perda de peso e de massa muscular. Uma alimentação saudável irá contribuir no tratamento e melhorar a qualidade de vida.

## Veja algumas dicas:

- Mantenha um cardápio colorido e variado para garantir diversidade de vitaminas e minerais que irão contribuir para a sua imunidade;
- Prefira alimentos in natura e evite os ultraprocessados/ industrializados;
- Garanta o consumo de proteínas em todas as suas refeições (sementes, leite e derivados, ovos, grãos, carnes);
- Fracione sua alimentação no dia, consumindo porções menores. Isso auxilia na aceitação dos alimentos e estimula o apetite;
- Alimentos ricos em fibras irão contribuir na saciedade e auxiliar na regulação intestinal. Exemplo: produtos integrais, frutas e verduras;
- Evite alimentos gordurosos, embutidos, açúcar refinado, refrigerantes, bebidas alcoólicas e produtos ricos em cafeína;
- Coma com calma e atenção, evitando exageros alimentares;
- Fique atento à higienização dos alimentos. Aqueles que forem ser consumidos crus e com casca devem ficar de molho em solução clorada antes do consumo;
- Mantenha boa hidratação.



Pessoas que recebem o diagnóstico de HIV podem ter um desequilíbrio na distribuição de gorduras (Lipodistrofia), além de apresentarem alterações nos exames de colesterol e triglicerídeos. A atividade física irá contribuir na regulação desses fatores, além de aumentar a disposição, a autoestima, a imunidade e ajudar a prevenir diversas doenças.

A recomendação é praticar 30 minutos de atividade física moderada 5x por semana. Encontre uma modalidade que você goste e que consiga encaixar na sua rotina. O exercício é essencial para manter uma vida saudável.



Conteúdo desenvolvido e validado pela Equipe  
Multidisciplinar do Viver Bem.

**ANS - nº 352501**