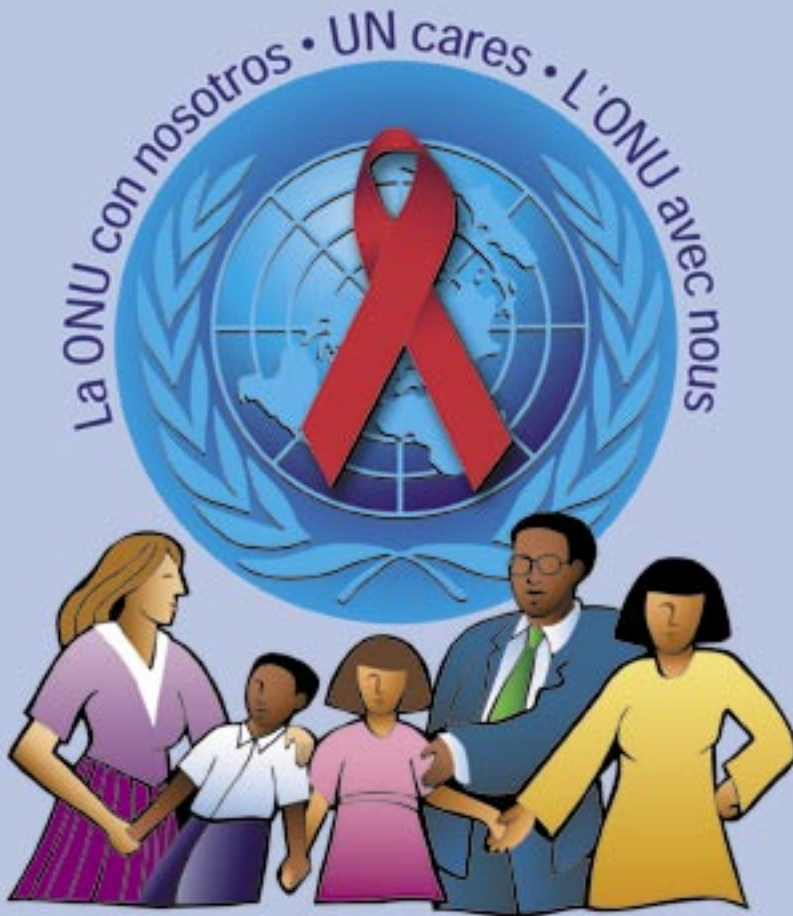


Viver

NUM MUNDO CONFRONTADO AO VIH E À SIDA



Informação destinada a funcionários do sistema das Nações Unidas e suas famílias

ONUSIDA/04.27P (versão original inglesa, Julho de 2004)

©Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA (ONUSIDA) 2005.

Todos os direitos reservados. As publicações produzidas pela ONUSIDA podem ser pedidas ao Centro de Informações da ONUSIDA. Os pedidos para reprodução ou tradução das publicações da ONUSIDA – seja para venda ou para distribuição não comercial - devem ser endereçados ao Centro de Informações no endereço mais abaixo ou enviados por fax: +41 22 791 4187, ou E-mail: publicationpermissions@unaids.org.

As denominações utilizadas nesta publicação e a apresentação do material nela contido, não significam, por parte da ONUSIDA, nenhum julgamento sobre o estatuto jurídico de qualquer país, território, cidade ou zona, nem de suas autoridades, nem tampouco questões de demarcação de suas fronteiras.

A menção de determinadas companhias ou do nome comercial de certos produtos não implica que a ONUSIDA os aprove ou recomende, dando-lhes preferência a outros análogos não mencionados. Com excepção de erros ou omissões, os nomes de especialidades farmacêuticas distinguem-se pela letra maiúscula inicial.

A ONUSIDA não garante que as informações contidas nesta publicação são completas e correctas e não pode ser responsável por qualquer dano resultante da sua utilização.

Dados do Catálogo de Publicações da Biblioteca da OMS

ONUSIDA.

Viver num mundo confrontado ao VIH e à SIDA: Informação destinada a funcionários do sistema das Nações Unidas e suas famílias

1. Infecções por VIH – prevenção e controlo 2. Síndrome de imunodeficiência adquirida – prevenção e controlo 3. Nações Unidas 4. Educação sanitária 5. Trabalhos populares I. Título.

ISBN 92 9 173375 X

(Classificação NLM: WC 503.71)

Esta publicação beneficiou de sugestões e comentários de colegas do sistema das Nações Unidas em todo o mundo e de muitas organizações diferentes, tanto organizações co-patrocinadoras de ONUSIDA como outras. Agradecemos a contribuição de cada um.

ONUSIDA – 20 avenue Appia – 1211 Genebra 27 – Suíça
Telephone: (+41 22) 791 3666 – Fax: (+41 22) 791 4187
E-mail: unaids@unaids.org – Internet: <http://www.unaids.org>

Olhai por nós e aceitai-nos.

Somos todos seres humanos.

Somos normais.

Temos mãos.

Temos pés.

Podemos andar, podemos falar.

Temos necessidades como toda a gente.

Não tenham medo de nós.

Somos todos iguais!

—Nkosi Johnson (falecido)

activista sul-africano da luta contra a SIDA de 12 anos de idade

(extracto do seu discurso pronunciado na cerimónia de abertura da
13ª Conferência Internacional sobre a SIDA em Durban)

Viver

Num mundo confrontado ao VIH e à SIDA

Informação destinada a funcionários do sistema
das Nações Unidas e suas famílias

ÍNDICE

iii Acrónimos

iv Prefácio

1 Introdução

2 Capítulo 1
TENHA CUIDADO
Conheça os factos sobre o VIH e a SIDA

16 Capítulo 2
PROTEJA-SE
Tome decisões salutaras

32 Capítulo 3
VIVA
Viva de maneira positiva com o VIH

44 Capítulo 4
AJUDE A VIVER
Contribua para um local de trabalho seguro,
equitativo e compassivo

51 Referências

53 Anexo 1
**Política para o Pessoal das Nações Unidas
sobre o VIH/SIDA**

56 Anexo 2
**Resumo dos Princípios Fundamentais
das Directivas Práticas da OIT**

ACRÓNIMOS

ACTION	Access, Care, Treatment and Inter-Organizational Needs (Acesso, cuidados, tratamento e necessidades interorganizações – projecto dos serviços médicos do sistema das Nações Unidas)
ART	Terapia anti-retroviral
HPV	Papillomavírus humano
IST	Infecção sexualmente transmissível
ODM	Objectivo de desenvolvimento do milénio
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONUDC	Escritório das Nações Unidas contra Drogas e Crime
ONUSIDA	Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA
PEP	Profilaxia pós-exposição
PMA	Programa Mundial para a Alimentação
PNUD	Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
SIDA	Síndrome de imunodeficiência adquirida
TB	Tuberculose
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
UNFPA	Fundo das Nações Unidas para as Populações
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância
VIH	Vírus de imunodeficiência humana

PREFÁCIO

A SIDA é um dos grandes desafios mundiais do nosso tempo. Mais de 38 milhões de pessoas vivem com o VIH, e todos os anos milhões de outras são infectadas. Esta epidemia está a destruir o que se obteve durante décadas de desenvolvimento. Ataca famílias, afrouxa o desenvolvimento económico e priva os países de talentos e capacidades inestimáveis.

Contudo, existem boas razões para se ter esperança. A infecção por VIH pode ser evitada. E actualmente há medicamentos que podem fornecer tratamento muitíssimo eficaz.

Ajudar os países a implementar estratégias eficazes para lutar contra a SIDA é uma parte fundamental do trabalho das Nações Unidas. Mas o VIH não afecta unicamente o nosso trabalho, também afecta o nosso local de trabalho. Muitos dos nossos colegas, ou membros das suas famílias, vivem com o VIH. Como no caso de qualquer outra doença, têm direito a cuidados médicos de grande qualidade e a um local de trabalho que os ajude a viver. E todos os nossos colegas merecem receber informação sobre a maneira de evitar a infecção pelo VIH. Isto significa erradicar qualquer estigmatização e qualquer discriminação ligadas ao VIH e falar abertamente sobre a transmissão do VIH.

Esta brochura explica o que estamos a fazer para o conseguir. Reforça o nosso empenho em criar um ambiente de trabalho justo, seguro e compassivo.

Uma infecção por VIH não é uma sentença de morte. Mas o silêncio sobre o VIH e a SIDA pode ser uma. Assim, devemos falar do VIH e da SIDA. É uma prioridade para toda a família das Nações Unidas, não só no nosso trabalho, mas também na nossa vida.

Kofi A. Annan

Secretário Geral da Organização das Nações Unidas

INTRODUÇÃO

Saber é poder. Estando empenhado em oferecer um local de trabalho justo, seguro e compassivo, o sistema das Nações Unidas deseja que sejamos perfeitamente informados das questões que possam afectar o local de trabalho, incluindo em relação ao VIH e à SIDA. O direito a compreender as políticas do sistema das Nações Unidas em relação ao VIH e à SIDA aplica-se a todos os funcionários, estejam ou não infectados pelo VIH.

A política do sistema das Nações Unidas referente ao seu pessoal em relação ao VIH e à SIDA e as *Directivas Práticas da OIT sobre o VIH/SIDA e o mundo do trabalho* são os dois quadros-guia disponíveis para elaboração de programas relativos ao local de trabalho no contexto das Nações Unidas. As Directivas da OIT são os critérios reconhecidos internacionalmente para políticas relativas ao VIH no local de trabalho. O Anexo 1 desta brochura apresenta a política do sistema das Nações Unidas para o seu pessoal em relação ao VIH e à SIDA e o Anexo 2 um resumo dos 10 princípios fundamentais das Directivas da OIT.

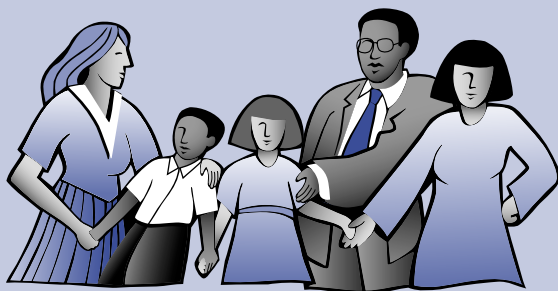
Desde 1987, altura em que o sistema das Nações Unidas principiou a reagir, aprendemos imenso ao sujeito do VIH/SIDA. Nessa altura, muitas questões importantes tinham ficado sem resposta. Quais eram os melhores meios para evitar a infecção? A SIDA poderia ter cura? Qual era a melhor maneira de abordar o VIH no local de trabalho? Agora, possuímos respostas precisas a estas questões e a muitas outras sobre o VIH e a SIDA.

Esta brochura fornece informações sobre o VIH/SIDA que nos podem ser necessárias assim como à nossa família. Está especialmente concebida para nos ajudar a:

- **CONHECER** os factos essenciais relativos ao VIH/SIDA;
- **PROTEGER-NOS** e à nossa família da infecção por VIH;
- **VIVER DE MANEIRA POSITIVA** com o VIH; e
- **DEIXAR VIVER** contribuindo para um local de trabalho tolerante, equitativo e compassivo.

1

CAPÍTULO UM



SABEMOS QUE:

- *o VIH é um vírus que destrói o sistema imunitário do organismo*
- *o VIH pode transmitir-se de uma pessoa a outra*
- *a transmissão do VIH pode ser evitada*
- *não existe cura para a infecção por VIH, mas existem tratamentos que ajudam as pessoas a viver com saúde durante muitos anos.*
- *a ONU se comprometeu a assegurar que o nosso local de trabalho seja um espaço onde as pessoas que vivem com o VIH são tratadas de maneira equitativa e compassiva*
- *a ONU se comprometeu a nos fornecer as informações e o apoio que nos são necessários para viver e trabalhar num mundo confrontado ao VIH e à SIDA*
- *todos temos direitos e responsabilidades em relação ao VIH e à SIDA*

Tenha cuidado

CONHEÇA OS FACTOS SOBRE O **VIH** e a **SIDA**

O que é o VIH?

O vírus da imunodeficiência humana, ou VIH, ataca o sistema imunitário do organismo. Enfraquecendo as defesas do organismo contra doenças, o VIH torna-o vulnerável a um conjunto de infecções e cancro potencialmente mortais. O VIH é infeccioso, o que significa que pode ser transmitido de uma pessoa a outra.

Como é que se transmite o VIH?

Nós e os membros da nossa família podemos ser expostos ao VIH das três maneiras seguintes:

- **Contacto sexual não protegido**, principalmente por relações sexuais vaginais ou anais não protegidas com um parceiro infectado. Em todo o mundo, as relações sexuais constituem o principal modo de transmissão do VIH. As relações buco-genitais têm muito menos probabilidades de transmissão do VIH do que relações vaginais ou anais. A mulher tem mais probabilidades de contrair o VIH de um homem do que vice versa. Em mulheres, o risco é maior em adolescentes e mulheres jovens cujos sistemas de reprodução em pleno desenvolvimento aumentam a possibilidade de ficar contaminadas se expostas a infecções sexualmente transmissíveis (IST), incluindo infecções por VIH.
- **Contacto com sangue contaminado**. O meio mais eficaz de transmissão do VIH é a introdução de sangue contaminado pelo VIH na circulação sanguínea, especialmente durante a transfusão de sangue infectado. Actualmente, a maior parte da transmissão pelo sangue resulta da utilização de material de injeção contaminado durante o consumo de drogas injectáveis. A utilização de seringas e outro material médico incorrectamente esterilizado em estruturas de cuidados de saúde também pode resultar em transmissão do VIH. Nós que fazemos parte do sistema das Nações Unidas não corremos o risco deste tipo de contaminação pois os serviços médicos do sistema das Nações Unidas tomam todas as precauções necessárias e só utilizam material novo ou esterilizado. Contudo, é preciso tomar precauções suplementares quando em viagem, longe de instalações médicas aprovadas pelas Nações Unidas, pois a Organização não pode garantir a inocuidade dos fornecimentos de sangue ou do material de injeção obtido em qualquer outra parte. É sempre melhor evitar o contacto directo com sangue de outra pessoa para evitar não só o VIH mas também a hepatite e outras infecções transmitidas pelo sangue.
- **Transmissão de mãe infectada pelo VIH ao seu bebé** durante a gravidez, durante o parto ou pela amamentação.

Tem a certeza que são as únicas maneiras de transmissão do VIH?

Sim. Não há história de uma doença ter sido estudada com tanto cuidado como o VIH/SIDA. Há provas irrefutáveis que indicam ser impossível ficar contaminado da seguinte maneira:

- apertando a mão, abraçando ou beijando



O VIH pode ser transmitido de uma pessoa a outra

- tossindo ou espirrando
- utilizando um telefone público
- visitando um hospital
- abrindo uma porta
- partilhando alimentos ou utensílios de cozinhar ou beber
- utilizando distribuidores de água
- utilizando quartos de banho ou chuveiros
- banhando-se em piscinas públicas
- por picadela de mosquito ou outro insecto
- trabalhando, acompanhando ou vivendo com pessoas seropositivas



É perfeitamente possível evitar a infecção por VIH

Como posso evitar ficar infectada?

A infecção por VIH é perfeitamente evitável. Como funcionários do sistema das Nações Unidas, temos direito a informação sobre prevenção do VIH, acesso a preservativos e encaminhamento para fontes de aconselhamento mais intensivo. O capítulo seguinte desta brochura “Proteja-se”, fornece certos detalhes sobre a maneira de evitar a exposição ao VIH em relação aos três principais modos de transmissão, e como obter no local de trabalho informação sobre a prevenção do VIH.

Que se passa no organismo no caso de infecção por VIH?

O VIH infecta certas células que fazem parte do sistema imunitário do organismo. À medida que mais células são infectadas pelo vírus, o sistema imunitário torna-se menos capaz de lutar contra a doença.

Para conseguir infectar uma célula, o VIH tem de introduzir o seu material genético no interior dessa célula. O vírus principia por se prender à célula e nela penetrar, perdendo em seguida a sua membrana e integrando os seus genes no gene humano. O vírus ocupa a célula humana forçando-a a fabricar partículas virais para cópias múltiplas que são depois reunidas e que finalmente saem da célula infectada à procura de outras células a infectar. O vírus mata as células que infecta assim como as células vizinhas não infectadas. O vírus assegura-se que a célula humana só sobrevive o tempo necessário para que se complete a sua multiplicação. Mas o mais perigoso é que o VIH cria formas inactivas estáveis que são reservatório de infecção e que não podem ser atingidas com os medicamentos existente actualmente. Estes reservatórios são um obstáculo à erradicação completa e à cura da SIDA.

Pouco tempo depois do início da infecção por VIH, o sistema imunitário do organismo humano lança um ataque contra o vírus por meio das suas células ‘assassinas’ especializadas e de proteínas solúveis denominadas anticorpos que normalmente conseguem diminuir temporariamente a quantidade de vírus no sangue. Contudo, o VIH mantém-se activo e continua a infectar e a matar células vitais do sistema imunitário. Com o decorrer do tempo, a actividade viral aumenta de maneira importante, acabando eventualmente por aniquilar a capacidade do organismo para lutar contra a doença.

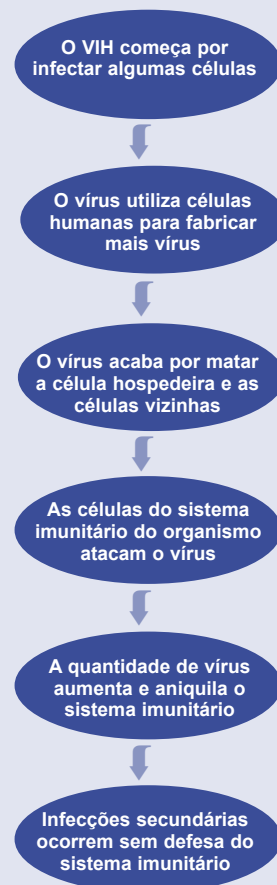
O que é a SIDA?

Sem tratamento, o VIH provoca sempre um esgotamento do sistema imunitário. Isto deixa o organismo vulnerável a uma ou várias doenças potencialmente mortais que normalmente não afectam pessoas saudáveis. Esta fase da infecção por VIH é denominada SIDA, ou síndrome de imunodeficiência adquirida. O risco de morte devido a infecções oportunistas é tanto maior quanto maior for o dano provocado no sistema imunitário.

Nos inícios dos anos 1980, antes da descoberta do VIH, os especialistas concordaram sobre o termo “SIDA” para descrever a síndrome, nessa altura nova, de profunda supressão imunitária. Agora, a SIDA é considerada como a fase final de uma gradação de infecções e doenças causadas pelo VIH.

Sem tratamento, o VIH leva geralmente 8 a 10 anos a passar a SIDA. Contudo, o intervalo entre a infecção inicial e o aparecimento de sintomas varia e pode ser mais curto em pessoas infectadas por transfusão sanguínea e em crianças. Os factores que modificam a história natural da infecção por VIH são chamados ‘cofactores’ da progressão da doença. Foram feitas investigações sobre muitos cofactores potenciais incluindo factores genéticos, idade, sexo, modo de contaminação, tabagismo, nutrição e outras doenças infecciosas. Há provas sólidas de que a doença progride mais rapidamente se a infecção por VIH ocorrer numa idade mais avançada.

Como progride o VIH



As pessoas seropositivas têm a mesma aparência e comportam-se como as pessoas não infectadas pelo VIH

Como posso saber se uma pessoa é seropositiva?

Não pode saber. Em todo o mundo, a maior parte das pessoas que vivem com o VIH ainda não desenvolveram a SIDA. Uma pequena parte das pessoas infectadas pelo VIH apresenta sintomas cedo na evolução da infecção, enquanto outras não apresentam sintomas durante 15 anos ou mais depois da contaminação. Como a maior parte das pessoas seropositivas não têm aspecto de estar doentes, é impossível dizer se uma pessoa tem o vírus unicamente observando-a ou falando-lhe. As pessoas seropositivas têm o mesmo aspecto e comportam-se como qualquer outra pessoa não infectada pelo VIH.

A infecção por VIH é sempre fatal?

Não necessariamente. Sem tratamento, a infecção por VIH conduzirá quase invariavelmente à SIDA, o que quase invariavelmente conduz à morte. Contudo, existem actualmente tratamentos que retardam a progressão da infecção e que permitem às pessoas infectadas de viver de maneira saudável e produtiva durante muitos anos.



Existem tratamentos que retardam a progressão da infecção por VIH e que permitem às pessoas infectadas pelo vírus viver de maneira sadia e produtiva durante muitos anos

Quais são os tratamentos existentes para o VIH/SIDA?

Para tratar a infecção por VIH, existem vários tipos diferentes de medicamentos que atacam diversos aspectos do processo utilizado pelo vírus para a sua replicação. Como o VIH é capaz de mutações rápidas para se tornar resistente a um dado medicamento, os pacientes têm de tomar uma associação medicamentosa para conseguir uma supressão máxima do VIH.

A associação terapêutica anti-VIH é conhecida como terapia anti-retroviral ou ART. Esta terapia altera o curso natural da infecção por VIH, aumentando consideravelmente o período entre a infecção inicial e o desenvolvimento de sintomas. Para conseguir tal resultado, é importante iniciar a terapia antes do desenvolvimento de sintomas da SIDA, embora mesmo os pacientes que iniciam o tratamento depois de diagnosticados com a SIDA consigam muitas vezes benefícios importantes e duráveis para a sua saúde. Embora eficaz para retardar a progressão da doença ligada ao VIH, a terapia anti-retroviral não é uma cura.

Além dos tratamentos para a infecção por VIH, existem terapias que permitem evitar e/ou tratar muitas infecções oportunistas relacionadas com o VIH.

Como funcionários das Nações Unidas, nós (e os membros da nossa família que também são cobertos pelo seguro das Nações Unidas) temos direito a cuidados médicos apropriados, incluindo cuidados relacionados com o VIH se infectados com o vírus. O Capítulo 3 desta brochura, 'Viver', fornece informações mais detalhadas sobre a maneira como as pessoas vivendo com o VIH podem proteger a sua saúde.

Impacto da terapia anti-retroviral

Tanto nos países em desenvolvimento como nos países industrializados, a terapia anti-retroviral resulta geralmente em melhoria importante da saúde e do bem-estar das pessoas que vivem com o VIH. No Brasil, cerca de 125.000 pessoas receberam terapia anti-retroviral entre 1997 e 2002. As autoridades do país calculam que o acesso ao tratamento evitou 90.000 mortes que teriam ocorrido durante esse período se o tratamento não tivesse sido posto à disposição. Nos Estados Unidos da América, onde a terapia anti-retroviral está largamente disponível desde os meados dos anos 1990, a mortalidade devida à SIDA baixou de 66% entre 1995 e 2002.





Como funcionários das Nações Unidas temos direito a cuidados relacionados com o VIH/SIDA se estivermos infectados pelo vírus

Como posso saber se tenho o VIH?

Fazendo um teste de detecção. Os anticorpos do VIH podem ser detectados alguns dias ou semanas depois da exposição inicial ao vírus. A detecção pode ser feita por meio de um simples teste que, como funcionário das Nações Unidas, está à sua disposição e à disposição da sua família. Os testes actuais podem detectar 99,9% das infecções e decelar anticorpos cerca de 3 a 4 semanas depois da infecção. Este 'período' durante o qual as infecções recentes podem passar despercebidas pode ser reduzido procurando porções do vírus (utilizando testes de pesquisa de antígenos) e material genético viral (métodos de detecção de ácidos nucleicos). Quando os testes são positivos, faz-se normalmente um novo teste para se proteger de qualquer erro de laboratório. Como o teste de detecção de anticorpos anti-VIH pode não detectar infecções muito recentes, recomenda-se que um teste inicial negativo seja seguido de outro teste de anticorpos a realizar 3 a 6 meses mais tarde se a exposição eventual ao vírus é muito recente.

O VIH é um problema grave na região onde vivo e trabalho?

Sim. A infecção por VIH está actualmente presente em todo o mundo e é a principal causa de mortalidade devida a uma infecção. Na África a sul do Sara, a SIDA é a principal causa de mortalidade em geral.

A África subsariana é a região mais duramente atingida pela epidemia, seguida pelas Antilhas. Nos fins de 2003, o VIH estava a estender-se muito rapidamente na Europa de leste e na Ásia central. A epidemia também está a expandir-se na Ásia; embora a percentagem da população vivendo com o VIH na maioria dos países asiáticos seja comparativamente baixa, o número de pessoas infectadas é relativamente elevado dado o número importante das populações de muitos países asiáticos. No médio oriente e no norte da África, as taxas de infecção por VIH são também comparativamente baixas, embora tenham aumentado rapidamente no últimos anos.

Nos países industrializados, a taxa de novas infecções voltou a aumentar depois de ter diminuído durante muitos anos.

Não é perigoso trabalhar com pessoas infectadas pelo VIH?

Não. Como o VIH não pode ser transmitido por contacto casual, uma pessoa não infectada não corre nenhum perigo ao trabalhar com pessoas vivendo com o VIH e com as que já estão na fase da SIDA. As políticas para o pessoal das Nações Unidas proíbem rigorosamente qualquer discriminação contra funcionários vivendo com o VIH ou a SIDA. A *Política para o Pessoal das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA* (ver Anexo 1) assegura um local de trabalho seguro, protegendo ao mesmo tempo a dignidade e os direitos humanos de todos os funcionários. A importância de um local de trabalho justo, equitativo e não discriminador é explicada mais detalhadamente no Capítulo 3 desta brochura.



Uma pessoa não infectada não corre nenhum perigo ao trabalhar com pessoas vivendo com o VIH

Aspecto da epidemia

Embora seja habitual falar da epidemia mundial de SIDA, as características da doença diferem enormemente entre regiões e no interior de cada região. A transmissão heterossexual é a principal fonte de infecção na África a sul do Sara e nas Antilhas, enquanto que os homens que têm relações sexuais com homens representam a parte mais importante de casos na América Latina e em muitos países industrializados. Na Europa de leste, Ásia central, Médio Oriente, África do norte e partes da Ásia do sul e América latina, o consumo de drogas injectáveis é a principal fonte de novas infecções por VIH.

Certos modos de transmissão predominam em cada região, mas novas infecções ocorrem em todas as regiões por todos os modos de transmissão do VIH. Em várias regiões, a recolha de sangue e as transfusões realizadas em más condições e a utilização de seringas contaminadas são responsáveis de uma parte importante de novas infecções. Como funcionários das Nações Unidas, podemos, assim como as nossas famílias, beneficiar de serviços médicos prestados em estruturas sanitárias seguras, onde se utilizam unicamente seringas e material médico estéril, eliminando qualquer risco de transmissão do VIH resultante de cuidados de saúde. (O capítulo a seguir apresentado nesta brochura trata das circunstâncias especiais implicadas quando os funcionários estão em missão e podem não ter acesso a serviços médicos do sistema das Nações Unidas.) Também temos o direito de ser informados das origens do sangue no caso de termos necessidade de uma transfusão sanguínea; a prova de detecção do VIH no sangue pode eliminar virtualmente o risco de transmissão devida a transfusão.

Todos os anos, o ONUSIDA fornece informações actualizadas sobre as tendências do VIH e da SIDA em todo o mundo. Esta informação, disponível no sítio internet de ONUSIDA (www.unaids.org), inclui as folhas anuais de informações resumidas por país *Actualização sobre a Epidemia de SIDA*, e o *Relatório sobre a Epidemia Mundial de SIDA* publicado todos os dois anos que inclui informação considerável sobre cada país.



ONUSIDA fornece informações actualizadas no seu sítio internet (www.unaids.org) sobre as tendências do VIH e da SIDA em todo o mundo.



As pessoas que vivem com o VIH devem ser tratadas com respeito e não devem ser sujeitas a discriminação devido à sua serologia VIH.

Não há perigo em empregar pessoas seropositivas para trabalhar no nosso domicílio?

Não, não há perigo para o pessoal das Nações Unidas em empregar pessoas seropositivas para trabalhar no seu domicílio. As pessoas que vivem com o VIH devem ser tratadas com respeito e não devem ser sujeitas a discriminação devido à sua serologia VIH. As Nações Unidas recomendam que todo o pessoal deve ter acesso a prevenção, assim como a serviços de cuidados e tratamento. Como o seu lar também é um local de trabalho, queira por favor pôr à disposição do seu pessoal informações sobre o VIH e a SIDA, quer directamente quer através de organizações locais.

Não esquecer que o VIH não pode ser transmitido abraçando, beijando, compartilhando comida ou jogando. O vírus pode ser transmitido durante relações sexuais não protegidas, utilizando material de injeção contaminado, ou amamentando.

A política das Nações Unidas determina muito claramente que o VIH não deve ser um factor determinando o emprego. Encorajamos os funcionários a seguir a mesma política ao contratar pessoal para trabalhar em suas casas. Esta norma também é encorajada pela OIT para qualquer trabalhador em todo o mundo – nenhum patrão deve impor o teste de detecção do VIH como obrigatório.

Como posso dar apoio a empregados que são seropositivos?

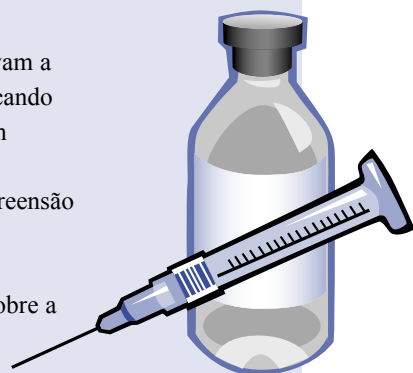
O mais importante é tratar todos os seus empregados, independentemente da sua serologia VIH, como gostaria de ser tratado – com dignidade e profissionalismo. O último capítulo desta brochura, intitulado ‘Ajude a viver’, fornece orientação sobre a melhor maneira de abordar a questão do VIH e da SIDA no local de trabalho dentro do sistema das Nações Unidas.

Quando haverá uma vacina?

Embora certos especialistas acreditem que venha a ser possível elaborar uma vacina contra o VIH, levará provavelmente muitos anos, talvez 10 ou mais, antes de se poder dispor de uma para utilização generalizada. Enquanto não houver vacina, o recurso ao preservativo masculino ou feminino e a outras estratégias de prevenção apropriadas (ver Capítulo 2) constituem as únicas medidas possíveis para evitar a transmissão do VIH. Não existe nenhuma perspectiva de cura para a SIDA.

Esperanças de uma vacina

Nos fins de 2003, um número recorde de vacinas-candidatas estavam a ser experimentadas em seres humanos nos seis continentes, implicando mais de 10.000 voluntários não infectados, e o primeiro estudo em grande escala da eficácia clínica de uma vacina anti-SIDA estava terminado. Embora tenha havido progressos importantes na compreensão das abordagens possíveis a uma vacina anti-VIH, os esforços de desenvolvimento de uma vacina enfrentam um certo número de obstáculos de ordem científica e prática. Para mais informações sobre a investigação mundial para uma vacina preventiva, consultar o sítio internet do ONUSIDA (www.unaids.org).



Como é que o sistema das Nações Unidas contribui para reforçar a resposta mundial à SIDA?

O sistema das Nações Unidas está activamente empenhado na resposta à SIDA e actualmente reúne as suas actividades relacionadas com o VIH num único Plano Estratégico Quinquenal do Sistema das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA. No seio do sistema das Nações Unidas, a direcção das actividades relativas ao VIH e à SIDA incumbe ao Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA (ONUSIDA) que se compõe de um Secretariado e dez agências co-patrocinadoras pertencentes ao sistema das Nações Unidas¹. Parar a propagação e começar a inverter a tendência actual do VIH é um Objectivo de Desenvolvimento do Milénio (ODM), e para atingir outros ODM também será necessário progredir na luta contra a epidemia.

¹ Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), Programa Mundial para a Alimentação (PMA), Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), Fundo das Nações Unidas para as Populações (FNUAP), Escritório das Nações Unidas contra a Droga e o Crime (ONUDC), Organização Internacional do Trabalho (OIT), Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), Organização Mundial da Saúde (OMS) e Banco Mundial.



Esforços das Nações Unidas para lutar contra o VIH/SIDA

O sistema das Nações Unidas observa a evolução da epidemia de maneira a chamar a atenção do mundo para a amplitude e natureza da crise, detectar novas tendências importantes, e ajudar os países a determinar se os seus esforços para controlar a epidemia estão a ter êxito. Estas actividades tomaram uma importância especial após o consensus mundial que resultou na *Declaração de Empenho sobre o VIH/SIDA*, que pede ao sistema das Nações Unidas para comunicar periodicamente os progressos obtidos na luta contra a epidemia.

O sistema das Nações Unidas fornece orientação para uma resposta eficaz. Recolhendo e difundindo as melhores práticas, o sistema das Nações Unidas assegura que os programas e políticas são baseados nos melhores dados disponíveis sobre o que é eficaz. O sistema das Nações Unidas encoraja e muitas vezes patrocina trabalhos de investigação de alto nível para melhorar as capacidades de países e comunidades a tomar acções eficazes para lutar contra a epidemia. Por exemplo, em relação ao VIH e à SIDA no local de trabalho, as *Directivas Práticas da OIT sobre o VIH/SIDA e o mundo do trabalho* fornecem orientação aos patrões em todo o mundo, incluindo no sistema das Nações Unidas.

Presente em quase todos os países em desenvolvimento e países em transição, o sistema das Nações Unidas ajuda os países a elaborar e implementar estratégias eficazes contra a SIDA. O sistema das Nações Unidas trabalha com governos, o sector privado, a sociedade civil, doadores externos e pessoas vivendo com o VIH/SIDA para reforçar as respostas nacionais. As agências do sistema das Nações Unidas fornecem assistência técnica essencial, trabalhando com os países para formar a capacidade humana que é necessária para manter esforços eficazes contra a SIDA.

Acima de tudo, o sistema das Nações Unidas defende uma resposta extraordinária ao desafio sem precedentes que representam o VIH e a SIDA. O sistema das Nações Unidas é o principal instigador no mundo de medidas eficazes para evitar a transmissão do VIH. Recentemente, tomou uma posição de liderança preconizando uma expansão espectacular do acesso a tratamento contra o VIH/SIDA em contextos de recursos limitados.

Além desta brochura, como é que o sistema das Nações Unidas me ajudará a aprender tudo o que devo saber sobre o VIH e a SIDA?

Depois de um inquérito efectuado em 2002 junto de mais de 8000 funcionários do sistema das Nações Unidas, elaborou-se uma estratégia de instrução sobre o VIH/SIDA para assegurar que todos os membros do pessoal têm conhecimentos de base sobre o VIH e a SIDA. Esta estratégia exige a participação de todos os membros do pessoal a sessões de orientação sobre o VIH e a SIDA nos seus lugares de afectação. Tais sessões fornecem informações sobre o VIH/SIDA, os direitos do

peçoal, os serviços disponíveis localmente e todos os aspectos da *Política para o Pessoal das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA*. O sistema das Nações Unidas está empenhado em assegurar que estas sessões de orientação são culturalmente apropriadas e, quando possível, efectuadas nos idiomas locais e acessíveis aos membros da família. Em certos países, o sistema das Nações Unidas também está a elaborar uma rede de educadores-colegas nas várias agências do sistema para promover uma compreensão precisa do VIH e da SIDA.

Eu ainda tenho dúvidas sobre o VIH e a SIDA no local de trabalho nas Nações Unidas. Onde posso obter mais informações?

Um sítio internet especial sobre o VIH e a SIDA no local de trabalho no seio das Nações Unidas foi criado (ver <http://unworkplace.unaids.org>), apresentando a informação contida nesta brochura, assim como estatísticas mundiais e muitos outros recursos sobre o VIH/SIDA.

O sítio internet do Programa da OIT sobre o VIH/SIDA e o mundo do trabalho contem as *Directivas Práticas da OIT* em várias línguas (ver <http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/languages/index.htm>). Este sítio internet também inclui um manual de educação e formação e outras directivas sobre implementação de políticas e programas sobre o VIH/SIDA no local de trabalho.

Existem igualmente pontos focais VIH/SIDA na maior parte das agências, e animadores para explicações sobre o VIH/SIDA estão a ser formados para o sistema das Nações Unidas na maior parte dos países. Além disso, pode consultar o seu responsável dos recursos humanos ou o ponto focal do sistema das Nações Unidas no local de trabalho, que também conhece as políticas do sistema das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA. Também pode enviar as suas questões de ordem médica sobre o VIH/SIDA aos serviços médicos do sistema das Nações Unidas ou a qualquer outro fornecedor de cuidados de saúde afiliado às Nações Unidas. O seu próprio local de trabalho do sistema das Nações Unidas pode fornecer-lhe todas as informações sobre nomes e pontos de contacto em organizações locais de serviços relacionados com a SIDA.

Também se pode obter uma mina de informações sobre o VIH/SIDA através de revistas, jornais e televisão. Embora possam ser muitas vezes excelentes fontes de informação sobre o assunto, o sistema das Nações Unidas não pode garantir a precisão de tais informações.



Foi criado um sítio internet especial sobre o VIH e a SIDA no local de trabalho no seio das Nações Unidas (<http://unworkplace.unaids.org>)



A Estratégia das Nações Unidas de instrução sobre o VIH/SIDA tem por objectivo assegurar que todos os membros do pessoal têm conhecimentos de base sobre o VIH e a SIDA

Conheça os factos sobre o VIH e a SIDA



- Depois de ter lido este capítulo da brochura, quais são os novos factos que aprendeu sobre o VIH e a SIDA?

- Qual é a maneira (ou as maneiras) mais frequente de transmissão do VIH no seu país?

- Quais são as questões sobre o VIH e a SIDA para as quais não tem resposta?

- A quem se pode dirigir localmente dentro do sistema das Nações Unidas para aumentar os seus conhecimentos sobre o VIH e a SIDA?

- A quem se pode dirigir fora do sistema das Nações Unidas no seu país para aumentar os seus conhecimentos sobre o VIH e a SIDA?

TENHA CUIDADO: CONHEÇA OS FACTOS SOBRE O VIH E A SIDA

- Quais são os factos sobre o VIH e a SIDA que pode querer partilhar com o seu parceiro(s), filhos, outros membros da família e amigos?

- Observações suplementares.

2

CAPÍTULO DOIS



PARA PROTEGER AS NOSSAS FAMÍLIAS, OS NOSSOS AMIGOS E NÓS PRÓPRIOS, DEVEMOS:

- *conhecer a nossa serologia VIH dirigindo-nos aos serviços de aconselhamento e detecção voluntários*
- *evitar relações sexuais com penetração ou utilizar correctamente preservativos todas as vezes que tivermos relações sexuais, excepto se tivermos a certeza que nós e os nossos parceiros/parceiras somos seronegativos(as)*
- *procurar imediatamente tratamento se tivermos uma infecção sexualmente transmissível*
- *utilizar unicamente agulhas e seringas novas ou esterilizadas*
- *falar sobre a prevenção do VIH com os nossos parceiros/parceiras, crianças e colegas*
- *preparar-nos adiantadamente para nos protegermos contra o VIH*

Proteja-se

TOME DECISÕES SALUTARES

Como só existe um número limitado de maneiras de transmissão do VIH, a prevenção da infecção não se reduz a evitar a exposição ao vírus?

É verdade que o VIH não é particularmente fácil a transmitir e que a infecção pode ser evitada. Mas o principal modo de transmissão do VIH, as relações sexuais, implica comportamentos pessoais íntimos e delicados que muitas vezes podem ser difíceis de alterar, especialmente a longo prazo.

Uma prevenção eficaz baseia-se em vários princípios comprovados:

- **Informação precisa.** Para evitar a transmissão do vírus devemos todos saber como é que o VIH se transmite – e como não se transmite. Esta brochura tem por objectivo fornecer-nos e à nossa família os factos fundamentais sobre o VIH e a SIDA, assim como informações sobre fontes onde se pode obter informações mais detalhadas. Além disso, como funcionários do sistema das Nações Unidas, temos o direito de participar a uma sessão de orientação sobre o VIH e a SIDA durante a qual temos a oportunidade de obter resposta a qualquer questão que possamos ter.
- **Plano pessoal.** Considerando o que agora sabe sobre o VIH e a SIDA, deve pensar primeiro de que maneira pode ficar em contacto com o vírus e como pode planear para evitar a transmissão. Como cada pessoa é única, precisará de adaptar o seu plano de prevenção às suas circunstâncias pessoais. Para alguns de nós, especialmente mulheres e raparigas, o nosso plano de prevenção pode precisar de entrar em linha de conta com a dinâmica do poder interpessoal que pode por vezes dificultar a nossa própria protecção. Tal como este capítulo explica, todos temos o direito, como funcionários do sistema das Nações Unidas, a meios de prevenção essenciais, incluindo acesso a preservativos, estojos de primeiros socorros, seringas novas e material esterilizado para cuidados médicos e fornecimento de sangue seguro.
- **Comunicação.** Como são precisas duas pessoas pelo menos para que haja transmissão do VIH, é importante falarmos todos sobre prevenção do VIH – com o(s) nosso(s) parceiro(s), a nossa família, os nossos colegas e os nossos fornecedores de cuidados de saúde. O sistema das Nações Unidas exige que todas as agências ofereçam aos seus funcionários oportunidades para discutir sobre a prevenção do VIH e encaminhamento para aconselhamento com base na comunidade em questões relacionadas com o VIH.
- **Reforço.** A prevenção do VIH implica mais do que só informação. Como alterar o comportamento para evitar a transmissão pode ser por vezes difícil, é preciso estar motivado para utilizar métodos eficazes de prevenção do VIH e desenvolver as competências necessárias para continuar não infectado. Além disso, alguns de nós podem efectivamente adoptar comportamentos mais seguros mas depois ter problemas para manter tal comportamento a longo prazo. Com o aparecimento nos últimos anos de tratamentos eficazes contra a SIDA, certas pessoas tornaram-se condescendentes em relação ao risco de transmissão. Como a prevenção do VIH é um empreendimento para toda a vida, a *Política para o Pessoal das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA* prevê esforços contínuos de prevenção do VIH que permitem o reforço constante de mensagens de prevenção.



Para se evitar a transmissão do vírus todos devemos saber como o vírus se transmite – e como não se transmite

TRANSMISSÃO SEXUAL

Como posso evitar a transmissão do VIH por via sexual?

De um ponto de vista técnico, a melhor maneira de evitar a exposição a infecção por VIH por meio de relações sexuais é a abstinência. Isto pode significar retardar o início da actividade sexual (iniciação) ou, uma vez sexualmente activo, não ter relações sexuais.

A situação de alguns de nós pode ser de confiança total no parceiro numa relação baseada em amor e afeição. Se os dois parceiros são seronegativos ao VIH, a prevenção pode consistir num acordo expresso de fidelidade absoluta. Para certas pessoas, esta abordagem não é isenta de riscos. Muitas pessoas, especialmente mulheres, ficaram infectadas em relações em que amavam e tinham confiança no seu parceiro.

Para outras pessoas sexualmente activas que têm relações com penetração, o preservativo masculino em latex e o preservativo feminino oferecem o meio mais eficaz e acessível para evitar a transmissão do VIH. Como funcionários das Nações Unidas, todos temos o direito de ter acesso fácil a preservativos.



É importante que todos nós falemos sobre a prevenção do VIH, com o(s) nosso(s) parceiro(s), a nossa família, os nossos colegas e quem nos presta cuidados de saúde.

Como utilizar o preservativo masculino



- Primeiro, verificar a data de expiração marcada na embalagem. Se a data já expirou, o preservativo não deve ser utilizado. Abrir a embalagem com cuidado, nunca utilizar tesouras nem faca! Retirar o preservativo da embalagem, fazendo especialmente atenção se usar anéis e/ou se tiver unhas compridas ou fendidas para não rasgar o preservativo.



- Espremer o ar na extremidade do preservativo (é o elemento importante para evitar que ele se rasgue) e colocá-lo na extremidade do pénis. Certas pessoas gostam de deitar uma ou duas gotas de lubrificante à base de água na extremidade interior do preservativo para aumentar a sensibilidade.



- Desenrolar cuidadosamente o preservativo sobre o pénis em ERECCÃO até estar completamente desenrolado e/ou o pénis todo coberto. Assegurar-se que não ficou ar no preservativo (a ponta deste deve estar mole ou de aparência vazia). Lubrificar o exterior do preservativo utilizando um lubrificante à base de água.



- Uma vez o acto sexual terminado (não se esquecer que é preciso um preservativo para cada acto), remover o preservativo segurando a base deste e fazê-lo deslizar, tendo muito cuidado para não deixar o esperma escorrer para as mãos.



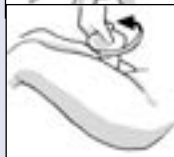
- Fazer um nó na extremidade do preservativo e descartá-lo de maneira correcta – por exemplo, no balde do lixo. Nunca deitar um preservativo na sanita pois pode bloquear as canalizações! Não esquecer as três acções: descartar num balde do lixo, queimar ou enterrar.

Uma outra abordagem de prevenção consiste em ter unicamente relações sexuais sem penetração, tais como carícias íntimas, massagens e masturbação mútua. Como tais actividades não implicam penetração vaginal nem anal, não apresentam risco de transmissão do VIH. As relações buco-genitais apresentam um risco de transmissão extremamente fraco, embora o risco seja maior se houver ejaculação na boca e esta tiver cortes ou lesões.

O que é um preservativo feminino?

Enquanto o preservativo masculino é colocado no pénis, o preservativo feminino é colocado dentro da vagina. O preservativo pode ser inserido na vagina várias horas antes das relações sexuais e utilizado com lubrificantes à base de água ou de óleo. Retirando o anel interior do preservativo feminino, este pode ser utilizado para relações anais.

Como utilizar o preservativo feminino



- Eis um preservativo feminino. Tem um anel em cada extremidade.
- Em primeiro lugar apertar o anel 'interior' de maneira a poder introduzi-lo, um pouco como o que se faz com um diafragma...
- Em seguida, inserir o preservativo feminino na vagina (ou no ânus, sem o anel interior). Mais uma vez, isto é feito de maneira muito semelhante à utilização de um tampão ou de um diafragma.
- Empurrar o preservativo feminino para dentro da vagina de maneira que o anel interior fique à volta do colo do útero. A forma natural da vagina mantém-no geralmente no lugar. Não se esquecer que o preservativo feminino pode ser inserido até 8 horas antes de haver relações sexuais.
- Agora, as relações sexuais com penetração são sem perigo. Fazer atenção para que o pénis entre bem no preservativo e não entre o exterior dele e a parede da vagina. Desta maneira, a superfície dos órgãos genitais do homem e da mulher está protegida.
- Uma vez o acto sexual terminado, torcer o preservativo feminino e puxar para o remover. Descartá-lo de maneira responsável e correcta sem esquecer as três acções: descartar num balde do lixo, queimar ou enterrar. Nunca deitar na sanita pois pode bloquear as canalizações.

O preservativo feminino é uma descoberta relativamente recente. Trata-se de uma ‘camisa’ folgada de poliuretano, com um anel flexível em cada extremidade, que é colocada no interior da vagina. A utilização do preservativo feminino está a aumentar, os estudos realizados mostrando a sua aceitação tanto por parceiros masculinos como femininos. Tal como o preservativo masculino, o preservativo feminino impede a transmissão do VIH ajudando a evitar a exposição a esperma ou a líquidos vaginais. É normalmente mais caro do que o preservativo masculino e mais difícil de comprar em muitas partes do mundo, embora as agências do sistema das Nações Unidas tenham sido encorajadas a colocá-los à disposição dos seus funcionários.

Escolher preservativos

Se obtém preservativos por intermédio do seu local de trabalho do sistema das Nações Unidas, pode ter a certeza que tudo foi feito para assegurar que os preservativos são da melhor qualidade. Contudo, se tiver de comprar preservativos, deve saber que a qualidade pode variar. Deve verificar a data de expiração e comprá-los em lojas ou farmácias de grande movimento comercial. Também deve evitar guardar os preservativos em locais onde possam ficar expostos a calor, como por exemplo no porta-luvas de um automóvel. Ao abrir o preservativo, assegurar-se que a embalagem está intacta e não tem sinais de humidade exterior.

Em muitas partes do mundo, os preservativos masculinos são vendidos com ou sem lubrificação suplementar. Os dois casos são aceitáveis, embora deva prever acrescentar uma grande quantidade de lubrificante para reduzir o risco do preservativo escorregar ou rasgar. Nos últimos anos, muitos fabricantes de preservativos acrescentaram non-oxinol-9 (N-9) como lubrificante pensando que as propriedades espermicidas do N-9 forneciam uma protecção suplementar contra a transmissão do VIH. Embora certos estudos tenham mostrado que o N-9 não fornece protecção suplementar contra a transmissão do VIH e que por vezes pode mesmo aumentar o risco devido a causar irritação da vagina ou do ânus, o produto pode ainda ser encontrado em preservativos pré-embalados ou em lubrificantes comerciais. Ao comprar preservativos ou lubrificantes, deve verificar a etiqueta para se assegurar que o produto não contém N-9.

Em muitas partes do mundo, é possível comprar preservativos masculinos feitos de poliuretano em vez de latex. Os preservativos de poliuretano (masculinos e femininos) são tão eficazes como os preservativos de latex em relação à prevenção das IST e VIH, e são especialmente úteis para as pessoas alérgicas aos preservativos em latex. Podem ser utilizados com lubrificantes à base de óleo.





Assegurar-se que emprega sempre o lubrificante apropriado quando utiliza um preservativo

Até que ponto os preservativos permitem evitar a transmissão do VIH?

Provas muito numerosas demonstram que os preservativos são muito eficazes para evitar a transmissão do VIH. A utilização correcta e regular do preservativo deve dar-lhe grande confiança na sua capacidade para evitar a transmissão do VIH.

Eficácia dos preservativos

Pelo menos quatro tipos diferentes de provas demonstram a eficácia dos preservativos na prevenção do VIH. *Estudos de laboratório* têm mostrado que o vírus não pode passar através do latex ou do poliuretano. Também há uma *base teórica* a esta eficácia: os preservativos impedem a exposição a esperma ou fluídos vaginais que podem transportar o vírus. *Estudos epidemiológicos*, que comparam as taxas de infecção entre utilizadores de preservativos e não-utilizadores, revelaram que os preservativos oferecem uma protecção importante contra a infecção ao VIH. Finalmente, em muitos países onde as taxas de infecção ao VIH diminuíram de maneira notável (como no Brasil, nos Estados Unidos e na Tailândia), a *diminuição das taxas de transmissão* foi fortemente associada a maior utilização de preservativos.

Poucos métodos de prevenção são eficazes a 100%. Os preservativos podem ocasionalmente deslizar ou rasgar-se, embora felizmente isto aconteça raramente. Os preservativos com data caduca, mal fabricados ou conservados de maneira incorrecta são particularmente susceptíveis de se rasgar. Produtos à base de óleos (tais como as loções para as mãos ou a vaselina) também podem estragar os preservativos masculinos em latex, por isso só se devem utilizar lubrificantes à base de água durante relações sexuais com preservativo masculino.

Em geral, os preservativos podem falhar se não forem utilizados como indicado. Abrir uma embalagem de preservativo com os dentes, um canivete ou tesouras, por exemplo, pode inadvertidamente causar a ruptura do preservativo. É importante utilizar os preservativos desde o princípio do acto sexual, e não unicamente antes da ejaculação, para impedir a exposição a pré-ejaculação ou líquidos vaginais potencialmente infecciosos. Estudos sugerem que a frequência de fracassos de preservativos diminui à medida que as pessoas ficam mais habituadas a utilizá-los. Isto é uma razão pela qual a prevenção do VIH eficaz inclui informação precisa sobre preservativos e medidas para aumentar a capacidade dos indivíduos para uma utilização correcta dos preservativos. Como funcionários do sistema das Nações Unidas, temos o direito de obter uma demonstração sobre a utilização de preservativos tanto masculinos como femininos.



Os preservativos são muito eficazes para evitar a transmissão do VIH

Na realidade, quando utilizados, os preservativos são extremamente eficazes na prevenção da transmissão do VIH. Como as relações sexuais são muitas vezes espontâneas, é uma boa ideia ter sempre consigo um preservativo em caso de necessidade. Se tiver um parceiro regular, também deve discutir com ele como é que, como casal, tencionam reduzir o risco de transmissão do VIH.

O ideal seria que a decisão de um casal de utilizar um preservativo resulte de um processo de negociação. O casal examina os benefícios da utilização de um preservativo, discute eventuais preocupações ou resistência, e decide adoptar uma abordagem mutualmente satisfatória. Contudo, pode acontecer algumas vezes que um dos membros do casal não tenha o poder para negociar a utilização de preservativo. Por exemplo, muitas mulheres declaram ter tido dificuldade em pedir ao seu marido ou parceiro para utilizar um preservativo.

Como posso discutir de prevenção do VIH com o meu parceiro?

Não existe uma maneira ‘correcta’ para iniciar uma discussão com um parceiro sobre a prevenção do VIH. A maneira de abordar este tópico pode depender da natureza da relação, assim como da personalidade das pessoas implicadas. Muitas pessoas têm dificuldades para falar sobre sexualidade. Quando discutimos prevenção do VIH com um parceiro de longa data, tal como um cônjuge, uma namorada ou um namorado, pode por vezes ser difícil falar sobre prevenção, incluindo utilização de preservativo, sem abordar tópicos sensíveis como compromisso, confiança e intimidade afectiva.

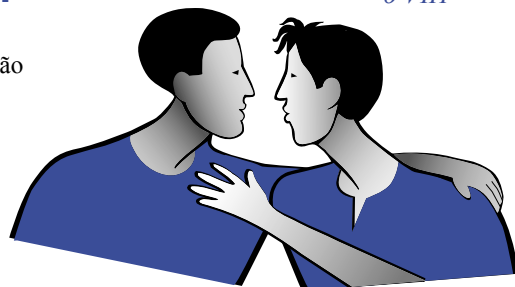
Embora possa ser difícil discutir sobre prevenção do VIH com um parceiro, é importante que todos falemos sobre isso. Evitar a questão não fará desaparecer o VIH. Poderá querer reflectir antes sobre a maneira de abordar a questão com o seu parceiro. Se tem dificuldade em decidir como proceder, pense em procurar aconselhamento por intermédio de um fornecedor de cuidados de saúde ligado às Nações Unidas ou de uma organização local de luta contra a SIDA.

Para os casais de longa data, ir juntos procurar aconselhamento e detecção voluntários do VIH é uma boa maneira de discutir de todas as questões relacionadas com o VIH. Fazer o teste de detecção estabelece a serologia VIH de cada parceiro, o que pode ajudar os casais a elaborar o seu próprio plano de prevenção do VIH com perfeito conhecimento de causa. Além disso, um conselheiro preparado também pode dar informações, responder a questões e estimular discussão sobre a sexualidade entre parceiros.

Se eu for seropositivo, é perigoso para mim ter relações sexuais não protegidas com uma outra pessoa seropositiva?

É sim. Sabemos agora que é possível que uma pessoa seropositiva fique infectada com outra estirpe de VIH. Contrair uma estirpe mais virulenta do vírus ou uma estirpe resistente a um ou mais medicamentos disponíveis pode complicar a eficácia de um tratamento e provocar uma progressão mais rápida da doença. Assim, as pessoas seropositivas devem utilizar sempre um preservativo durante as suas relações sexuais para se protegerem a si próprias e protegerem os seus parceiros.

É importante falar sobre a prevenção do VIH com o nosso parceiro; evitar a questão não fará desaparecer o VIH



Fazer o teste de detecção estabelece a serologia VIH de cada parceiro o que pode ajudar os casais a elaborar o seu próprio plano de prevenção do VIH

Há outras infecções sexualmente transmissíveis com as quais me devo preocupar?

Sim. Além do VIH, existem mais de um dúzia de outras IST que podem causar muito mais do que mal-estar. Estas doenças são a principal causa de infertilidade em mulheres e, se não forem tratadas, podem levar a complicações durante a gravidez e para o recém-nascido. O papilomavírus humano sexualmente transmissível (HPV) também pode causar cancro do colo do útero.

Infecções sexualmente transmissíveis correntes

Há vários tipos diferentes de IST. Algumas, como a gonorreia e a infecção clamidial são, tal como o VIH, transmitidas pelo esperma ou fluídos vaginais. Outras IST, como a sífilis, herpes genital e cancro mole, causam úlceras genitais e podem ser transmitidas por contacto de uma pele a outra. A transmissão do HPV pode ocorrer por contacto com pele ou zonas mucosas genitais infectadas. Certas IST podem ocorrer sem causar sintomas. Isto é especialmente verdade para mulheres e raparigas que, se forem sexualmente activas, deviam ser regularmente examinadas por médico ou enfermeira para detectar IST.

Vários recursos excelentes sobre a maneira de abordar as questões sexuais e o VIH/SIDA com as crianças estão disponíveis no sítio internet de ONUSIDA (<http://unworkplace.unaids.org/>)



Os preservativos reduzem consideravelmente o risco de infecção para a maior parte das IST. Algumas delas, contudo, especialmente as que causam úlceras genitais, não serão talvez evitadas se o preservativo não cobrir a zona infectada.

Os sinais de uma IST podem incluir um corrimento anormal do pénis ou da vagina, uma sensação de ardência ou de dor ao urinar, e lesões ou bolhas à volta ou dentro dos órgãos genitais ou da boca. Nas mulheres, as IST também podem causar perdas de sangue anormais (distintas do ciclo menstrual), assim como dores na vagina durante as relações sexuais.

Se pensa sofrer de uma IST, precisa de consultar para obter um diagnóstico e receber tratamento imediato. Ao contrário da infecção por VIH, que não tem cura, a maior parte das IST podem ser curadas com tratamentos relativamente simples que não só eliminam a doença como também asseguram que a pessoa não infecta mais ninguém.

No caso de ter uma IST, é possível que ao princípio se sinta envergonhado e deseje evitar consultar um enfermeiro ou um médico. Eventualmente, poderá ser tentado a experimentar remédios duvidosos, tomar um medicamento sem receita que pode não ser indicado para a IST de que sofre, ou mesmo pedir antibióticos aos seus amigos. Ora isto é exactamente o que não deve fazer. As IST tratadas incorrectamente vão piorar e tornar-se resistentes aos medicamentos disponíveis. Consultar para receber tratamento quando tem uma IST, não é unicamente um sinal de respeito por si próprio, mas também uma prova do seu respeito pelo seu(s) parceiro(s) sexual. Se tem uma IST, deve alertar o seu parceiro e aconselhá-lo a se tratar.

Há uma outra razão, extremamente importante, pela qual devemos receber tratamento imediato para qualquer IST – as IST não tratadas aumentam de maneira importante o risco de transmissão do VIH.

IST e transmissão do VIH

Provas existentes indicam que as IST não tratadas aumentam a probabilidade de pessoas sãs adquirirem a infecção por VIH e de pessoas infectadas pelo VIH passarem o vírus a outras. Estudos realizados indicam que a presença de IST não tratadas multiplica as possibilidades de transmissão do VIH. Assim, o tratamento rápido e eficaz de IST representa uma componente essencial da prevenção do VIH.



As IST não tratadas aumentam consideravelmente o risco de transmissão do VIH. Se pensa sofrer de uma IST, precisa de consultar para obter um diagnóstico e receber tratamento imediato

Como devo falar do VIH e da SIDA com os meus filhos?

A educação das crianças sobre a sexualidade principia muito cedo. As comparações que fazem as crianças pequenas dos seus órgãos sexuais reflectem uma curiosidade natural pelas coisas sexuais. Hoje em dia, na maior parte dos países, as crianças são bombardeadas de imagens e informações sexuais – na televisão, em filmes, na internet e através dos camaradas.

Num mundo confrontado à SIDA, os jovens têm necessidade de informações precisas sobre os riscos associados a relações sexuais. Precisam de estar equipados com valores e conhecimentos que os preparem para, em situações difíceis, fazer escolhas boas para a saúde.

Quando baseado em provas científicas válidas, um ensino escolar completo sobre a sexualidade humana e o VIH fornece aos jovens informações que lhes podem salvar a vida e oferece-lhes oportunidades para determinar os seus valores em questões de sexualidade. Ao contrário do que receavam muitos pais, os estudos mostram que uma boa educação sexual na escola não leva os jovens a ter relações sexuais mais cedo ou com mais frequência. Se tiver uma criança em idade escolar, deve pedir informações sobre as políticas aplicadas na sua escola em matéria de educação sexual e procurar assegurar que a escola ofereça um programa de boa qualidade.

Os pais devem também falar com os filhos sobre o VIH e a SIDA. Aqueles que entre nós são pais podem, de facto, estar na melhor posição possível para contrabalançar as informações erradas ou as imagens deformadas sobre a sexualidade que as crianças possam recolher a partir dos meios de comunicação social ou junto dos seus camaradas. O lar é igualmente o melhor lugar para inculcar valores de responsabilidade sexual e de respeito de si mesmo.

Discutir questões de sexualidade com os nossos filhos é muitas vezes difícil. Se tem receios sobre a sua capacidade em abordar o tópico da sexualidade com os seus filhos, pode procurar conselho junto de professores, amigos de confiança, familiares ou trabalhadores de saúde. Certas organizações que trabalham no campo da SIDA podem oferecer educação destinada a crianças sobre questões de SIDA. O sistema das Nações Unidas também recomenda que as agências organizem discussões entre pais para estudar estratégias para falar aos filhos. Em certos países, o sistema das Nações Unidas já organizou sessões especiais para adolescentes a fim de lhes fornecer mais



Os jovens necessitam de informações precisas sobre os riscos associados a relações sexuais. Os pais devem falar com os filhos sobre o VIH e a SIDA

informações sobre o VIH/SIDA. Seja qual for o método que decida adoptar para abordar questões sexuais com os seus filhos, deve estar preparado a ser franco, a admitir incertezas, e a respeitar a intimidade dos seus filhos.

Vários recursos excelentes sobre a maneira de abordar as questões sexuais e o VIH/SIDA com as crianças estão disponíveis no sítio internet de ONUSIDA (<http://unworkplace.unaids.org/>).

EXPOSIÇÃO A SANGUE

Como posso evitar receber uma transfusão sanguínea infectada pelo VIH?

Actualmente, as provisões de sangue na maioria dos países do mundo (mas não em todos) são analisadas para detectar anticorpos anti-VIH. Onde tal detecção existe, as unidades de sangue contaminadas com o VIH são retiradas das provisões, o que elimina virtualmente o risco de transmissão. Como funcionários do sistema das Nações Unidas, temos o direito de receber informações dos serviços médicos do sistema das Nações Unidas sobre recursos locais em sangue seguro. Se recebermos uma transfusão sanguínea no quadro de cuidados prestados pelos serviços médicos do sistema das Nações Unidas ou por um fornecedor de cuidados de saúde afiliado às Nações Unidas, podemos ter a certeza que foram feitos todos os esforços para assegurar a inocuidade do sangue.

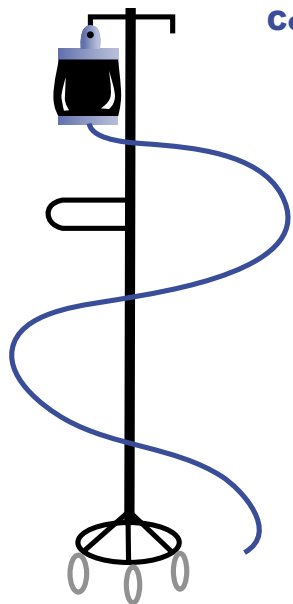
Infelizmente, em certas partes do mundo o sangue não é sempre controlado. Especialmente se receber uma transfusão administrada por um fornecedor de cuidados de saúde que não é afiliado às Nações Unidas, existe um risco de exposição ao VIH ou outras doenças transmitidas pelo sangue.

Como posso evitar ficar exposto a sangue infectado pelo VIH no decurso do meu trabalho como funcionário das Nações Unidas?

Os funcionários das Nações Unidas participam a numerosas actividades que podem eventualmente levar a exposição a sangue de outra pessoa. Acidentes da estrada, em casa ou no trabalho não são só riscos de saúde como também podem implicar exposição ao sangue de outras pessoas.

Felizmente, graças à experiência de mais de 20 anos que temos do VIH, sabemos que o vírus é difícil de transmitir. Como o VIH não pode ser transmitido através de uma pele intacta, a nossa primeira defesa é evitar acidentes que possam conduzir a exposição a sangue. Por exemplo, a *Política para o Pessoal das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA* sublinha a prevenção de acidentes da estrada. Evidentemente que se exige que todos os membros do pessoal das Nações Unidas e qualquer outra pessoa transportada em viaturas oficiais das Nações Unidas prendam sempre os seus cintos de segurança.

Quando ocorre um acidente, o melhor procedimento é seguir as chamadas precauções universais. Esta estratégia parte do princípio que qualquer pessoa pode ser infec-



Os serviços médicos do sistema das Nações Unidas fazem todos os esforços para assegurar que o sangue recebido é seguro. Em certas partes do mundo o sangue nem sempre é controlado

ciosa – quer ao VIH quer a outra doença transmitida pelo sangue como a hepatite. As precauções universais pressupõem que nenhuma exposição a sangue é inofensiva.

Seguir as precauções universais exige planificação e preparação prévias. Os estojos de primeiros socorros das Nações Unidas, que devem estar disponíveis em todos os lugares de trabalho das Nações Unidas e em todas as suas viaturas, incluem luvas que devem ser calçadas antes de tocar em sangue ou em ferida aberta de uma outra pessoa. Nestes estojos também há lixívia que pode ser diluída com água para limpar sangue derramado ou qualquer outro líquido orgânico. Como acidentes podem ocorrer tanto em casa como no trabalho, também deve ter em casa um estojo de primeiros socorros facilmente acessível.

Precauções universais

As precauções universais são baseadas na hipótese que todos os líquidos orgânicos podem veicular o VIH ou outras doenças transmissíveis pelo sangue. Eis algumas regras que devemos seguir quando tomamos estas precauções universais:

- **Cobrir os cortes.** Se tiver cortes ou lesões abertas na pele, deve cobri-las com um penso plástico.
- **Lavar as mãos.** As mãos devem ser lavadas com sabão e água quente depois de terem estado em contacto com sangue ou outros fluídos orgânicos, depois de ir à sanita, antes de preparar ou de comer alimentos, e depois de remover as luvas de latex.
- **Limpar.** Sangue ou outros fluídos orgânicos derramados devem ser limpos com uma mistura de lixívia (1 parte) e água (9 partes). Devem utilizar-se toalhas de papel que depois são deitadas em sacos do lixo de plástico. Para fazer a limpeza, não esquecer de usar luvas de latex.
- **Usar luvas.** As luvas devem ser utilizadas uma única vez e depois deitadas num saco do lixo de plástico. Se necessário, em vez de luvas podem ser utilizados pequenos sacos de plástico. Mesmo se as luvas são fortemente recomendadas, devemos todos não esquecer que uma pele intacta é uma excelente barreira contra o VIH pois o vírus não pode penetrar na pele não havendo uma ferida aberta. Se a pele é exposta a sangue, devemos lavá-la o mais depressa possível com água quente e sabão.
- **Lavar o vestuário.** As peças de roupa sujas devem ser postas em sacos de plástico fechados. Devemos lavá-las separadamente em água quente com sabão e secá-las num secador a quente ou levá-las a lavar a seco.
- **Eliminar os resíduos.** Ter muito cuidado ao eliminar os resíduos podendo conter materiais infectados ou agulhas utilizadas. Eliminar os materiais sujos com sangue ou outros fluídos orgânicos num saco de plástico hermeticamente fechado.



A estratégia das precauções universais parte do princípio que todas as pessoas são potencialmente infecciosas

Acidentes

Acidentes podem se produzir em qualquer altura, por isso devemos ter sempre connosco um cartão com o nosso nome e o nosso grupo sanguíneo, o nome e um número de telefone a contactar, e o número de telefone da nossa companhia de seguro de saúde. Este cartão também deve incluir o número de telefone do serviço de segurança das Nações Unidas (Esta brochura inclui um cartão de sensibilização. Retirá-lo da brochura, preenchê-lo correctamente e trazê-lo sempre consigo.) No caso de precisar de telefonar a alguém a pedir ajuda, deve ter consigo um telemóvel (telefone portátil), uma carta telefónica ou moedas para um telefone público.

O que acontece se sofrer uma agressão sexual?

O risco de agressão sexual é infelizmente uma realidade em toda a parte do mundo. Se for vítima de uma agressão sexual, é possível ter sido exposto/a ao VIH.

Que devo fazer se penso ter sido exposto ao VIH durante o trabalho?

Se pensa ter sido exposto/a ao VIH, devido a acidente profissional ou a agressão sexual, deve contactar os serviços médicos do sistema das Nações Unidas imediatamente. Estojos de profilaxia pós-exposição (PEP) foram fornecidos pelos serviços médicos do sistema das Nações Unidas a todos os países onde as Nações Unidas estão presentes e estão à disposição dos funcionários das Nações Unidas e suas famílias por intermédio do médico do dispensário das Nações Unidas ou de um responsável da segurança. A profilaxia pós-exposição é um tratamento médico de urgência que pode ser utilizado depois de uma exposição accidental ao VIH, como resultado de um acidente profissional ou de uma agressão sexual.

O ideal seria começar o tratamento entre 1 a 2 horas, e de preferência o mais tardar 48 a 72 horas, depois da eventual exposição ao VIH. Os limitados dados disponíveis sugerem que quanto mais cedo for iniciado o tratamento, maior é a sua eficácia. Seria uma boa ideia perguntar no local de trabalho como aceder a tais estojos antes que aconteça uma exposição eventual.



Se for vítima de uma agressão sexual, é possível ter sido exposto/a ao VIH. Como funcionário das Nações Unidas você tem direito a profilaxia pós-exposição

Posso ficar infectado pelo VIH quando pratico desportos ou outras actividades?

Nunca foi assinalado nenhum caso de transmissão do VIH durante actividades desportivas. No caso de uma ferida aberta ou de perda de sangue, devemos seguir as precauções universais, limpar a ferida, aplicar um anti-séptico, e cobrir a ferida. Quando nós, ou certos jovens da nossa família, desejamos recorrer a técnicas não médicas que penetram na pele ou nas mucosas, como o pírcingue e a tatuagem, devemos assegurar-nos que o material utilizado é estéril. O VIH é difícil de transmitir

desta maneira, mas os instrumentos utilizados nestas técnicas são susceptíveis de apresentar um certo risco se são utilizados em mais de uma pessoa sem serem esterilizados. O ideal seria utilizar agulhas descartáveis.

PRÁTICAS DE INJEÇÃO SEM RISCO

Posso levar uma injeção sem correr perigo?

Nunca devemos partilhar agulhas, seringas ou material de injeção com outras pessoas. Se recebemos cuidados médicos fornecidos pelos serviços médicos do sistema das Nações Unidas ou por um fornecedor de cuidados de saúde afiliado às Nações Unidas, podemos ter a certeza que todos os esforços foram feitos para garantir que o material de injeção utilizado para administrar uma injeção é estéril e não nos expõe ao VIH. Se precisarmos de levar uma injeção fora de uma estrutura sanitária das Nações Unidas, só devemos utilizar agulhas e seringas descartáveis e só as utilizar uma vez. Dado que nem todas as estruturas sanitárias recorrem a práticas de injeção sem risco, e que nem sempre é possível comprar material de injeção estéril, o estojo médico da OMS que está à disposição de todas as agências das Nações Unidas inclui seringas e agulhas descartáveis.

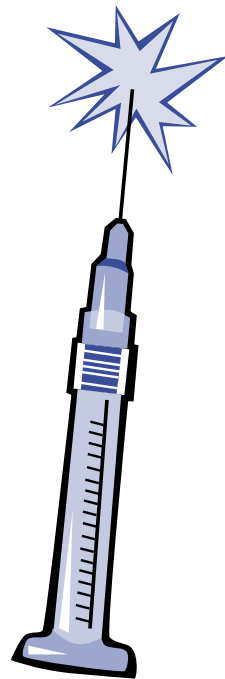
Não havendo acesso a outro material estéril para injeção, podemos reduzir o risco de exposição ao VIH através de seringas e agulhas previamente utilizadas fazendo-as ferver ou lavando-as várias vezes, pelo menos três vezes, com lixívia pura e em seguida, com muito cuidado, passando-as três vezes por água (se possível estéril). Certos estudos indicam que tais medidas podem não ser eficazes a 100% por isso só devem ser utilizadas como último recurso.

Como é que os consumidores de drogas injectáveis se podem proteger do VIH?

Se as relações sexuais não protegidas representam a maior parte das novas infecções por VIH, o segundo modo mais importante de transmissão é a utilização de agulhas ou seringas contaminadas durante o consumo de drogas injectáveis.

Seguir um programa de desintoxicação bem sucedido representa a estratégia mais eficaz a longo prazo para evitar a infecção por VIH devida a consumo de drogas injectáveis. Os planos do seguro de saúde das Nações Unidas cobrem os custos relativos a estes programas de tratamento. Recomendamos que se dirija aos serviços médicos do sistema das Nações Unidas ou a um fornecedor de cuidados afiliado às Nações Unidas para saber quais são os programas de tratamento possíveis.

Enquanto a desintoxicação não for completamente conseguida e a recuperação não for durável, os consumidores de drogas devem tomar medidas para evitar a sua exposição ao VIH. Em muitas partes do mundo onde se sabe que predomina o consumo de drogas injectáveis, existem programas de troca de agulhas/seringas destinados a consumidores de drogas injectáveis, para assegurar que só utilizam material de injeção estéril. Os estudos mostram que tais programas reduzem o risco de transmissão do VIH sem contribuir para um aumento do consumo de drogas.



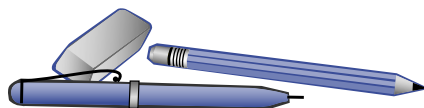
O segundo modo mais importante de transmissão é a utilização de agulhas ou seringas contaminadas durante o consumo de drogas injectáveis.

As substâncias não injectáveis, como o álcool ou as drogas inaláveis, podem contribuir para a transmissão do VIH?

Sim. Embora o consumo de álcool ou de drogas não injectáveis não o exponha directamente ao sangue de outra pessoa, pode certamente alterar o seu discernimento e levá-lo a tomar riscos (especialmente durante relações sexuais) que de outra maneira não tomaria.

TRANSMISSÃO DE MÃE PARA FILHO

Consultar o capítulo a seguir desta brochura para informação sobre prevenção da transmissão do VIH de mãe para filho.



Proteger-nos contra o VIH

- Depois de ter lido este capítulo da brochura, o que aprendeu sobre a maneira de se proteger contra o VIH?

- Quando pode esperar que as Nações Unidas lhe forneçam demonstrações sobre preservativos – tanto sobre o preservativo masculino como sobre o feminino?

- Onde pode obter preservativos (tanto masculinos como femininos) localmente?

- Quem deve contactar localmente para obter profilaxia pós-exposição (PEP) no caso de exposição profissional a sangue ou de agressão sexual?

- Tem qualquer ideia para o seu plano pessoal de prevenção do VIH? Como pensa comunicar com o seu ou seus parceiros/as, filhos, outros membros da família e amigos?

- Observações suplementares.

3

CAPÍTULO TRÊS



**PARA PROTEGER A SAÚDE NA PRESENÇA DO VIH,
NÓS E A NOSSA FAMÍLIA DEVEMOS:**

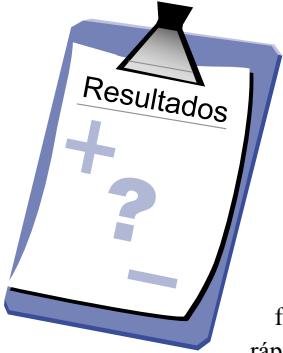
- *procurar ajuda, informação e apoio*
- *cuidar da nossa saúde*
- *cuidar da nossa situação financeira*
- *seguir cuidadosamente o programa de tratamento uma vez que este é necessário*
- *fazer planos para o futuro*
- *olhar especialmente pelas crianças*
- *contribuir para que o local de trabalho seja um espaço de equidade, segurança e produtividade falando abertamente do VIH/SIDA e respeitando os direitos de todos os empregados, incluindo os que vivem com o VIH*

Viva

VIVA DE MANEIRA POSITIVA COM O **VIH**

Devo fazer o teste de detecção do VIH?

Num mundo confrontado ao VIH/SIDA, todos devíamos conhecer a nossa serologia VIH. Para aqueles de entre nós que são seropositivos, é importante fazer o teste o mais cedo possível para que o médico possa controlar o seu estado de saúde e principiar o tratamento quando este possa ser mais eficaz. Para aqueles de entre nós que não estão infectados pelo VIH, fazer o teste pode ajudar a diminuir a ansiedade e fornecer uma oportunidade para personalizar o nosso próprio plano de prevenção do VIH com um conselheiro experimentado.



Os resultados dos nossos testes ficarão confidenciais. O sistema das Nações Unidas nunca nos pedirá para fazermos o teste de detecção do VIH, embora seja fortemente recomendado a todos os funcionários e suas famílias fazê-lo voluntariamente. Também não nos será pedido para revelar a nossa serologia VIH a um superior hierárquico ou a qualquer outro colega.

Os serviços médicos do sistema das Nações Unidas podem fornecer uma lista de fontes fidedignas de aconselhamento e detecção para o VIH.

Até recentemente, depois de fazer este teste era preciso esperar vários dias pelos resultados. Em muitas estruturas médicas e locais de detecção, os fornecedores de cuidados médicos utilizam agora aquilo a que se chama o 'teste rápido' que, em alguns minutos, dá resultados muito precisos.

Mas eu não penso correr o risco de estar infectado com o VIH. Neste caso, por que razão devo submeter-me ao teste?

Evidentemente que você é a única pessoa que pode avaliar o seu risco de infecção. Contudo, estudos realizados entre pessoas vivendo com o VIH mostram regularmente que uma grande parte delas não têm consciência do risco antes do diagnóstico. Deveríamos considerar a nossa serologia VIH como consideramos a nossa tensão arterial ou o nosso colesterol; conhecer a nossa serologia VIH é simplesmente uma outra maneira de proteger a nossa saúde.

Tenho medo de fazer o teste de detecção do VIH. Sei que se o teste for positivo ficarei transtornado.

Se pensarmos fazer o teste, podemos consolar-nos com a ideia de que não somos os primeiros. Submeter-se a um teste de detecção do VIH pode implicar uma certa angústia. Todos devemos saber que teremos à nossa disposição um conselheiro experimentado para nos dar apoio e responder a todas as nossas perguntas, antes do teste e quando recebermos os resultados.

Vale a pena não esquecer que podemos continuar a viver seja qual for o resultado do teste do VIH. Ao contrário do que se passava nos inícios da epidemia, quando o diagnóstico era terrível para qualquer pessoa seropositiva ao VIH, hoje em dia é possível viver com a infecção.

Dependendo do grau da sua ansiedade para receber o resultado do seu teste, pode encarar fazer-se acompanhar por um amigo ou uma pessoa querida, com quem falar depois de receber os resultados. Mesmo se o seu conselheiro está à disposição para acalmar os seus receios e oferecer-lhe informações detalhadas, também é bom ter uma rede de apoio para o ajudar a combater os seus receios.

Todos devíamos conhecer a nossa serologia VIH. Fazer o teste pode ajudar a diminuir a ansiedade e fornecer uma oportunidade para personalizar o nosso próprio plano de prevenção do VIH com um conselheiro experimentado

Tenho medo de, se o teste for positivo, me encontrar sozinho. Não é verdade?

Não seremos necessariamente sozinhos se o nosso teste é positivo para o VIH. Em todo o mundo, milhões de pessoas vivem com o VIH. A infecção por VIH apresenta contudo importantes desafios vitais. Qualquer de nós cujo teste é positivo devia pensar em contactar uma organização local de serviços relacionados com a SIDA ou um ponto focal VIH/SIDA das Nações Unidas no país para obter informações sobre um grupo de apoio ao qual possa aderir. Um número crescente de locais de trabalho têm os seus próprios grupos de apoio. Compartilhando as nossas experiências com outras pessoas que vivem com a doença, podemos diminuir a nossa angústia, aprender novas estratégias para enfrentar a infecção ao VIH, e criar novas amizades com pessoas que enfrentam desafios semelhantes.

Se desejar falar confidencialmente com um conselheiro VIH/SIDA das Nações Unidas fora do seu local de afectação, pode contactar o escritório do conselheiro do pessoal das Nações Unidas em Nova Iorque no número +1-212-963-4782.

Se o resultado do meu teste for positivo, poderei sofrer de discriminação ou ser maltratado? Posso guardar a minha serologia VIH confidencial?

Para aqueles de entre nós que são seropositivos, pode ser difícil decidir se devemos revelar a outra pessoa a nossa serologia VIH e quando o fazer. É perfeitamente natural preocupar-se com a possibilidade de ser rejeitado pela família, amigos, vizinhos ou colegas de trabalho. Infelizmente, a discriminação contra as pessoas que vivem com o VIH continua a ser muito vulgar, e por isso aqueles de entre nós que são seropositivos devem certamente reflectir para saber a quem poderão confiar tal informação.

Em geral, a maioria das pessoas que vivem com o VIH acham que é útil revelar a sua serologia VIH a amigos de confiança e às pessoas que lhes são queridas. Uma organização de serviços relacionados com a SIDA pode ajudar a reflectir sobre a melhor maneira de revelar a situação. Procedendo a tal revelação, aqueles de entre nós que são seropositivos podem beneficiar do amor, do apoio e dos conselhos das pessoas em quem têm confiança. É importante poder dispor de uma rede social forte para adoptar uma atitude positiva perante uma vida com o VIH.

Mesmo se, como funcionários do sistema das Nações Unidas, não sejam obrigados a revelar a nossa serologia VIH a um superior hierárquico ou outros colegas, pode haver vantagens em partilhar esta informação com um chefe que tem toda a nossa confiança ou outros colegas, tais como os encarregados dos recursos humanos. Revelar a nossa serologia pode permitir ser franco e honesto quando precisarmos de dispensa para tratamento médico ou de trabalhar de maneira mais flexível. A longo prazo, guardar segredo sobre a nossa serologia VIH pode causar stress e ansiedade. Mas, no fim de contas, só a nós pertence a decisão de revelar ou não a nossa serologia.



Conhecer a nossa serologia VIH é simplesmente outra maneira de proteger a nossa saúde

As pessoas que trabalham para o sistema das Nações Unidas nunca podem ser despedidas ou despromovidas, nem verem uma promoção ou missão recusada unicamente sobre a base de uma infecção ao VIH.

As Nações Unidas continuarão a permitir que eu trabalhe se for seropositivo?

As pessoas que trabalham para o sistema das Nações Unidas nunca podem ser despedidas ou despromovidas, nem verem uma promoção ou missão recusada unicamente sobre a base de uma infecção ao VIH. A maior parte das pessoas vivendo com o VIH são perfeitamente capazes de continuar a trabalhar, dentro ou fora do sistema das Nações Unidas. No sistema das Nações Unidas, a capacidade de executar as funções requeridas é a única exigência médica para ser empregado.

Quando nos confiam um novo posto nas Nações Unidas ou quando somos enviados em missão, os serviços médicos do sistema das Nações Unidas fazem um exame médico para determinar se somos fisicamente capazes de assumir o cargo. Não devemos esquecer que os serviços médicos do sistema das Nações Unidas não farão o teste de detecção do VIH sem o nosso consentimento. Dependendo da natureza do

cargo, da sua localização e do estado da nossa saúde, os serviços médicos do sistema das Nações Unidas podem recusar certificar que estamos aptos para um dado trabalho. Em tais casos, o pessoal médico qualificado só tomará esta decisão depois de uma avaliação individualizada do nosso estado de saúde; para emprego nas Nações Unidas, não é permitida a exclusão de pessoas seropositivas. Se para um novo cargo não obtiver um certificado médico favorável, os serviços médicos do sistema das Nações Unidas não divulgarão ao seu superior nem aos seus colegas a natureza de qualquer problema de saúde revelado ou detectado durante um exame médico. Em todos os casos, os serviços médicos do sistema das Nações Unidas guardarão o sigilo sobre todas as informações médicas pessoais, incluindo a sua serologia VIH se decidir comunicá-la.

Se, em qualquer altura, ficar incapaz de efectuar o seu trabalho por causa de infecção por VIH, o sistema das Nações Unidas procurará, de acordo consigo, adaptar a sua situação de trabalho para que possa continuar a ser empregue pelo sistema das Nações Unidas.

Se o teste revelar que sou seropositivo, isso significa que vou ficar doente rapidamente?

Graças aos progressos médicos, aqueles de entre nós que estão infectados pelo VIH podem agora viver com a doença, continuando de boa saúde e produtivos. Além disso, a investigação considerável em curso actualmente procura identificar tratamentos ainda melhores com base nos já existentes. A infecção por VIH é um problema médico muito grave que deve ser tomado a sério, mas não é necessariamente uma sentença de morte.

Como seropositivo, o que devo fazer para proteger a minha saúde?

As Nações Unidas encorajam todos os seus funcionários a cuidar da sua saúde, mas isto é particularmente importante para as pessoas seropositivas.

Se está a viver com o VIH, deve ter o cuidado de comer mais e principalmente alimentos sãos. As proteínas, tais como a carne, o peixe, os feijões, as nozes e os



Os serviços médicos do sistema das Nações Unidas guardarão o sigilo sobre todas as informações médicas pessoais, incluindo a sua serologia VIH, se decidir comunicá-la

grãos ajudam a criar e manter os músculos. A energia é fornecida pelos hidratos de carbono que provêm de grãos, de cereais, de vegetais e de frutos. Deve consumir uma quantidade pequena de gorduras, dando importância às gorduras ‘monosaturadas’ que se encontram nas nozes, nos grãos, em certos óleos vegetais e no peixe. Evitar tanto quanto possível as gorduras nocivas que se encontram na manteiga e em produtos de origem animal.

Quem é seropositivo deve ter um cuidado especial ao preparar os alimentos. Lavar as mãos antes de preparar as refeições, e lavar cuidadosamente todos os frutos e vegetais. Evitar ovos ou carne crus ou mal cozidos, guardar no frigorífico os restos e comê-los o mais tardar três dias depois, e não comprar nem preparar alimentos cuja data tenha expirado.

Se é seropositivo, também deve beber muitos líquidos. Reduzir ao mínimo o seu consumo de chá, café, coca-cola, chocolate ou álcool pois estes líquidos podem na realidade provocar uma perda de líquidos orgânicos. Se não tiver a certeza que a água fornecida pelos serviços públicos é completamente pura, deve fazê-la ferver ou beber água engarrafada.

Também deve fazer exercício regularmente, tentar dormir pelo menos oito horas por noite, descansar quando se sentir fatigado, e procurar minimizar o stresse e a ansiedade. Uma rede de apoio social pode muitas vezes ajudar, por isso deve procurar o apoio de membros da família e amigos em quem tenha confiança. Aderir a um grupo de apoio para pessoas vivendo com o VIH é muitas vezes uma boa maneira de fazer amigos, de atenuar o sentimento de isolamento, e de obter ideias úteis para fazer frente à infecção.

Se é fumador e seropositivo, deveria deixar de fumar. O tabagismo causa dano nos pulmões e outras partes do corpo, e aumenta a vulnerabilidade do organismo a infecções.

Uma boa ideia seria evitar de tomar medicamentos desnecessários que podem ter efeitos secundários desagradáveis e interferir com uma boa nutrição. Se toma outros medicamentos não relacionados com o VIH, deve falar com o seu médico.

Embora estas sugestões sejam especialmente importantes para as pessoas que vivem com o VIH, também são realmente boas directivas para todos nós, independentemente da nossa serologia VIH.

Se eu for seropositivo, isto significa que preciso de começar um tratamento imediatamente?

Aqueles que entre nós foram detectados seropositivos devem imediatamente consultar um médico experimentado no domínio do VIH/SIDA para testes e consulta de seguimento. Se o seu teste é positivo para o VIH, você deve ser orientado imediatamente para um médico. Senão, pedir para que o façam. Normalmente, o médico quererá realizar um segundo teste VIH para confirmar o diagnóstico positivo.

Deve falar com o seu médico sobre o que fazer em seguida. O médico deve tirar-lhe mais sangue para fazer outros testes a fim de avaliar o estado do seu sistema imunitário. Estes testes incluirão uma contagem das CD4 e uma medida da carga viral. A contagem das CD4 diz quantas células do sistema imunitário estão activas



Aqueles que são detectados seropositivos devem consultar imediatamente um médico experimentado no domínio do VIH/SIDA para testes e consulta

Aqueles de entre nós que estão infectados pelo VIH podem agora viver com a doença de maneira saudável e produtiva



A terapia multimedicamentosa consegue obter um impacto máximo e reduz a probabilidade de desenvolvimento de resistência aos medicamentos

no sangue. Quando o número de CD4 está baixo, isso significa que qualquer coisa enfraqueceu o sistema imunitário.

O teste da carga viral mede a quantidade de VIH que circula no sangue. Uma quantidade elevada do vírus no sangue indica que o VIH está a produzir activamente cópias de si mesmo, e a infectar e a matar novas células. Quanto mais VIH houver no sangue, mais rápida será a progressão da doença.

Embora os medicamentos para lutar contra o VIH sejam extremamente eficazes, também têm efeitos secundários. Como médicos e enfermeiros ganharam mais experiência em tratamento de doenças relacionadas com o VIH, reconhecem agora que os medicamentos podem ser mais eficazes se utilizados mais tarde do que previsto inicialmente. Controlando o seu sangue de maneira regular, e fazendo exames regulares para ver se o seu corpo começa a sentir os efeitos da infecção por VIH, o seu médico será capaz de lhe assinalar o melhor momento para principiar o tratamento.

Se eu for seropositivo e o meu médico me receitar um medicamento para o meu estado, posso principiar o tratamento anti-VIH lentamente, digamos, tomando um único comprimido por dia?

Como o VIH está em mutação constante, torna-se rapidamente resistente a qualquer medicamento único. Quando a resistência se desenvolve, o medicamento perde da sua eficácia e o vírus começa a revigorar. Para impedir ou retardar o desenvolvimento de tal resistência, o seu médico receitará pelo menos três medicamentos anti-VIH diferentes. Atacando o VIH de ângulos diferentes, a terapia multimedicamentosa consegue obter um impacto máximo e reduz a probabilidade de desenvolvimento de resistência aos medicamentos.

Tomar três medicamentos ao mesmo tempo não é complicado?

A terapia multimedicamentosa contra o VIH não é simples. Aqueles de entre nós que são seropositivos e seguem um tratamento precisarão de tomar múltiplos medicamentos pelo menos duas vezes por dia. Dependendo do esquema terapêutico, pode haver certas restrições alimentares (como a necessidade de tomar os medicamentos com alimentos) e a necessidade de refrigerar um ou mais de tais medicamentos.

Para aqueles de entre nós que são seropositivos, é essencial tomar os medicamentos exactamente como prescritos pelo médico. Se não tomarmos uma dose, se não a tomarmos a tempo ou se modificamos de qualquer outra maneira o tratamento, os medicamentos não serão tão eficazes como deveriam e a resistência desenvolver-se-á mais rapidamente.

Se eu for seropositivo, como posso ter a certeza de poder seguir o meu tratamento tal como receitado?

Seguir um tratamento tal como prescrito diz-se muitas vezes ‘conformidade com o tratamento’. Certos estudos mostraram que a maior parte das pessoas não seguiam

fielmente o seu tratamento, independentemente do seu estado médico, nível de educação ou renda anual. Como a conformidade com o tratamento é absolutamente indispensável no caso do VIH/SIDA, é preciso ter um cuidado especial para que os medicamentos anti-VIH sejam tomados exactamente como receitados.

Quando àqueles de entre nós que são seropositivos se recebe um tratamento multimedicamentoso, é uma boa ideia elaborar um plano pessoal de conformidade com o tratamento. A natureza deste plano dependerá do nosso próprio esquema terapêutico e da dinâmica da nossa vida privada. Para certas pessoas, criar um calendário diário é uma maneira útil de integrar o tratamento na rotina diária. Para outras, é útil utilizar um plano diário ou semanal para seguir o tratamento. Algumas pessoas utilizam um ‘bip’ ou um despertador para lhes lembrar que chegou o momento de tomar uma dose, enquanto outras confiam em amigos, membros da família ou companheiros de quarto para as ajudar a se lembrar. Antes de partir do consultório do seu médico com o seu novo plano de tratamento, seria uma boa ideia discutir o seu plano de conformidade com o tratamento com o médico, um enfermeiro ou um conselheiro.

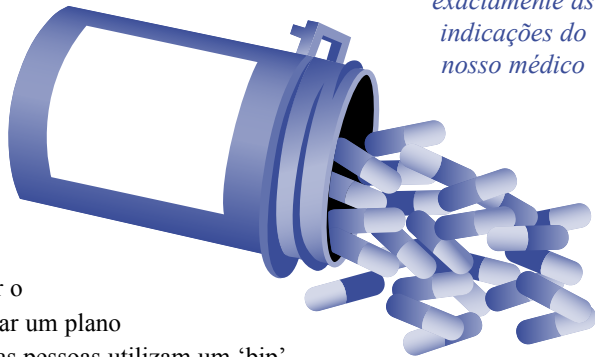
Elaborar um plano de conformidade com o tratamento exige um exame honesto da nossa vida para identificar elementos que possam interferir com a nossa capacidade para tomar os medicamentos a tempo. Por exemplo, se tivermos tendência para ficar distraídos depois de beber um pouco mais de álcool à noite, seria sensato evitar situações nas quais vamos provavelmente beber em excesso. Se nos for difícil seguir um programa por que as nossas vidas são algumas vezes caóticas, pode ser útil procurar respeitar uma rotina mais normal, tal como ter as refeições a horas regulares, e assim ter mais probabilidades de nos lembrarmos de tomar os nossos medicamentos. Se nos esquecermos de tomar uma dose, devemos tomá-la logo que nos lembramos, excepto se coincidir com a dose seguinte em cujo caso só devemos tomar uma dose.

Acima de tudo, para aqueles de entre nós que são seropositivos, é importante não esquecer que não somos os únicos a enfrentar estas dificuldades. Muitas outras pessoas vivendo com o VIH estão na mesma situação. Juntarmo-nos a elas para partilhar a nossa experiência e aprender com a delas (em relação a conformidade com o tratamento e a muitas outras questões) pode ser uma maneira extremamente positiva de enfrentar a infecção por VIH e de aprender novas estratégias para proteger a nossa saúde.

Eu sei que o facto de ter o VIH torna as pessoas vulneráveis a outras infecções. Se eu for seropositivo, como me posso proteger?

Aqueles de entre nós que são seropositivos, estão muito sujeitos a infecções uma vez que o vírus tenha danificado gravemente o sistema imunitário. Para a maior parte das pessoas, a terapia multimedicamentosa anti-VIH reforça de maneira importante o sistema imunitário e reduz a vulnerabilidade a infecções oportunistas. Se for

É indispensável tomar os medicamentos respeitando exactamente as indicações do nosso médico



Se formos seropositivos, o nosso médico pode receitar medicamentos capazes de evitar o aparecimento de infecções oportunistas

seropositivo, deve consultar regularmente um médico qualificado em tratamento da SIDA para que o seu sistema imunitário possa ser controlado de maneira constante. O controlo de rotina do seu sistema imunitário permitirá que o seu médico lhe prescreva tratamentos para evitar algumas das infecções oportunistas que podem atacar pessoas que vivem com o VIH.

A vulnerabilidade das pessoas vivendo com o VIH a infecções oportunistas sublinha a importância de conhecer a sua própria serologia VIH. Muitas pessoas que adiam o momento de fazer o teste de detecção só ficam a saber que são seropositivas quando ficam doentes com uma doença grave, por vezes mortal. Conhecendo a nossa serologia VIH, podemos cuidar melhor da nossa saúde e assegurar o nosso controlo periódico; se formos seropositivos, os nossos médicos podem receitar medicamentos capazes de evitar o aparecimento de infecções oportunistas.



Tratamento antituberculoso

A tuberculose (TB) é uma doença oportunista eventual que exige atenção especial. É a principal causa de mortalidade em pessoas vivendo com o VIH, sendo corrente em muitas partes do mundo. A maioria das pessoas que foram infectadas com o bacilo de Koch nunca desenvolvem a doença activa por que os seus sistemas imunitários dominam a infecção. Contudo, a infecção pelo VIH aumenta de maneira importante o risco de uma infecção tuberculosa latente se tornar activa. Todos aqueles que entre nós são seropositivos deviam fazer a detecção para ver se estiveram expostos à tuberculose para a qual existem tratamentos preventivos.

Como mulher seropositiva, posso ter um bebé?

Todos os anos, centenas de milhares de crianças ficam infectadas com o VIH durante a gravidez ou o parto, ou como resultado da amamentação. Felizmente, alguns dos medicamentos anti-retrovirais que têm dado provas de grande eficácia no tratamento da própria infecção por VIH, também são eficazes para reduzir de maneira importante o risco de transmissão do VIH de mãe para filho. Contudo, estes medicamentos não podem eliminar o risco de transmissão. Também há indicações de que certos medicamentos utilizados para prevenção da transmissão mãe-filho podem causar o desenvolvimento de resistência aos medicamentos, reduzindo a eficácia a longo prazo do tratamento anti-VIH para as mães. Por agora, as estratégias de prevenção estão a evoluir para a prevenção da transmissão mãe-filho.

Para muitas mulheres seropositivas, pode ser extremamente difícil tomar a decisão de ficar grávida. A primeira coisa importante a fazer é consultar o seu médico para obter as informações mais recentes e pedir conselho e orientação.

A prevenção eficaz da transmissão mãe-filho inclui várias componentes. Se estiver grávida, deve receber cuidados pré-natais de um fornecedor de cuidados de saúde qualificado. A maior parte dos médicos pré-natais irão propor fazer um teste HIV; se o seu médico não o fizer, deve pedir para o fazer. Se fizer o teste VIH neste contexto pré-natal e ele for positivo, será aconselhada sobre as opções possíveis em matéria de reprodução.

Se for seropositiva e decidir ter um filho, o seu médico fornece-lhe informações sobre os esquemas de tratamento que podem reduzir o risco de transmissão do vírus ao seu filho. O primeiro esquema (e o mais eficaz) exige que tome anti-retrovirais por via oral a partir da 28ª semana de gravidez e por via intravenosa durante todo o parto e que o seu bebé receba o tratamento por via oral depois do nascimento. O segundo esquema implica para a mãe uma associação de zidovudina (AZT) oral a partir da 28ª semana de gravidez, seguida de uma dose única de nevirapina no início do parto para a mãe e uma dose única de nevirapina e uma semana de zidovudina para o recém-nascido após o nascimento.

Como a amamentação também pode resultar em transmissão do VIH ao bebé, também será aconselhada sobre opções de alimentação do recém-nascido. O ideal seria alimentá-lo com preparações para bebé, evitando assim o risco de transmissão do VIH pela amamentação.

Reduzir o risco de transmissão mãe-filho

Estudos realizados em países industrializados indicam que o conjunto das medidas de prevenção – aconselhamento e detecção voluntários, cuidados pré-natais completos e aconselhamento associado, tratamento anti-retroviral com o esquema mais eficaz, e aconselhamento sobre alternativas à amamentação – podem reduzir o risco de transmissão mãe-filho a caso raro. Mesmo com o esquema anti-retroviral menos eficaz, o risco de transmissão mãe-filho pode cair a 2% se a amamentação for evitada.



Em última análise, é a si que compete decidir ter ou não um filho se vive com o VIH. Se recebe cuidados de um fornecedor médico afiliado às Nações Unidas, pode ter a certeza de receber as informações, os conselhos e a apoio de que necessita para fazer uma escolha com conhecimento de causa.

Viver num mundo confrontado ao VIH e à SIDA



- Como podemos apoiar colegas susceptíveis de viver com o VIH ou de estar afectados pelo vírus?

- Onde me posso dirigir para obter aconselhamento e detecção voluntários e confidenciais?

- Quais podem ser os prós e os contra eventuais da revelação da sua serologia VIH a um superior hierárquico, ao responsável dos recursos humanos e/ou aos colegas?
Como poderia proceder?

4

CAPÍTULO QUATRO



SABEMOS QUE:

- *as pessoas que vivem com o VIH merecem ser tratadas com respeito e dignidade*
- *o sistema das Nações Unidas proíbe a discriminação contra os funcionários que vivem com o VIH*
- *cada um de nós tem um papel a desempenhar para assegurar que o local de trabalho nas Nações Unidas é seguro, equitativo, compassivo e produtivo*

Ajude a viver

CONTRIBUA PARA UM LOCAL DE TRABALHO
SEGURO, EQUITATIVO E COMPASSIVO

Eu sei que a resposta à SIDA desempenha um papel nas actividades oficiais do sistema das Nações Unidas, mas o que é que o local de trabalho tem a ver com isso?

A epidemia de SIDA é tão vasta e complexa que uma resposta eficaz exige a participação de todos. O VIH está em toda a parte, e nem os governos nem os sistemas de saúde podem enfrentá-lo sozinhos. Todos nós – grupos religiosos, escolas, locais de trabalho, organizações comunitárias e o conjunto da sociedade civil – precisamos de unir os nossos esforços para promover uma resposta eficaz e humana.

Mais de 90% das pessoas que vivem com o VIH são adultos em idade de trabalhar. Razão pela qual o local de trabalho é inevitavelmente afectado pela epidemia. Além disso, o local de trabalho é um lugar ideal para prevenção, cuidados

e tratamento, assim como para lutar contra a estigmatização e a discriminação relacionadas com o VIH.

Calcula-se que cerca de 5% dos funcionários das Nações Unidas em todo o mundo vive com o VIH. Para várias agências do sistema das Nações Unidas, a SIDA é a principal causa de mortalidade de

funcionários. Se o conjunto do sistema das Nações Unidas fosse um país, estaria entre os primeiros 30 países afectados pela epidemia. Embora a SIDA possa parecer um sujeito de conversação um pouco estranho no local de trabalho, é importante que todos nós falemos abertamente sobre a questão.

Um inquérito realizado em 2002 junto dos funcionários das Nações Unidas sobre as suas atitudes em relação ao VIH e à SIDA, fez constatações interessantes. 12% das pessoas que responderam ao inquérito disseram ter medo de ser seropositivas mas não desejavam conhecer a sua serologia VIH. 41% não conheciam a sua serologia VIH por que tinham medo que procurar a informação levaria a julgamentos negativos, e 32% disseram recear que as Nações Unidas não guardassem o sigilo sobre os resultados dos seus testes de detecção do VIH. 2% das pessoas que responderam (96 funcionários) declararam viver com o VIH mas tinham medo de revelar a sua serologia no trabalho.

Apesar destes sinais de estigmatização associada ao VIH, é surpreendente que 95% dos funcionários das Nações Unidas tenha declarado que as pessoas vivendo com o VIH deviam ser autorizadas a continuar a trabalhar nas Nações Unidas. Rodeados de silêncio, os receios associados ao VIH podem por vezes parecer mais convincentes que a aceitação da situação pelo conjunto dos funcionários das Nações Unidas.

Existe uma maneira de mudar esta situação e ajudar a dissipar alguns dos receios em relação à SIDA: é preciso que toda a gente fale abertamente sobre o VIH e a SIDA, em sessões de orientação e em privado com os nossos colegas de trabalho.



Falar abertamente sobre o VIH e a SIDA pode ajudar-nos a torná-los menos aterradores, e aqueles de entre nós que vivem com o VIH sentir-se-ão mais livres para falar abertamente da questão

Falar do VIH e da SIDA pode ajudar-nos a torná-los menos aterradores. E quando a doença causar menos pavor, aqueles de entre nós que vivem com o VIH sentir-se-ão mais livres para falar abertamente da questão.

Os funcionários das Nações Unidas vêm de todas as partes do mundo. Num ambiente de trabalho tão diverso como o nosso, iremos inevitavelmente encontrar entre os nossos colegas crenças ou comportamentos com os quais nem sempre estamos de acordo. Contudo, é importante aceitar a presença dos nossos colegas funcionários das Nações Unidas vindos de contextos pessoais e culturais diferentes e, graças a eles, procurar aumentar os nossos conhecimentos. Desta maneira, estaremos melhor preparados para colectivamente levar a cabo o importante trabalho do sistema das Nações Unidas.

O que é que o sistema das Nações Unidas está a fazer para promover um local de trabalho seguro, justo e compassivo?

Em primeiro lugar, o sistema das Nações Unidas adoptou uma política global sobre o VIH/SIDA que proíbe expressamente a discriminação contra funcionários vivendo com o VIH. O sistema das Nações Unidas decretou que os locais de trabalho devem fornecer aos funcionários orientação em relação ao VIH e à SIDA, e pôr à disposição serviços de aconselhamento. Esta brochura (actualização de uma brochura anterior fornecida aos funcionários das Nações Unidas) destina-se em parte a sublinhar o empenho do sistema das Nações Unidas por um tratamento justo, equitativo e compassivo de todos os funcionários, independentemente da sua serologia VIH.

Além disso, várias agências do sistema das Nações Unidas criaram iniciativas específicas para promover políticas sensatas em relação ao VIH no local de trabalho e o bem-estar geral do pessoal (ver caixa na página seguinte).

Como funcionários do sistema das Nações Unidas, que podemos fazer para eliminar a estigmatização e a discriminação relacionadas com o VIH no local de trabalho?

A estigmatização e a discriminação representam ameaças para todos nós. Se somos seropositivos, podemos decidir não procurar aceder a cuidados, tratamento ou serviços de aconselhamento, ou outras facilidades, com medo de sermos vítimas de ostracismo. A estigmatização e a discriminação também podem afectar a saúde das pessoas seropositivas, aumentando o stresse físico, psicológico e social, podendo algumas vezes provocar depressão.

Para aqueles que entre nós são seronegativos, a estigmatização e a discriminação podem afectar a nossa capacidade para nos protegermos e a nossa família da transmissão do VIH, desencorajando-nos a procurar informações, serviços de prevenção ou de detecção do VIH. A estigmatização devida ao VIH e à SIDA é especialmente forte para membros de certos grupos especiais, como homens que têm relações sexuais com homens, pessoas solteiras sexualmente activas, pessoas com relações não implicando a fidelidade, e pessoas com problemas de abuso de substâncias.



É importante aceitar a presença dos nossos colegas funcionários das Nações Unidas vindos de contextos pessoais e culturais diferentes e, graças a eles, procurar aumentar os nossos conhecimentos

Iniciativas das Nações Unidas

‘*Caring for us*’ é um programa lançado pelo UNICEF e que inclui agora o FNUAP. *Caring for us* promove um ambiente de bem-estar para pessoas vivendo ou estando afectadas com o VIH, assim como para membros do pessoal afectados por outros problemas de saúde ou pessoais. As medidas destinadas a ajudar os membros do pessoal e suas famílias a afrontar a doença ou a morte são acompanhadas de oportunidades para aumentar os conhecimentos sobre tópicos afins, tais como o acesso a ART (terapia anti-retroviral).

Com a sua iniciativa *O VIH/SIDA no local de trabalho*, o PMA está fortemente empenhado em aceitar e apoiar colegas vivendo com o VIH e a SIDA num ambiente de trabalho tolerante, justo e compassivo. A iniciativa está concebida para assegurar que as políticas do PMA em relação ao seu pessoal e ao VIH e à SIDA correspondem, e vão ainda mais além, às normas internacionais fixadas no seio das Nações Unidas, oferecem a todo o seu pessoal formação para uma verdadeira sensibilização à SIDA no local de trabalho, e apoiam o desenvolvimento em todas as regiões de programas sobre a SIDA no local de trabalho. O PMA trabalha em 22 dos 25 países mais afectados pela SIDA, e uma das suas prioridades é fazer tomar consciência da epidemia.

A iniciativa do PNUD ‘*We Care*’ apoia a implementação da política do sistema das Nações Unidas no local de trabalho em relação ao VIH e à SIDA, garante a protecção dos direitos das pessoas que vivem com o VIH, e promove um ambiente de trabalho favorável. *We Care* reforça a sensibilização à SIDA entre membros do pessoal do PNUD e de outras instituições do sistema das Nações Unidas, e contribui para um espaço de trabalho sem estigmatização e sem discriminação.

Lançado em 2002, ACTION ((Acesso, cuidados, tratamento e necessidades interorganizações) é um projecto dos serviços médicos do sistema das Nações Unidas. Em 10 países piloto (Camboja, Etiópia, Índia, Nigéria, República Unida da Tanzânia, Ruanda, Senegal, Uganda, Zâmbia e Zimbabué), ACTION está a fazer o inventário dos recursos disponíveis localmente para cuidados e apoio, reforçando a capacidade local para enfrentar a prevenção do VIH e o tratamento anti-SIDA, e melhorando a coordenação entre agências sobre questões ligadas ao local de trabalho. Beneficiando das competências técnicas da OMS, o projecto ACTION ajuda iniciativas de tratamento pertinentes a certos países. Por exemplo, estabeleceu um fundo de maneio para financiar as compras necessárias a um fornecimento constante e de confiança de medicamentos anti-retrovirais de grande qualidade de maneira a assegurar uma reserva contínua para funcionários das Nações Unidas e dependentes deles necessitados. Além disso, ACTION lança iniciativas no local de trabalho para promover um ambiente compassivo e solidário para as pessoas que vivem com o VIH. Espera-se que este projecto se estenda eventualmente para além dos 10 países alvos iniciais.

Para intensificar a luta contra o VIH e a SIDA no local de trabalho, o Banco Mundial nomeou pontos focais internos (Chefes de Equipa) em todos os seus escritórios em todo o mundo. Estas pessoas estão encarregadas de sensibilizar o pessoal e seus dependentes, encorajar o acesso aos serviços gratuitos de aconselhamento e detecção voluntários fornecidos pelo Banco Mundial, e assegurar o acesso a estojos de profilaxia pós-exposição às pessoas que deles necessitam. O Banco Mundial garante o sigilo durante o exame dos formulários médicos no seu Departamento de Serviços de Saúde em Washington e facilita o fornecimento de medicamentos anti-retrovirais aos membros do seu pessoal e dependentes seropositivos.

Em vários países, o sistema das Nações Unidas ultrapassou a fase de iniciativas específicas a uma agência para promover um local de trabalho justo e não-discriminatório. A consolidação de todos os seus esforços consagrados aos problemas do VIH e da SIDA no local de trabalho permite que o sistema das Nações Unidas vise todos os membros do pessoal a trabalhar nestes países.

O que é particularmente importante para o sistema das Nações Unidas é o facto que a estigmatização e a discriminação relacionadas com o VIH violam os direitos humanos fundamentais, como o direito de não sofrer discriminação, o direito ao respeito da vida privada, o direito à saúde, e o direito a informação e a educação. Em resumo, nós todos como funcionários do sistema das Nações Unidas temos interesse em combater a estigmatização e a discriminação associadas ao VIH e à SIDA, tal como temos interesse em lutar por outros direitos humanos.

Cada um de nós tem um papel importante a desempenhar para eliminar do local de trabalho do sistema das Nações Unidas a estigmatização e a discriminação ligadas ao VIH. Cada um de nós tem a obrigação de dar a saber que a *Política para o Pessoal das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA* não tolera nem a estigmatização nem a discriminação relacionadas com o VIH nos locais de trabalho do sistema das Nações Unidas. Se ouvirmos um colega fazer declarações discriminatórias ou comentários depreciativos sobre uma pessoa que segundo se supõe vive com o VIH, devemos reagir imediatamente. Na nossa vida de todos os dias, devemos evitar uma linguagem discriminatória e assegurarmo-nos que os nossos conhecimentos sobre o VIH e a SIDA estão baseados em factos e não em rumores. Devemos estar dispostos a falar do VIH e a SIDA com os nossos colegas e prontos a escutar as preocupações dos outros. Sobretudo, devemos estar conscientes que vivemos todos num mundo onde o VIH é uma realidade inevitável e que somos todos vulneráveis à doença.

Devemos utilizar as estruturas já instaladas para ajudar a proteger os nossos direitos e o nosso bem-estar no trabalho. Trata-se de associações do pessoal ou de sindicatos, assim como comités ou responsáveis em questões de saúde e segurança. Tais organismos podem fornecer liderança e dar um exemplo positivo, trabalhando ao mesmo tempo com a direcção para assegurar que todas as medidas são tomadas para promover compreensão, simpatia e ausência de discriminação.



Cada um de nós tem um papel importante a desempenhar para eliminar do local de trabalho do sistema das Nações Unidas a estigmatização e a discriminação ligadas ao VIH

Trabalhar num mundo confrontado ao VIH e à SIDA



- O que é que contribui para a estigmatização e a discriminação relacionadas com o VIH no seu país? Tais factores fazem-se sentir mesmo no local de trabalho das Nações Unidas?

- O que pode fazer para lutar contra a estigmatização e a discriminação no seu local de trabalho?

REFERÊNCIAS

- Cardo D et al. (1997) A case-control study of HIV seroconversion in health care workers after percutaneous exposure, *New Eng J Med*;337:1542-43.
- Centers for Disease Control and Prevention (US) (1989) Guidelines for Prevention of Transmission of Human Immunodeficiency Virus and Hepatitis B Virus to Health-Care and Public-Safety Workers, *MMWR*;38(S-6):1-36.
- Connor E et al.(1994) Reduction of maternal-infant transmission of human immunodeficiency virus type 1 with zidovudine treatment, *New Eng J Med*;331:1173-80.
- DeVincenzi I et al. (1994) A longitudinal study of human immunodeficiency virus transmission by heterosexual partners, *New Eng J Med*;331:341-46.
- Hauri A et al. (in press) The Global Burden of Disease Attributable to Contaminated Injections in Health Care Settings, *Int J STD & AIDS*.
- FAO (2002) *Living Well with HIV/AIDS: A Manual on Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS*, FAO, Rome. Available at www.fao.org.
- ILO (2002) *The ILO Code of Practice on HIV/AIDS and the World of Work*, ILO, Geneva. Available at www.ilo.org.
- Kamb M et al. (1998) Efficacy of Risk-Reduction Counseling to Prevent Human Immunodeficiency Virus and Sexually Transmitted Diseases: A Randomized Controlled Trial, *JAMA*;280:1161-67.
- National Institute of Allergy and Infectious Diseases, National Institutes of Health (US) (2000) *Workshop Summary: Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention*, accessed 29 January 2004 at www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf.
- National Institute of Drug Abuse, National Institutes of Health (US) (2002) *Principles of HIV Prevention in Drug-Using Populations: A Research-Based Guide*.
- Nduati R et al. (2000) Effect of Breastfeeding and Formula Feeding on Transmission of HIV-1: A Randomized Clinical Trial, *JAMA*;283:1167-74.

Palella F et al. (1998) Declining Morbidity and Mortality among Patients with Advanced Human Immunodeficiency Virus Infections, *New Eng J Med*;338:853-60.

Paterson DL et al. (2000) Adherence to Protease Inhibitor Therapy and Outcomes in Patients with HIV Infection. *Ann Intern Med*;133:21-30.

UNAIDS (2002) *Gender and AIDS Fact Sheets – The Female Condom*, available at www.unaids.org.

UNAIDS (2004) *Global Report on the HIV/AIDS Epidemic*, UNAIDS, Geneva.

UNAIDS (2001) *HIV Prevention Needs and Successes: A Tale of Three Countries*, UNAIDS Best Practice Collection, UNAIDS, Geneva.

UNAIDS, *Questions & Answers on HIV/AIDS*, available at www.unaids.org.

UNGASS Declaration of Commitment on HIV/AIDS, adopted in June 2001 at the United Nations General Assembly Special Session on HIV/AIDS, available at www.unaids.org.

United Nations System Strategic Plan on HIV/AIDS, 2001–2005, available at www.unaids.org.

Vlahov D, Junge B (1998) The Role of Needle Exchange Programs in HIV Prevention, *Public Health Reports* (Supp. 1):75-80.

POLÍTICA PARA O PESSOAL DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE O VIH/SIDA

A. Informação, educação e outras medidas de saúde preventivas

i. O pessoal das Nações Unidas e as suas famílias devem receber informações actualizadas e suficientes para que se possam proteger contra a infecção por VIH e enfrentar a presença da SIDA.

Para este fim, todas as organizações das Nações Unidas são encorajadas a elaborar e implementar uma estratégia de formação activa sobre o VIH/SIDA para o pessoal, utilizando o manual sobre a SIDA produzido pelo ONUSIDA e destinado aos funcionários das Nações Unidas e suas famílias, e identificando no terreno fontes locais com experiência em aconselhamento sobre o VIH/SIDA, para fornecer seguimento confidencial.

O pessoal dos Serviços Médicos das Nações Unidas deve participar plenamente em tais programas de formação. Deve receber todos os complementos de formação necessários que possam ser exigidos; e todo o material de informação pertinente sobre o VIH/SIDA, fornecido e actualizado pelo ONUSIDA, deve estar disponível através dele em todos os lugares de afectação.

ii. Todos os membros do pessoal das Nações Unidas e suas famílias devem ser informados dos locais onde se pode obter sangue seguro.

Para tal, a Unidade da OMS de Segurança do Sangue, em cooperação com o Serviço Médico das Nações Unidas, deve estabelecer e actualizar regularmente uma lista de centros de transfusão de confiança e operacionais que deve ser transmitida à Sede das Nações Unidas, aos escritórios regionais e aos locais de afectação. O Serviço Médico das Nações Unidas e os serviços médico locais ligados também devem fazer esforços para assegurar que as transfusões sanguíneas só devem ter lugar quando absolutamente necessárias.

iii. Os coordenadores residentes das Nações Unidas devem exercer a sua responsabilidade adoptando medidas para reduzir a frequência de acidentes de viaturas a motor, não só por causa da mortalidade e da morbilidade elevadas ligadas a estes acidentes, mas também por representarem um risco particular de infecção por VIH em lugares onde há falta de reservas de sangue seguro.

Os coordenadores residentes das Nações Unidas são por isso encorajados a tomar as seguintes medidas de reforço ou de adopção geral se ainda não aplicadas, e a fazê-las circular por todo o pessoal do local de afectação juntamente com instruções sobre a utilização dos transportes públicos:

- instalação e uso obrigatório de cintos de segurança em todos as viaturas das Nações Unidas;
- treinamento adequado em utilização de viaturas de 4 rodas motoras em condução fora da pista;
- interdição de uso pessoal de viaturas quando um motorista oficial está disponível;
- capacete obrigatório para todos os utilizadores de bicicletas motorizadas e motocicletas;

- interdição aos condutores de viaturas de consumo de substâncias ilícitas;
- organização de sessões de formação em primeiros socorros; e
- equipamento de todos os viaturas das Nações Unidas com estojos de primeiros socorros contendo soluções macromoleculares (expansor do plasma).

iv. Todos os membros do pessoal das Nações Unidas e suas famílias devem ter acesso a seringas e agulhas descartáveis.

Os Serviços Médicos das Nações Unidas devem fornecer seringas e agulhas descartáveis ao pessoal em viagem oficial a zonas onde não há garantia de esterilização adequada de tais materiais. Devem ser acompanhadas de um certificado redigido em todas as línguas oficiais das Nações Unidas explicando por que razão são fornecidas. Os escritórios regionais e outros locais de afectação devem ter em reserva material de injeção descartável para uso do pessoal das Nações Unidas e suas famílias. Tal reserva deve estar disponível nos dispensários das Nações Unidas, onde estes existirem, ou no escritório da OMS no país.

v. Todos os membros do pessoal das Nações Unidas e suas famílias devem ter acesso a preservativos.

Os preservativos devem estar à disposição através do Fundo das Nações Unidas para as Populações (UNFPA) e/ou da OMS nos locais de afectação onde o sector privado não pode garantir preservativos de qualidade em quantidade suficiente e de modo contínuo. O acesso deve ser gratuito, simples e discreto.

B. Teste voluntário, aconselhamento e confidencialidade

Todos os membros do pessoal das Nações Unidas e suas famílias devem ter a possibilidade de detecção voluntária com pré- e pós-aconselhamento com garantia de confidencialidade.

Os membros do pessoal das Nações Unidas e suas famílias devem ter acesso localmente a serviços adequados e confidenciais de detecção e aconselhamento, com as agências das Nações Unidas actuando em colaboração estreita com o Serviço Médico das Nações Unidas e a OMS. As agências das Nações Unidas devem elaborar práticas específicas para manter confidencial tanto os resultados positivos como os negativos do teste de detecção do VIH, incluindo mesmo o facto do teste ter sido feito. Só a pessoa que foi submetida ao teste tem o direito de revelar informações relativas à sua serologia VIH.

C. Condições de nomeação e de serviço

Pré-recrutamento e perspectivas de nomeação

- O único critério médico para recrutamento é a aptidão física ao trabalho.
- A infecção por VIH não constitui por si só uma falta de aptidão ao trabalho.
- Não haverá detecção do VIH para os candidatos a recrutamento.
- Para a classificação médica, a SIDA será tratada como qualquer outra situação médica.

ANEXO 1

- No caso de suspeita clínica de SIDA, poderá ser pedido um teste de detecção do VIH, com o consentimento específico e esclarecido do candidato.
- No exame de pré-recrutamento, nada deve ser considerado como uma obrigação para o candidato de declarar a sua serologia VIH.
- Para qualquer nomeação num país que exija o teste de detecção do VIH para obtenção da autorização de residência, tal exigência deve ser indicada no aviso de vaga de posto.

Continuidade do emprego

- A infecção por VIH ou a SIDA não devem ser consideradas como razões para terminar um contrato de trabalho.
- Se uma doença relacionada com o VIH diminuir a aptidão ao trabalho, será preciso fornecer alternativas de trabalho razoáveis.
- Os membros do pessoal das Nações Unidas que tenham a SIDA devem beneficiar das mesmas condições de protecção sanitária e social que os outros funcionários das Nações Unidas sofrendo de doença grave.
- Não deve ser exigida a detecção do VIH/SIDA, quer directa (teste de detecção do VIH), indirecta (avaliação de comportamentos a risco) ou fazendo perguntas sobre testes já realizados.
- Todas as informações médicas, incluindo as que dizem respeito ao VIH/SIDA, devem continuar a ser confidenciais.
- Não deve haver obrigação para o funcionário de informar o seu patrão da sua situação médica relativa ao VIH/SIDA.
- Nos locais de trabalho, as pessoas infectadas (ou que parecem afectadas) pelo VIH/SIDA devem ser protegidas contra a estigmatização e a discriminação por parte de colegas, sindicatos, patrões ou clientes.
- Os empregados com infecção por VIH e os que têm a SIDA não devem sofrer discriminação, incluindo em relação a acesso e benefício de prestações de programas de segurança social regulamentares e planos ligados ao trabalho.
- As implicações administrativas, de pessoal e financeiras destes princípios no que se refere a condições de nomeação e de serviço devem ser controladas e periodicamente revistas.

D. Programas de seguro de saúde e prestações

i. Todos os membros do pessoal das Nações Unidas devem ter acesso a seguro de saúde seja qual for a sua serologia VIH.

Não deve haver teste de detecção do VIH antes ou depois da nomeação.

ii. O valor dos descontos para o seguro de saúde para os funcionários das Nações Unidas não deve ser afectado pela sua serologia VIH.

Não deve ser autorizada a realização de testes de detecção de infecção por VIH em relação a qualquer programa de seguro de saúde.

Resumo dos Princípios Fundamentais das Directivas Práticas da OIT

As *Directivas Práticas da OIT sobre o VIH/SIDA e o mundo do trabalho* fornecem directivas para a elaboração de políticas aos níveis do estado e das empresas e orientação prática para programas ligados ao local de trabalho.

As *Directivas Práticas* foram elaboradas em colaboração com representantes dos governos, patrões e trabalhadores de todas as regiões.

Os 10 princípios fundamentais das *Directivas* são:

- 1. Reconhecimento do VIH/SIDA como uma questão ligada ao trabalho** O VIH/SIDA é uma questão ligada ao local de trabalho, não só por afectar a mão-de-obra, mas também por que o local de trabalho pode desempenhar um papel vital contra a propagação e os efeitos da epidemia.
- 2. Ausência de discriminação** Os trabalhadores não devem ser vítimas de discriminação ou de estigmatização com base na serologia VIH, real ou suposta.
- 3. Igualdade entre homens e mulheres** Relações homens-mulheres mais igualitárias e melhoramento da situação feminina são vitais para realmente impedir a propagação da infecção por VIH e permitir que as mulheres enfrentem o VIH/SIDA.
- 4. Ambiente de trabalho sadio** O ambiente de trabalho deve ser sadio e seguro e adaptado ao estado de saúde e às capacidades dos trabalhadores.
- 5. Diálogo social** O êxito de políticas e programas sobre o VIH/SIDA exige a cooperação e a confiança entre patrões, trabalhadores e governos.
- 6. Detecção para fins de emprego** A detecção do VIH/SIDA não deve ser exigida às pessoas que procuram emprego nem às que estão empregadas, e a detecção do VIH não deve ser efectuada no local de trabalho excepto nos casos mencionados nestas directivas.
- 7. Confidencialidade** O acesso a dados pessoais ligados à serologia VIH de um trabalhador deve estar sujeito às regras de confidencialidade consistentes com as directivas da OIT existentes.
- 8. Manter a relação de emprego** A infecção por VIH não é um motivo de despedimento. As pessoas com doenças associadas ao VIH devem poder continuar a trabalhar tanto quanto continuarem medicalmente aptas em condições apropriadas.
- 9. Prevenção** Os parceiros sociais locais estão numa posição chave para promover esforços de prevenção por meio de informação e educação assim como para apoiar alterações de atitude e de comportamento.
- 10. Cuidados e apoio** Solidariedade, cuidados e apoio devem guiar a resposta à SIDA no local de trabalho. Todos os trabalhadores têm direito a serviços de saúde abordáveis e a benefícios dos sistemas legais e profissionais.

O texto completo das Directivas está disponível no sítio internet da OIT: www.ilo.org

O Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA (ONUSIDA) reúne nove agências das Nações Unidas para, num esforço comum, lutar contra a epidemia de SIDA: o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), o Programa Mundial para a Alimentação (PMA), o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), o Fundo das Nações Unidas para as Populações (UNFPA), o Escritório das Nações Unidas contra a Droga e o Crime (ONUDD), a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Banco Mundial.

ONUSIDA, como programa co-patrocinado, reúne as respostas à epidemia das suas nove organizações co-patrocinadoras e acrescenta a estes esforços iniciativas especiais. O seu objectivo é dirigir e ajudar a expansão da resposta internacional à SIDA em todas as frentes. ONUSIDA trabalha com uma vasta gama de parceiros – governamentais e não-governamentais, económicos, científicos e não especializados – para troca de conhecimentos, competências e melhores práticas para além das fronteiras.

*ONUSIDA agradece os seus comentários sobre este manual.
Queira enviá-los para:*

*Centro de informação
ONUSIDA
20, avenue Appia
1211 Genebra 27
Suíça*

*E-mail: unaids@unaids.org
Fax: (+41 22) 791 4187*

Esta brochura é destinada a si e à sua família. Está concebida para lhe fornecer informações importantes sobre o VIH e a SIDA e para que tome consciência dos recursos e serviços à sua disposição. Demasiados funcionários das Nações Unidas não sabem realmente como se transmite ou se evita o VIH, ou ainda se eles mesmos foram infectados pelo vírus. E demasiados funcionários não conhecem bem a política das Nações Unidas no local de trabalho sobre o VIH e a SIDA, e que tem por objectivo eliminar a estigmatização e a discriminação relacionadas com o VIH que ainda são demasiado correntes nos nossos locais de trabalho. Nesta brochura procuramos responder às verdadeiras questões que podem influenciar de maneira positiva a sua vida e a vida da sua família: Como se proteger e proteger aqueles que ama contra o VIH? Como abordar a questão do VIH e da SIDA com o seu parceiro ou com os seus filhos? Por que razão fazer o teste? Se vive com o VIH, onde pode procurar, dentro ou fora das Nações Unidas, apoio e tratamento? E o que pode fazer para criar um local de trabalho acolhedor para todos, incluindo os seus colegas que vivem ou estão afectados pelo VIH?

O VIH diz-nos respeito a todos. Com informações correctas, e colectivamente, podemos lutar contra ele e eliminá-lo.



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS

UNAIDS

UNHCR • UNICEF • WFP • UNDP • UNFPA
UNODC • ILO • UNESCO • WHO • WORLD BANK

ONUSIDA – 20 avenue Appia – 1211 Genebra 27 – Suíça
Telephone: (+41 22) 791 3666 – Fax: (+41 22) 791 4187
E-mail: unaids@unaids.org – Internet: <http://www.unaids.org>