

O IMPOSSÍVEL TORNA-SE POSSÍVEL MELHOR COMPREENSÃO

$i=i$

INDETECTÁVEL

INTRANSMISSÍVEL



Preservativo



Testagem



Tratamento

INTRODUÇÃO.....



Hoje, explicar a mensagem de **Indetectável = Intransmissível (i=i)** é fundamental para as **pessoas que vivem com o HIV (PV-VIH)** e para a população em geral.

De fato, i=i permite :

- de não mais transmitir o HIV através de relações sexuais;
- de ter filhos sem recorrer aos métodos de reprodução medicalmente assistidos;
- de mudar a imagem dos PVVIH diante da população em geral e de reduzir a estigmatização.

É por isso que o grupo de PVVIH do « Espaço Mandela », um projeto da Plataforma de Prevenção da AIDS, escolheu de elaborar coletivamente uma brochura sobre i=i adaptada às necessidades dos PVVIH para quem a informação é por vezes difícil de compreender. Esta ferramenta permitirá também melhorar a comunicação entre as pessoas em tratamento e os profissionais de saúde.

Esta brochura visa melhorar os conhecimentos dos PVVIH sobre o seu tratamento e o seu funcionamento, sobre a carga viral, sobre o sistema imunológico e sobre o conceito do i=i. Ela permitirá uma melhor compreensão sobre o impacto do i=i sobre a sua qualidade de vida em geral e também sobre a sua vida afetiva e sexual em particular.

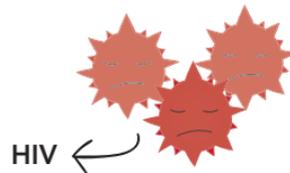
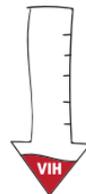
EU COMEÇO O MEU TRATAMENTO.....



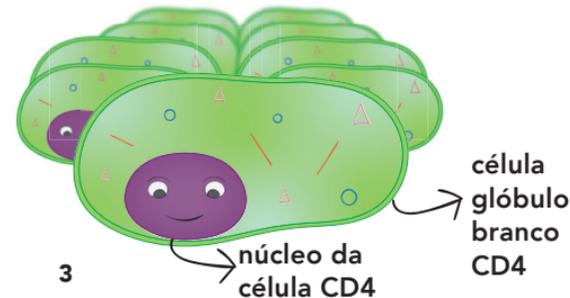
Para que serve o meu tratamento HIV ?

Ele serve para reduzir a **minha carga viral** e para reforçar o meu **sistema imunológico** (principalmente a célula «glóbulo branco CD4»)

**Reduzir a carga viral :
menos vírus (HIV)**



**Reforçar o sistema imunológico :
mais células CD4**

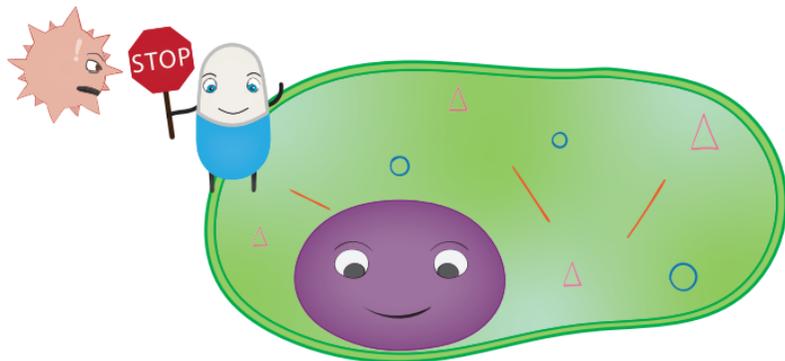


Como age o meu tratamento ?

→ Os tratamentos agem de diversas formas em função das moléculas e do que elas contêm.

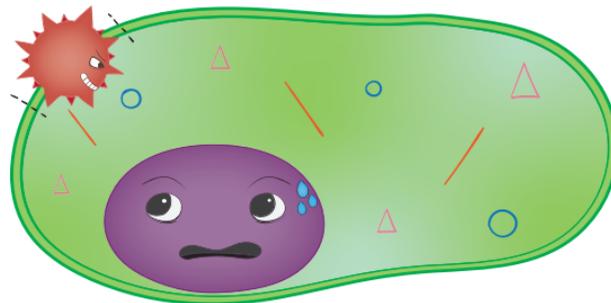
→ O tratamento impede o vírus de entrar na célula CD4

COM TRATAMENTO



O tratamento impede o vírus de entrar na célula CD4

SEM TRATAMENTO

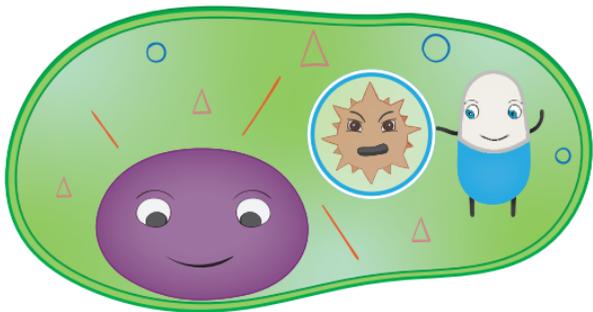


O HIV entra na célula CD4

Como age o meu tratamento ?

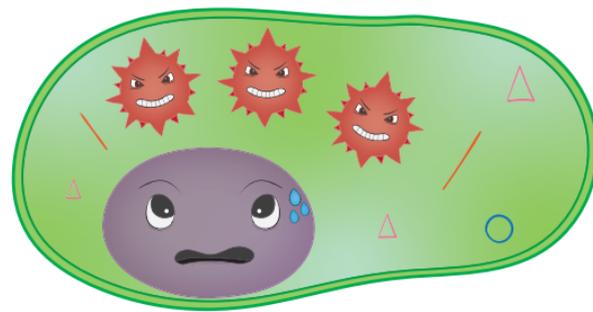
→ O tratamento impede o vírus de se multiplicar

COM TRATAMENTO



O tratamento impede o vírus de se multiplicar na célula CD4

SEM TRATAMENTO

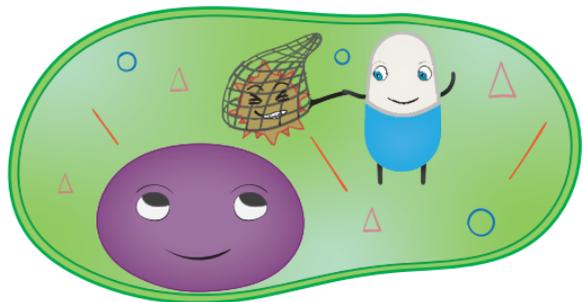


O HIV se multiplica na célula CD4

Como age o meu tratamento ?

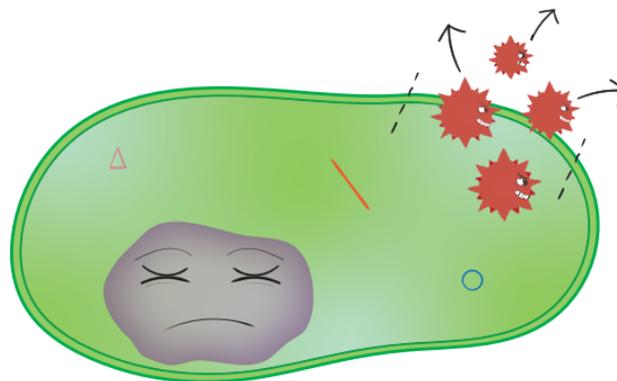
→ O tratamento impede o vírus de sair da célula e de infectar outras células CD4

COM TRATAMENTO



O tratamento impede o vírus de sair da célula CD4

SEM TRATAMENTO

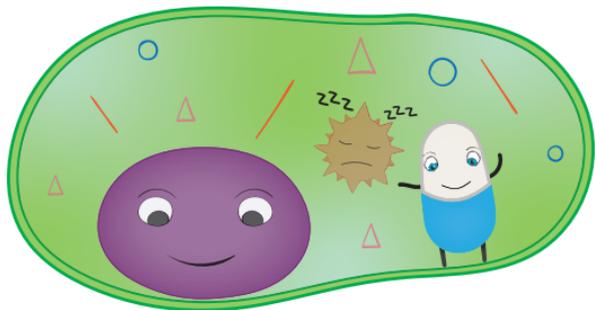


O HIV sai da célula CD4

Como age o meu tratamento ?

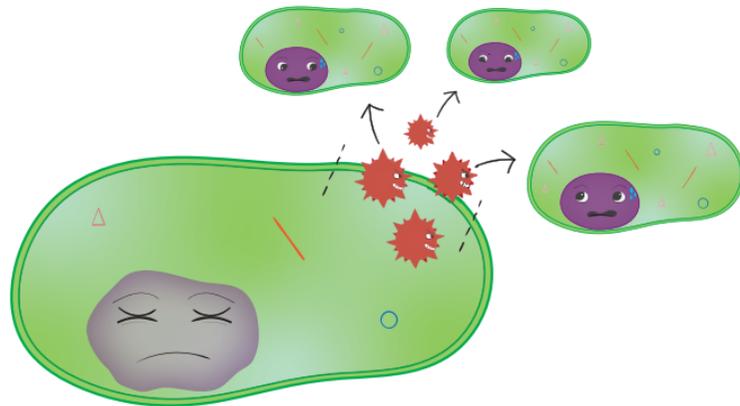
→ O tratamento adormece o vírus. Uma vez o vírus adormecido, este não

COM TRATAMENTO



O tratamento adormece o HIV na célula CD4

SEM TRATAMENTO



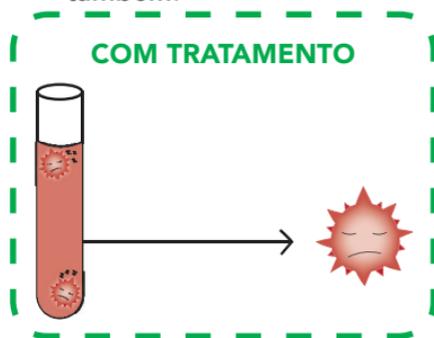
O HIV vai infectar outras células CD

O que é uma carga viral ?

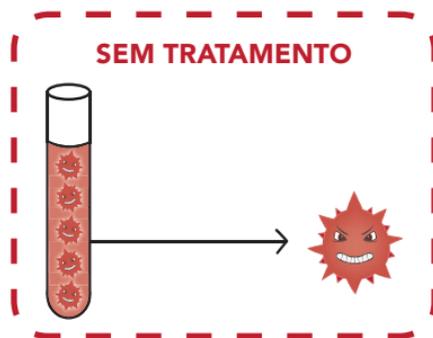
A carga viral, é a **quantidade de vírus (HIV) que se encontra no meu sangue**.

Antes de começar o meu tratamento, a minha carga viral (quantidade do vírus no meu sangue) é geralmente muito elevada. **O risco de transmissão do HIV é então também muito elevado.**

O meu tratamento permite de diminuir a minha carga viral. **Quando a minha carga viral diminui, o risco de transmissão diminui também.**



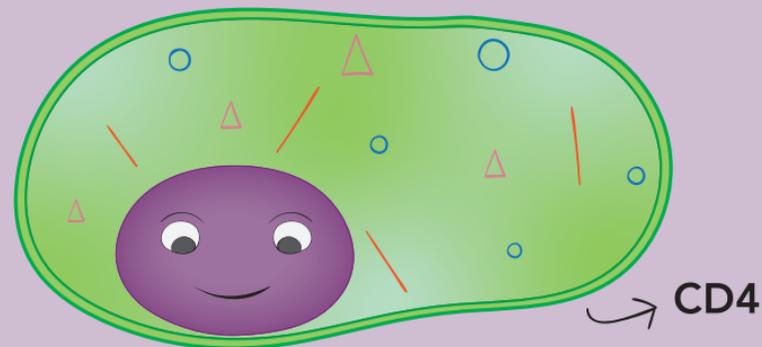
Transmissão reduzida do HIV



Transmissão elevada do HIV

O que é o sistema imunológico ?

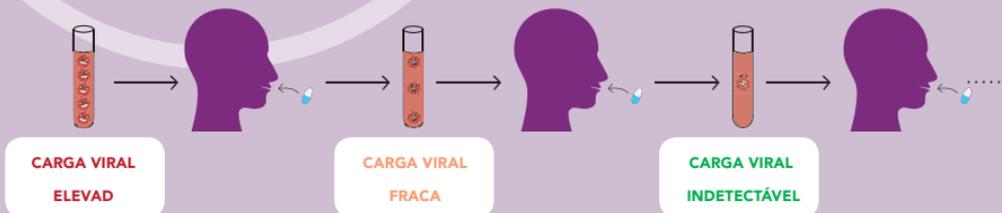
É o **sistema de defesa do meu corpo contra as doenças**. Os CD4 fazem parte da família dos glóbulos brancos, células responsáveis pela defesa. **São os CD4 que o vírus HIV vai infectar.**



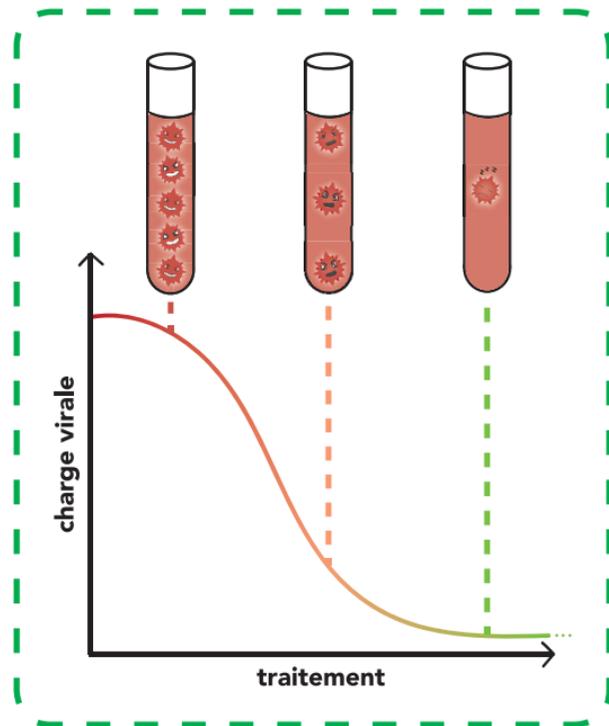
Antes de começar o meu tratamento, a minha imunidade (o número de células CD4) às vezes é muito baixa. **Impedindo o vírus de se multiplicar, os medicamentos permitem aumentar o número das minhas células CD4 e assim reforçar o meu sistema imunológico.**

O que é ter uma carga viral indetectável ?

É quando a quantidade do vírus presente no meu sangue é muito baixa. De fato, **se eu seguir corretamente o meu tratamento e respeitar as instruções do médico, a quantidade do vírus vai diminuir até não poder ser mais detectado (vê-lo) no sangue com aparelhos de laboratório atuais (20 ou 50 cópias do vírus por mililitros de sangue - 1 cópia = 1 vírus).** Podemos dizer então que a carga viral é indetectável.



Atenção, isto não quer dizer que não haja mais vírus no meu corpo, ele está sempre presente dentro do meu organismo, mas em quantidades muito fracas. Então o vírus está menos ativo e está dormente.

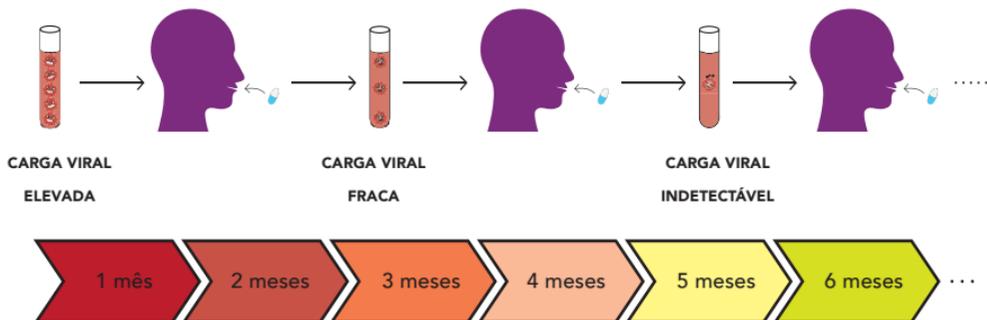


Atenção, ter uma carga viral indetectável não quer dizer que eu estou curado(a) do HIV. Mas permite diminuir o impacto do vírus HIV no meu corpo e aumentar a minha esperança e também a minha qualidade de vida. A minha esperança de vida é, então, próxima da das pessoas não infectadas pelo vírus. Sob tratamento, posso levar uma vida normal.

Como atingir uma carga viral indetectável ?

O único meio de atingir uma carga viral indetectável é de tomar **corretamente os meus medicamentos anti-HIV: sem interrupções, sem esquecimentos, sem aumentar ou diminuir o número de comprimidos.**

A partir do momento que eu começo a fazer o meu tratamento, a carga viral vai levar de **3 a 6 meses para ficar indetectável.** Com os novos medicamentos, o prazo poderá ser reduzido.



Como saber se a minha carga viral está indetectável ?

Para saber se a minha carga viral está indetectável, **devo fazer um exame de sangue (medir a carga viral) para poder medir a quantidade do vírus no meu sangue.**

O médico vai avaliar se :

- existe muito vírus = **carga viral elevada**
- existe menos vírus = **carga viral mais baixa**
- existe pouco vírus = **carga viral indetectável**



ESTOU INDETECTÁVEL, ENTÃO ESTOU INTRANSMISSÍVEL !

O que é intransmissível ?

Intransmissível significa que **eu não posso mais transmitir o HIV.**

Quais são as vantagens do i=i ?

i=i permite :

- eliminar os riscos de transmissão do vírus ao meu/minha parceiro(a) através das relações sexuais. Então já não é mais indispensável utilizar o preservativo para impedir a transmissão do HIV. Atenção, o preservativo é o único meio para se proteger contra as outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)
- ter filhos sem que eles sejam infectados. Posso tê-los naturalmente sem recorrer a uma assistência médica (PMA). No entanto, não poderei amamentar (existe uma quantidade fraca de vírus no leite materno)

COMO GERIR i=i ?.....CVI



Posso ficar indetectável definitivamente ?

SIM, se eu tomar corretamente o meu tratamento nos horários fixos, sem esquecer, sem tomar mais nem menos comprimidos, nem parar o meu tratamento sem a opinião do meu médico. Se eu não respeitar tudo isso, poderei voltar a ser detectável e poderei transmitir novamente o vírus.

De fato, devo seguir as recomendações do meu médico para ficar indetectável o tempo todo e verificar regularmente a minha carga viral (por exame de sangue).

Estou curado(a) com uma carga viral indetectável ?

NÃO, quando tenho uma carga viral indetectável, o vírus está sempre presente no meu corpo, mas em quantidades muito fracas. **Eu continuo sendo seropositivo(a) e o meu resultado será sempre positivo quando fizer um teste de HIV.**

Hoje em dia, o HIV é considerado, na Bélgica, como **uma doença crônica que não tem cura mas tem tratamento.**

Se a minha carga viral está indetectável, então a quantidade das células CD4 continua sendo importante ?

SIM, as taxas de CD4 e a carga viral são ambas importantes. Elas dão informações essenciais ao meu médico para continuar o meu acompanhamento médico. O tratamento anti-HIV tem por objetivo fazer a minha carga viral ficar indetectável (muito baixa) e reforçar o meu sistema imunológico aumentando as CD4.

O que fazer se a minha carga viral voltar a ser detectável ?

Se o tratamento não for tomado corretamente, o vírus pode desenvolver resistências aos medicamentos ou voltar a ser detectável. O médico poderá decidir mudar o meu tratamento, e pedir mais exames, e verificar comigo se eu tomo bem os meus medicamentos e se ainda estou em boas condições para ficar indetectável.

Quando a carga viral sobe, o risco de transmissão do HIV aumenta e é necessário utilizar um outro meio de proteção (preservativo para um dos dois parceiros ou então a PrEP para o/a parceiro/a seronegativo/a).

A MINHA VIDA COM i=i.....



"Antes de começar o meu tratamento, me isolei, só pensava na morte. Os medicamentos me permitiram sair do meu isolamento e hoje com i=i, me sinto mais seguro(a)."
G.

"Antes de i=i, estava bloqueado na minha vida sexual e afetiva. Tinha disfunções eréteis por medo de contaminar a outra pessoa. Agora, com i=i, eu me sinto seguro e feliz sexualmente. Me sinto quase curado."
J.



"Mesmo que i=i seja uma boa notícia de esperança para o futuro, anunciar a minha seropositividade ao meu parceiro foi muito difícil para mim. Preferi esperar que o meu relacionamento ficasse sério antes de lhe dizer."
P.



*“Apesar de i=i, eu não anunciei a minha seropositividade à minha família por medo de julgamentos de valores sobre a minha pessoa.”,
H.*

*“Tenho medo de anunciar o meu status serológico no trabalho por causa das reações que eles têm em relação a outras doenças. Eu não tenho certeza de que a minha entidade patronal e os meus colegas estejam bem informados sobre o HIV em geral e sobre i=i em particular.”,
A.*



*“Quando eu estava no centro de acolhimento como pedinte de asilo, fui ao hospital. O médico ficou nervoso por eu não ter lhe dito que era seropositivo. Eu disse que a minha carga viral era indetectável mas mesmo assim ele não se sentiu seguro.”,
G.*



Com i=i, não contamina o meu/minha parceiro(a) durante as relações sexuais sem preservativo, mas não estamos protegidos das outras IST.

Com i=i, o vírus está sempre presente no meu corpo, mas em quantidades muito fracas.

i=i não permite amamentar (porque o HIV pode se transmitir no leite materno mesmo se a mãe está seguindo um tratamento eficaz contra o HIV).

i=i não significa que estou curado(a).

Eu posso voltar a ser detectável se eu não fizer corretamente o meu tratamento (por exemplo, porque tem efeitos secundários).

Eu não posso tomar a decisão de querer parar com o meu tratamento. Devo falar com o meu médico, pois o fato de eu querer parar pode fazer subir de novo a minha carga viral

**i=i IMPOSSÍVEL TORNA-SE
POSSÍVEL**

CONTATOS ÚTEIS.....



Associações de prevenção da AIDS

Plate-Forme Prévention Sida Espace Mandela Action Plus

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29 - 1000 Bruxelles
02/733 72 99
www.preventionsida.org - www.preventionist.org

Vzw Lhiving

Poolstraat 2 - 1210 Brussel
02/201 14 19
www.lhiving.be

Projet Nyampinga

Rue des Sports, 19 - 1348 Louvain-la-Neuve
0498/71 30 62

SIDA-IST Charleroi-Mons

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi
071/92 54 10
www.sida-charleroimons.be

Sida Sol ASBL

Rue des Fontaines-Roland, 29 - 4000 Liège
04/287 67 00
www.sidasol.be

Le SASER

Rue Docteur Haibe 4 - 5002 Namur
081/77 68 20
www.province.namur.be/saser

HIV-SAM Project

Nationalestraat 155 - 2000 Anvers
03/247 64 81 • 0479/50 03 98
www.hivsam.be

Muongano Boekenberglei

Charles de Costerlaan 21/G11 - 2050 Antwerpen
0488/33 37 27 • 0479/40 03 89
www.hivsam.be/

Sensoa

Franklin Rooseveltplaats 12 - 2060 Antwerpen
03/238 68 68
www.sensoa.be/

Ex Aequo

Rue des Pierres 29 - 1000 Bruxelles
02/736 28 61
www.exaequo.be

Centros de referência HIV

Centro de Referência HIV da UCL - Hôpital St-Luc

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles
02/764 21 98 • 02/764 19 02

Centro de Referência HIV da ULB - CHU St-Pierre - CETIM

Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles
02/535 31 77

Centro de Referência HIV do Hôpital Erasme

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles
02/555 46 88

Centro de Referência HIV do UZ VUB

avenue du Laarbeek, 101 - 1090 Bruxelles
02/ 477 60 01

Centro de Referência HIV - CHU Charleroi

Chaussée de Bruxelles, 140 - 6042 Lodelinsart
071/92 23 07

Centro de Referência HIV CHU Dinant Godinne

Avenue Dr. Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir
081/42 20 81 • 081/42 38 00

Centro de Referência HIV do CHU de Liège (5ème étage)

Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège
04/270 31 90

HIV Referentie centrum Instituut voor Tropische Geneeskunde

Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen
03/247 64 65

HIV Referentie centrum AZ Sint Jan-Brugge – Ostende AV

Ruddershove 10, 8000 Brugge
050/45 23 12

HIV Referentie centrum Gent

G. Heymanslaan ,entrée 69 (P2, route 690) - 9000 Gent
09/332.23.50

HIV Referentie centrum, Campus Gasthuisberg

Herstraat, 49 - 3000 Leuven
016/34 47 75

HIV Referentie centrum Jessa Zeikenhuis Campus Virga Jesse

Stadsomvaart, 11 - 3500 Hasselt
011/33 55 11

Autres liens

CATIE : www.catie.ca/

SERONET : www.seronet.info/

UNIA : www.unia.be

Action Traitement : www.actions-traitements.org

Aides : magazine Remaides : www.aides.org/Remaides

ONUSIDA : <http://www.unaids.org>

Aidsmap : <https://www.aidsmap.com>

Uma pessoa seropositiva tendo uma carga viral indetectável graças ao seu tratamento não transmite mais o HIV.

Para encontrar um local de testagem, um centro de referência AIDS, ou receber mais informações sobre os tratamentos, visite o site

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG



SIGA A NOSSA PÁGINA
PLATEFORME PRÉVENTION SIDA

Esta brochura foi concebida com a colaboração de profissionais da saúde e da releitura por médicos e enfermeiros dos CRV d'Erasmus e St Luc.
Com o apoio de ViiV Healthcare Belgium.

Esta brochura pode ser utilizada e reproduzida gratuitamente sobre a licença de Creative Commons BY-NC-SA 4.0.



Ed. Resp. : Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida
Place de la Vieille Halle aux Blés, 29-28 – 1000 Bruxelles