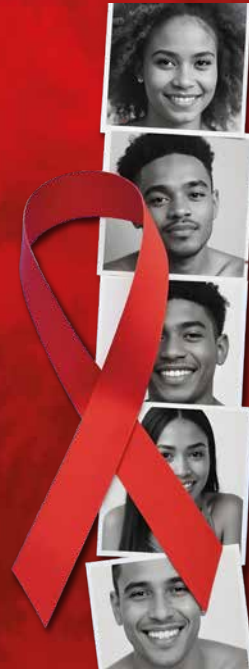


HIV Hoje:

Quem está mais em risco, como prevenir e como é o tratamento atual

O HIV continua sendo um importante tema de saúde pública, mas a boa notícia é que hoje sabemos muito mais sobre prevenção, diagnóstico precoce e tratamento eficaz. Entender os grupos com maior risco e conhecer as estratégias atuais é fundamental para que cada pessoa possa se cuidar de forma informada.



Dezembro
VERMELHO

Mês de conscientização sobre HIV/AIDS e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)

Populações com maior risco atualmente

Embora qualquer pessoa sexualmente ativa possa contrair HIV, alguns grupos apresentam risco aumentado por fatores sociais, comportamentais ou biológicos:

- Homens que fazem sexo com homens (HSH): seguem com maior prevalência mundial devido a vulnerabilidades específicas e menor uso de métodos preventivos em algumas situações.
- Pessoas trans: especialmente mulheres trans, devido a barreiras no acesso à saúde, estigma e maior exposição a contextos de violência.
- Pessoas que têm múltiplos parceiros sexuais ou praticam sexo sem proteção.
- Trabalhadores(as) do sexo: pela exposição ocupacional e dificuldade de negociação do uso de preservativo.
- Usuários de drogas injetáveis: quando há compartilhamento de seringas ou materiais perfurocortantes.
- Casais sorodiferentes (um parceiro com HIV e outro não): quando o parceiro que vive com HIV não está em tratamento ou ainda não atingiu carga viral indetectável.
- Jovens: pela maior frequência de relações sexuais casuais, menor percepção de risco e menor adesão a testes regulares.

3. Testagem regular

Fazer o teste periodicamente é uma das melhores formas de cuidado. O diagnóstico precoce evita complicações individuais e reduz transmissão.

4. Redução de danos

Para quem usa drogas injetáveis, o uso de seringas, agulhas e materiais esterilizados é essencial. Programas de redução de danos reduzem significativamente o risco.

5. Carga viral indetectável = intransmissível

Pessoas vivendo com HIV que mantêm carga viral indetectável devido ao tratamento não transmitem o vírus por via sexual. Esta é uma das descobertas científicas mais importantes dos últimos anos.

E se a pessoa contrair HIV? A evolução do tratamento

O tratamento do HIV avançou enormemente. Hoje, viver com HIV é completamente diferente do que era no passado.

Como é o tratamento atualmente

- É feito com antirretrovirais altamente eficazes, geralmente em apenas um comprimido por dia.
- Os medicamentos modernos têm menos efeitos colaterais, são mais seguros e funcionam melhor.
- A adesão adequada permite que a pessoa atinja carga viral indetectável, recuperando a saúde e evitando transmissão.

Qualidade de vida

- Com acompanhamento regular e uso correto do tratamento, a expectativa de vida é semelhante à de pessoas sem HIV.
- O cuidado inclui exames periódicos, vacinação, acompanhamento clínico e apoio psicossocial, quando necessário, biológico. É utilizada por 28 dias.

Importância do suporte do plano de saúde

Planos de saúde têm papel importante:

- acolhendo o beneficiário com confidencialidade e respeito;
- oferecendo consultas de acompanhamento;
- orientando sobre PrEP, PEP e testagem;
- garantindo acesso às especialidades necessárias.

Em resumo...

Hoje, prevenir o HIV é totalmente possível, e viver com HIV é compatível com saúde, longevidade e qualidade de vida. Informação, cuidado, acolhimento e acesso às estratégias de prevenção são pilares fundamentais - e contar com um plano de saúde preparado faz toda a diferença.



Dr Vitor Hugo Lima Barreto

Médico de família e coordenador da APS do Fisco Saúde.