

O que as pessoas
que vivem com HIV
precisam saber sobre
HIV e COVID-19

A **COVID-19** é uma doença grave e todas as pessoas que vivem com HIV devem tomar todas as medidas preventivas recomendadas para minimizar a exposição ao vírus Sars-Cov2, causador da COVID-19, e prevenir-se da infecção.

É importante destacar que, até o momento, não há fortes evidências de que as pessoas que vivem com HIV corram um risco especialmente maior de contrair a COVID-19 ou de que, caso o isso ocorra, elas possam apresentar um resultado pior em seus organismos. Contudo, isso não significa que as pessoas que vivem com HIV devam encarar a COVID-19 sem preocupações ou como se não fosse um problema grave. É preciso tomar todas as precauções para se proteger.

Como na população em geral, pessoas idosas vivendo com HIV ou pessoas vivendo com HIV que tenham problemas cardíacos ou pulmonares podem estar em maior risco infecção pelo vírus e sofrer sintomas mais graves.

À medida em que a COVID-19 continua a se espalhar pelo mundo, será importante que as pesquisas atualmente em curso, em locais com alta prevalência de HIV na população em geral, lancem mais luz sobre as interações biológicas e imunológicas entre o HIV e o novo coronavírus (Sars-Cov2).



Precauções que as pessoas vivendo com HIV e populações-chave devem seguir para prevenir a infecção pelo vírus Sars-Cov2

Mantenha-se seguro(a)

- Limpe as mãos frequentemente com água e sabão (por 40 a 60 segundos) ou gel em álcool para as mãos (por 20 a 30 segundos).
- Cubra a boca e o nariz com um cotovelo flexionado ou lenço de papel ao tossir ou espirrar. Jogue fora lenço após o uso.
- Evite contato próximo com qualquer pessoa que tenha a febre ou tosse.
- Fique em casa quando estiver doente.
- Se estiver com febre, tosse e dificuldade em respirar e tiver viajado recentemente ou residir em uma área onde a COVID-19 é relatada, você deve respeitar as determinações do Ministério da Saúde e, em caso de sintomas mais graves, procurar atendimento médico imediatamente nos serviços de saúde, com seu médico/sua médica ou hospital local. Antes de ir à unidade de saúde ou ao consultório médico, ligue com antecedência e informe as pessoas sobre seus sintomas e viagens recentes.
- Se você estiver doente, use uma máscara médica e fique longe dos outros.



Mantenha-se informado (a)

- Conheça os fatos sobre a COVID-19 e o vírus causador da doença (Sars-Cov2) e sempre verifique informações em fontes confiáveis, como a Organização Mundial de Saúde (OMS): <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Esteja preparado (a)

- Você deve ter seus suprimentos médicos necessários disponíveis—idealmente por 30 dias ou mais. As diretrizes da Organização Mundial de Saúde para o tratamento do HIV agora recomendam distribuição de três meses ou mais de medicamentos de HIV para a maioria das pessoas em visitas de rotina, embora isso ainda não tenha sido amplamente implementado em todos os países.
- Saiba como entrar em contato com sua clínica por telefone, caso precise de conselhos.
- Saiba como ter acesso ao tratamento e a outros tipos de apoio em sua comunidade. Este tratamento pode incluir terapia antirretroviral, medicamentos para tuberculose (caso esteja em tratamento para tuberculose) e qualquer outro medicamento para outras doenças que você possa ter.



- As populações-chave, incluindo pessoas que usam drogas, profissionais do sexo, gays e outros homens que fazem sexo com homens, travestis e mulheres trans e pessoas privadas de liberdade devem garantir acesso a meios essenciais de prevenção da infecção pelo HIV, como preservativos, profilaxia pré-exposição (PrEP) e outros insumos da prevenção combinada. Acesso a suprimentos adequados de outros medicamentos, como contraceptivos e terapia hormonal para pessoas trans, também devem ser garantidos.

- Nem todos os países implementaram políticas para permitir prescrições mais longas. Esteja em contato com seu médico ou sua médica o mais rápido possível. Considere trabalhar com outras pessoas em sua comunidade ou rede para convencer os profissionais de saúde e tomadores de decisão a fornecer prescrições de vários meses para seus medicamentos essenciais.

- Discuta com sua rede de familiares e amigos como vocês podem se apoiar mutuamente em momentos de distanciamento social. Faça acordos em sua comunidade e em sua vizinhança para obter, de forma alternada e cooperativa, alimentos, medicamentos, suprimentos de cuidados para crianças ou animais de estimação etc.

- Na medida do possível, ajude outras pessoas de sua comunidade ou rede e garanta que elas também tenham um suprimento adequado de medicamentos essenciais.

- Verifique se você sabe como alcançar sua rede local de pessoas vivendo com HIV por meios eletrônicos. Faça um plano para ligações telefônicas e de mídia social para o caso de medidas de saúde pública que exijam que as pessoas fiquem em casa ou caso se você fique doente.



Apoie-se e apoie as pessoas ao seu redor

- O surto de COVID-19 pode causar medo e ansiedade—todas as pessoas são incentivadas a cuidar de si mesmas e a se conectar com pessoas queridas. Pessoas que vivem com HIV e suas redes têm décadas de experiência em resiliência, sobrevivendo com sucesso às adversidades, e podem contar com sua rica história compartilhada para apoiar suas famílias e comunidades nesta crise atual. Dê atenção especial à sua saúde mental:



- ▶ **Evitando exposição excessiva à cobertura da mídia sobre a COVID-19. Leia apenas informações de fontes confiáveis.**
- ▶ **Cuidando do seu corpo. Respire fundo, faça alongamentos ou medite. Tente comer refeições saudáveis e equilibradas, exercite-se regularmente, durma bastante e, sempre que possível, evite álcool e outras drogas.**
- ▶ **Reserve um tempo para relaxar e lembrar-se de que sentimentos negativos desaparecerão. Faça pausas ao assistir, ler ou ouvir notícias—pode ser perturbador ouvir sobre a crise repetidamente. Tente fazer outras atividades que você goste para retornar à sua vida normal.**



- Conecte-se com outras pessoas. Compartilhe suas preocupações e como você está se sentindo com pessoas amigas ou membros da família.

Diga não ao estigma e conheça seus direitos

- O estigma e a discriminação são uma barreira para uma resposta eficaz à COVID-19. Este é um momento em que o racismo, o estigma e a discriminação podem ser direcionados contra grupos considerados afetados.



- Seu local de trabalho e o acesso a cuidados de saúde ou educação, para você ou seus filhos, podem ser afetados pelo surto de COVID-19 se medidas de distanciamento social forem implementadas em sua comunidade. Conheça seus direitos e verifique se você e sua comunidade estão preparados.

Tratamento de Covid-19

- O tratamento da COVID-19 é uma área ativa de pesquisa e vários ensaios clínicos randomizados estão em andamento para determinar se os medicamentos antirretrovirais usados no tratamento do HIV podem ser úteis no tratamento da COVID-19. Muitos outros tratamentos possíveis também estão sendo testados em ensaios clínicos bem desenvolvidos. Como esses ensaios não terminaram, é muito cedo para dizer se medicamentos antirretrovirais ou outros medicamentos são eficazes no tratamento da COVID-19.

