



OS FATOS

---

# PREVENÇÃO DO HIV: COMO O HIV É TRANSMITIDO?

---

Portuguese | Português

## COMO O HIV É TRANSMITIDO?

O HIV pode ser transmitido quando um fluido corporal contendo quantidade suficiente do vírus sai do corpo de uma pessoa e entra no corpo de outra.

Os únicos fluidos corporais que podem conter uma quantidade suficiente de HIV são:

- Sangue;
- Sêmen (e líquido pré-ejaculatório);
- Fluidos vaginais;
- Leite materno.

Fluidos corporais como saliva, suor e muco nasal não contêm quantidade suficiente de HIV para transmitir o vírus. Isso significa que **o HIV NÃO pode ser transmitido** por meio do contato cotidiano, como tossir, espirrar, abraçar, beijar ou compartilhar utensílios. Ele também não pode ser transmitido por picadas de mosquitos e mordidas de animais.

As atividades que apresentam risco de transmissão do HIV são:

- Sexo anal/vaginal;
- Gestação, parto ou amamentação/aleitamento;
- Compartilhamento de agulhas para uso de drogas, tatuagem ou piercing.

## O QUE É A CARGA VIRAL E COMO ELA AFETA A TRANSMISSÃO DO HIV?

**A carga viral** é a quantidade de vírus HIV no corpo. Quanto maior for a carga viral, maiores são as chances de transmissão do HIV. Sem tratamento, as pessoas que vivem com HIV geralmente têm uma carga viral mais alta. Isso significa que o sangue, sêmen, fluidos vaginais e leite materno dessas pessoas podem conter uma quantidade suficiente de HIV para transmitir o vírus.

Os tratamentos modernos para o HIV são muito eficazes em manter você saudável e impedir a transmissão do vírus. O tratamento para HIV diminui sua carga viral. A **supressão viral** ocorre quando a quantidade de HIV no corpo é tão baixa que não é mais possível transmitir o vírus para outra pessoa sexualmente.

Vários anos de pesquisa médica provaram que uma pessoa com HIV que esteja com **supressão viral** não transmite o HIV para seu/sua parceiro(a) sexual. Isso significa que, se você manteve uma carga viral inferior a 200 cópias/ml por pelo menos seis meses e continuar tomando seus medicamentos (conforme recomendado pelo seu médico), não há risco de transmitir o HIV para parceiros(as) sexuais.

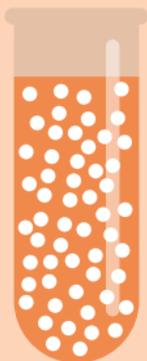
A supressão viral também é conhecida como **carga viral indetectável**. É daí que vem o slogan *Indetectável = Intransmissível* ou *I=I*.

Evidências científicas demonstram que uma **carga viral abaixo de 200 cópias/ml não é suficiente para transmitir o HIV**.

### Carga viral e transmissão sexual

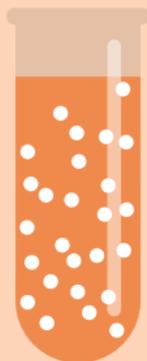
#### Carga viral alta

Alto risco de transmitir o vírus



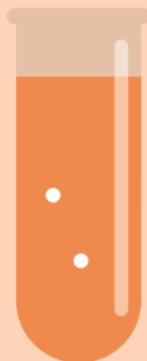
#### Carga viral baixa

Risco de transmitir o vírus



#### Supressão viral/ indetectável <200c/ml

Sem risco de transmitir o vírus



## COMO O HIV PODE SER PREVENIDO?

### *Prevenindo a transmissão sexual*

O HIV pode ser transmitido se uma das pessoas tiver o vírus. No entanto, existem várias maneiras altamente eficazes de evitar a transmissão do HIV para parceiros(as) sexuais.

### *Tratamento como prevenção e I=I*

Se você for uma pessoa que vive com HIV e tiver supressão viral (carga indetectável), você não transmite o HIV para parceiros(as) sexuais. Isso é conhecido como Tratamento como Prevenção ou Indetectável = Intransmissível.

### *Preservativos e lubrificantes*

Se você não tiver supressão viral ou não tiver certeza do status do seu/sua parceiro(a), você pode prevenir a transmissão do HIV pelo uso de preservativos durante o sexo vaginal ou anal. Os preservativos reduzem significativamente o risco de transmissão do HIV. Lembre-se de usar um lubrificante à base d'água para evitar o rompimento do preservativo.

### *PrEP*

A profilaxia pré-exposição, ou PrEP, é um medicamento tomado por pessoas que não vivem com HIV para prevenir que contraiam o HIV. A PrEP é altamente eficaz quando tomada consistentemente conforme prescrita. Converse com um peer worker (pessoa que vive com HIV treinada para oferecer apoio), ou com um profissional de saúde, para ver se a PrEP pode ser adequada para seus/suas parceiros(as) que não vivem com HIV.

## ***E quanto à transmissão durante a gestação, parto e aleitamento?***

Se você estiver em tratamento e tiver supressão viral (carga indetectável) durante toda a gestação, o risco de o bebê nascer com HIV é extremamente baixo (menos de 1 por cento). A maioria dos tratamentos para HIV são seguros durante a gestação. Converse com seu médico especialista em HIV caso esteja planejando uma gestação ou esteja gestante.

Pesquisas recentes mostram que, se você está em tratamento antirretroviral para o HIV e tem supressão viral, o risco de transmissão do HIV através do leite materno é muito baixo. Embora a orientação médica atual na Austrália seja alimentar com fórmula para evitar qualquer chance de transmissão, você pode tomar a decisão de amamentar.

Visite Positive Women Victoria para mais informações sobre amamentação/aleitamento, ou leia o QR Code em *Mais informações* no final deste documento.

## ***Ainda é arriscado compartilhar agulhas ou outros objetos cortantes?***

O HIV pode ser transmitido pelo compartilhamento de agulhas para injetar drogas, hormônios ou medicamentos, e em equipamentos para tatuagem e piercing. A supressão viral reduz significativamente o risco de transmitir o HIV ao compartilhar agulhas, seringas e equipamentos para tatuagem ou piercing, mas não se sabe exatamente em que medida.

Recomenda-se o uso de agulhas e seringas limpas a cada uso para evitar a transmissão do HIV e outros vírus transmitidos pelo sangue. Os Needle and Syringe Programs (NSPs) fornecem agulhas e seringas estéreis e serviços de descarte gratuitamente para todas as pessoas no estado de Victoria.

## O QUE UMA PESSOA DEVE FAZER SE ELA TIVER SIDO EXPOSTA AO HIV?

Se uma pessoa tiver sido exposta ao HIV, recomenda-se que ela procure um medicamento chamado de profilaxia pós-exposição ao HIV, ou PEP. A PEP reduz a chance de contrair o HIV. É importante começar a tomar a PEP o mais rápido possível, de preferência dentro de 2 horas e no máximo 72 horas (3 dias) após a exposição.

Para encontrar o local mais próximo para ter acesso à PEP, ligue para o PEP Phonenumber no número **1800 889 887** ou visite [www.getpep.info](http://www.getpep.info).

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

