




Beijinho no ombro  
e tchau preconceito





## O preconceito é o pior sintoma da AIDS

O preconceito e a discriminação contra as pessoas que vivem com HIV são as maiores barreiras no enfrentamento à epidemia de AIDS e podem impedir a aceitação do diagnóstico e até a adesão ao tratamento. O preconceito está também associado ao estigma. Estigma são marcas impostas pela sociedade a pessoas ou grupos, a partir do que ela acha "correto" ou "errado".

A discriminação e o estigma deixam marcas profundas nas pessoas que vivem com HIV e AIDS, fazendo-as sofrer. Isso acontece, na maioria das vezes, por desconhecimento sobre o que é a AIDS.



## Com informação não precisa ter medo

O HIV **NÃO** é transmitido:

- ◆ Nem pelo beijo, abraço ou pelo toque;
- ◆ Nem por compartilhar talheres, nem por utilizar o mesmo banheiro, ou dormir na mesma cama;
- ◆ Nem pela tosse ou pelo espirro;
- ◆ Nem por conviver no mesmo ambiente ou curtir a mesma balada;
- ◆ Não passa HIV num sarro, só se tiver troca de fluidos.

Mas o HIV é transmitido:

- ◆ Compartilhando seringas e agulhas;
- ◆ Via contato com a mucosa e com o líquido lubrificante que vem antes da ejaculação;
- ◆ Via relação sexual desprotegida (sem camisinha);
- ◆ Pelo leite materno ou durante o parto – por isso, as mulheres soropositivas grávidas precisam seguir direitinho o tratamento durante o pré-natal, parto e, claro, continuar se tratando pós-parto. Com um bom acompanhamento, elas aumentam em até 99% de chances de seus bebês nascerem livres do HIV. Mas tem que se cuidar!

Uma das formas de diminuir o preconceito é aumentar o conhecimento sobre a AIDS e aprender a conviver da melhor forma possível com o vírus.

A solidariedade, o respeito e a desconstrução de estigmas devem ser práticas cotidianas da nossa vida.

## O que é mesmo a AIDS?

A.I.D.S. significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, é um conjunto de sintomas e infecções que ocorre devido ao enfraquecimento causado pelo vírus HIV no sistema imunológico. Com o sistema de defesa debilitado, a pessoa fica à mercê de infecções oportunistas e aos vários tipos de doenças. Esse estágio é chamado de AIDS.

## E qual a diferença entre AIDS e HIV?

O HIV é o vírus que causa a AIDS e pode estar no organismo durante muito tempo, sem que a pessoa adoça, sem dar nenhum sinal. O HIV e a AIDS tem tratamento, mas não tem cura. Por isso, cuidar-se e manter-se saudável é tão importante para as pessoas soropositivas.

## E como é o tratamento do HIV e da AIDS?

Com uma combinação de medicamentos chamados "antirretrovirais". Cada pessoa precisa de um "coquetel" específico. Mas a atitude de cuidar da saúde e seguir corretamente as orientações médicas, sempre melhora a qualidade de vida e reduz as infecções oportunistas. Cuide bem de você!

# Preservativos: fácil de acessar, fácil de usar

Os preservativos são seguros. Mas quando mal colocados ou fora da validade, pode acontecer um acidente. Você pode pegar seus preservativos gratuitamente nos postos de saúde. Basta chegar lá e pedir.

## Camisinha Feminina:



Encontre uma posição confortável. Pode ser em pé, sentada com os joelhos afastados, agachadas ou deitada. Aperte o anel interno com o polegar e o indicador, formando um oito e o introduza na vagina.



Empurre a camisinha o mais fundo possível, pois ela deve cobrir o colo do útero. Caso sinta algum incômodo, ajuste-a, internamente, com o dedo.



O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina. A partir daí, já é possível a introdução do pênis na vagina.



O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina. A partir daí, já é possível a introdução do pênis na vagina.

## Camisinha Masculina:



Abra a embalagem cuidadosamente e retire a camisinha. Cuidado com as unhas e os dentes, eles podem rasgá-la.



Segure a ponta da camisinha com os dedos para evitar a entrada de ar e a desenrole em direção à base do pênis. Se ela não ficar bem encaixada ou entrar um pouco de ar, o preservativo pode rasgar.




Após a ejaculação, retire a camisinha com o pênis ainda ereto. Cuidado para não deixar escapar o líquido que foi armazenado no interior do produto.



Em seguida, dê um nó no meio da camisinha e jogue-a no lixo. Nem pense em utilizá-la outra vez.

**Sexo é bom.  
Melhor ainda  
quando é seguro**

Se você vive com o HIV,  
Não tem que viver com o estigma.  
Transforme o estigma em estima!



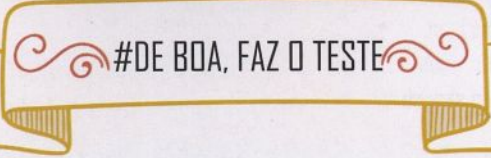
Se você convive ou conhece pessoas que vivem com HIV é importante saber , com informação não precisa ter medo.

## #Dicas de quem já aprendeu a conviver com HIV

“Faça parte de um grupo de pessoas vivendo com HIV. Quando descobrimos, nos sentimos acolhidos por pessoas que lutam pelos mesmos direitos”

“Conte para a pessoa mais próxima e de confiança, pode ser amigos e/ou família. A amizade é o melhor remédio para combater o preconceito”

“A camisinha é o meio mais seguro e acessível para não se contrair DST e HIV! Não dá pra confiar no comportamento do(a) parceiro(a) porque eu não posso me responsabilizar por ele(a)”




## #DE BOA, FAZ O TESTE

É importante fazer o teste e saber se você tem ou não o HIV. Se o teste der positivo, além de proteger as outras pessoas, você precisará também se proteger e evitar outras infecções sexualmente transmissíveis e também evitar receber mais vírus no organismo. O uso das camisinhas (masculinas ou femininas) em todas as relações sexuais é muito importante. Além disso, quanto mais cedo você souber que tem o vírus em seu organismo, melhor poderá cuidar da sua saúde.

O teste é rápido e leva até 30 minutos.

Esses testes são realizados gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), nas unidades da rede pública e nos Centros de Testagem e Aconselhamento - CTA.

**Ligue para o Disque Saúde (136) ou consulte a lista de unidades das redes públicas de saúde e veja o melhor local para você fazer o teste.**



Informações: [www.gestos.org](http://www.gestos.org) \* 81.3421-7727

Realização:



Patrocínio:



Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA