

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.

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 de infecção pelo vírus e sofrer sintomas mais graves.

Aprenderemos mais sobre como o HIV e a COVID-19, juntos, impactam a vida das pessoas vivendo com HIV em países e comunidades que enfrentam ambas as epidemias. As lições sobre inovações ou adaptações de serviços para minimizar o impacto nas pessoas vivendo com HIV serão compartilhadas e replicadas assim que estiverem disponíveis. Até que se saiba mais, as pessoas que vivem com HIV—especialmente aquelas com doenças avançadas ou com pouco controle do HIV—devem ser cautelosas e prestar atenção às medidas e recomendações de prevenção. Também é importante que as pessoas que vivem com HIV tenham recargas suficiente de seus medicamentos para HIV para continuar o tratamento por meses.



## 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.

