

**Unidos
para a
prevenção 
do HIV e AIDS/SIDA**
manual prático para a
comunidade esportiva



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNHCR-UNICEF-WFP-UNDP-UNFPA
UNODC-IO-UNESCO-WHO-WORLD BANK

**Unidos
para a
prevenção** 
do HIV e AIDS/SIDA
**manual prático para a
comunidade esportiva**

© COI / UNAIDS, 2010 - 2ª edição
1ª edição em 2005

Comitê Olímpico Internacional, Château de Vidy, 1007 Lausanne, Suíça
Site na Internet: www.olympic.org
UNAIDS, 20 Avenue Appia, CH-1211 Genebra 27, Suíça
Site na Internet: www.unaids.org

Texto: Andrew Doupe. **Imagens:** IOC; UNAIDS; Getty Images.

Imagem da capa: Alamy. **Ilustrações:** Ben Sullivan.

Versão em português – 2006

Coordenação: Comitê Olímpico Brasileiro

© Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o HIV/AIDS (UNAIDS) 2010.

Todos os direitos reservados. As publicações produzidas pelo UNAIDS podem ser obtidas através do Centro de Informações do UNAIDS. Solicitações para a reprodução ou tradução de publicações do UNAIDS — para a venda ou para distribuição gratuita — também devem ser dirigidas ao Centro de Informações no endereço acima, por fax, no número +41 22 791 4187 ou por e-mail: publicationpermissions@unaids.org.

Os termos empregados e a apresentação do material nesta publicação não implicam a expressão de nenhuma opinião pelo UNAIDS no que tange à situação legal de qualquer país, território, cidade ou área, ou às suas autoridades, ou no que se refere à delimitação de suas fronteiras e limites.

A menção de empresas ou de certos produtos específicos não implica seu endosso ou recomendação de seu uso pelo UNAIDS em detrimento de outros de natureza similar não mencionados aqui. Salvo por erros e omissões, os nomes de produtos patenteados são diferenciados por iniciais maiúsculas.

O UNAIDS não garante que as informações contidas nesta publicação sejam completas e corretas e não se responsabiliza por quaisquer danos sofridos como resultado de seu uso.

"Este manual é a tradução da versão original. O COI e o UNAIDS autorizaram a tradução, porém não revisaram o conteúdo, portanto, se houver alguma discrepância entre as versões, prevalecerá a original."

Abreviações

Agradecimentos

Introdução

Seção 1 Razões para este manual prático

1.1 Introdução e histórico

Quadro 1: Da política à prática – exemplos de iniciativas assumidas no nível prático

1.2 Objetivos deste manual

1.3 As estatísticas

Quadro 2: Estatísticas sobre HIV e AIDS/SIDA - 2008

Seção 2 Você, técnico, treinador ou administrador esportivo

2.1 Esporte: uma força para a mudança

2.2 Proteja-se

2.3 Eduque os jovens

Quadro 3: Os jovens e o HIV e a AIDS/SIDA

2.4 Os "Como" e os "Porquês" de responder ao HIV

Quadro 4: Enganos comuns sobre o HIV

Seção 3 Qual é o conteúdo do manual?

Seção 4 O que você precisa saber

4.1 HIV e AIDS/SIDA

4.1.1 O que é o HIV?

4.1.2 O que é a AIDS/SIDA?

4.1.3 Há cura para a infecção por HIV?

4.1.4 Quem é afetado?

4.1.5 Podemos saber que alguém tem HIV apenas por sua aparência?

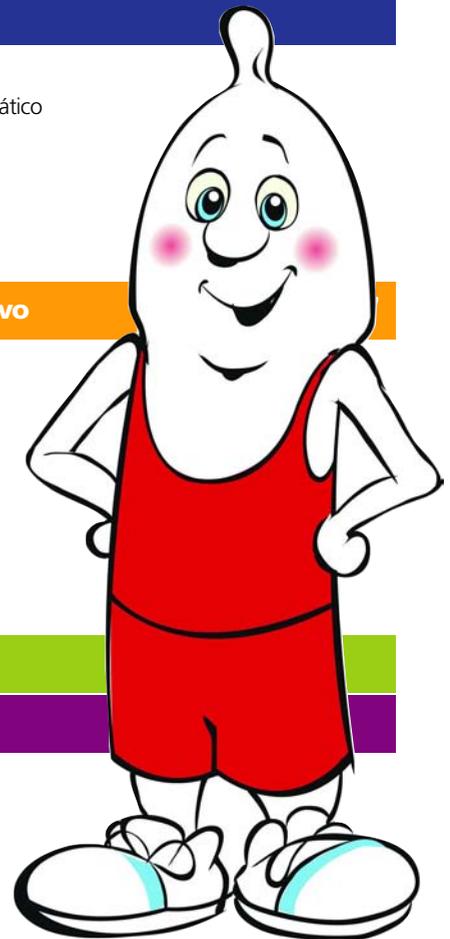
4.2 Transmissão do HIV

4.2.1 Posso contrair AIDS/SIDA pelo "contato casual" com uma pessoa infectada com HIV?

4.2.2 Devo preocupar-me com a possibilidade de ser infectado com HIV ao praticar esportes?

4.2.3 Como o HIV é transmitido?

4.2.4 Transmissão sexual



Sumário

4.2.5 Mulheres que praticam sexo com mulheres (MSM)

4.2.6 Transmissão pelo uso de drogas injetáveis

4.2.7 Esteroides

4.2.8 Transmissão por sangue e produtos sanguíneos

4.2.9 Transmissão de mãe para filho

4.2.10 Uso de álcool e HIV

4.3 Como posso evitar a infecção por HIV?

4.3.1 Transmissão sexual

4.3.2 Uso de droga injetável

4.3.3 O que é sexo "seguro"?

4.3.4 Existe uma vacina para o HIV?

4.3.5 Existe alguma "pílula do dia seguinte" que previna a infecção com HIV?

4.4 Teste para o HIV

4.4.1 O que é um teste para HIV?

4.4.2 Quanto tempo devo esperar até fazer o teste para HIV após uma possível exposição?

4.4.3 O que devo fazer se achar que fui exposto ao HIV?

4.4.4 Por que devo fazer um teste para HIV?

4.4.5 Onde posso fazer o teste?

4.4.6 Os resultados de meu teste são confidenciais?

4.4.7 O que faço, se tenho o HIV?

4.5 Cuidados e tratamento

4.5.1 Que tipo de cuidados e tratamento estão disponíveis?

4.5.2 O que são drogas antirretrovirais?

4.5.3 Que tipo de cuidados posso ter quando não há disponibilidade de drogas antirretrovirais?

4.5.4 Existe uma boa dieta para portadores do HIV?

4.5.5 Como posso auxiliar minha comunidade?

Seção 5 Esportes e HIV

5.1 Os efeitos do HIV sobre os exercícios e os efeitos dos exercícios sobre o HIV

5.1.1. Efeitos dos exercícios sobre o HIV

5.1.2. Efeitos do HIV sobre os exercícios

5.1.2.1 E se eu não tenho sintomas associados ao HIV?

5.1.2.2 O que faço, se tenho sintomas associados com o HIV?

5.1.2.3 Existem esportes desaconselháveis para pessoas com HIV?

5.1.2.4 Devo divulgar minha condição de soropositivo a alguém envolvido com o esporte que pratico?

5.1.2.5 Como posso minimizar o risco de transmissão do HIV?

5.2 Minimizando o risco de transmissão do HIV no campo esportivo

Quadro 5: Providências a tomar no caso de ferimentos com sangramento

5.3 Esportistas como modelos

5.4 Como os técnicos e atletas respondem a atletas soropositivos?

Quadro 6: Reações de técnicos e atletas a outros atletas soropositivos

Seção 6 Reação das organizações esportivas ao HIV e à AIDS/SIDA

6.1 HIV no local de trabalho

6.2 Uma política para o HIV e a AIDS/SIDA no local de trabalho?

6.3 Instruções sobre o HIV aos empregados

6.3.1 Abordagem inicial

6.3.2 Transmissão do HIV

6.3.3 Uso de preservativos

6.3.4 Aconselhamento e testes voluntários (confidenciais)

6.3.5 Preconceito e discriminação

6.3.6 Criação de um ambiente solidário

Seção 7 Reação de técnicos, treinadores e líderes ao HIV e à AIDS/SIDA

7.1 O início do trabalho sobre HIV e AIDS/SIDA com grupos

Quadro 7: Diferentes grupos etários devem receber diferentes níveis de informação

Quadro 8: Programa Líderes em Treinamento, Suazilândia

7.2 Então, você acha que está pronto. Como pretende envolver sua equipe?

Quadro 9: Regras básicas

7.3 Refletindo sobre as sessões

Idades sugeridas para atividades de nível 1: dez a doze

Idades sugeridas para atividades de nível 2: treze a quinze

Idades sugeridas para atividades de nível 3: quinze em diante

O questionário sobre HIV e AIDS/SIDA

Glossário

Anexo 1 Política sobre HIV/AIDS/SIDA do Comitê Olímpico Internacional

Anexo 2 Dados epidemiológicos por região

Anexo 3 Informações baseadas na Internet

Anexo 4 Preservativos

Abreviações

Abreviações

AIDS/SIDA	Síndrome da imunodeficiência adquirida
ATV	Aconselhamento e testes voluntários (confidenciais)
COI	Comitê Olímpico Internacional
CON	Comitê Olímpico Nacional
DSTs	Doenças sexualmente transmissíveis
HIV	Vírus da imunodeficiência humana
HSH	Homens que praticam sexo com homens
IEC	Informação, educação e comunicação
IO	Infecção oportunista
MeE	Memorando de Entendimento
MSM	Mulheres que praticam sexo com mulheres
OBC	Organização baseada na comunidade
OIT	Organização Internacional do Trabalho
ONG	Organização não Governamental
PDNU	Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas
TMPF	Transmissão de mãe para filho
SEAGNA	Sessão Especial da Assembleia Geral das Nações Unidas
UDIs	Usuários de drogas injetáveis
UNAIDS	Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o HIV/AIDS/SIDA
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância

Agradecimentos

Agradecimentos

Somos especialmente gratos a Andrew Doupe, especialista em HIV/AIDS/SIDA e autor deste manual prático, que conseguiu adaptar seu conteúdo para as necessidades da comunidade esportiva e tor ná-lo tão global quanto possível.

Desejamos também expressar nossa gratidão a Andrew Mutwanda, jornalista e especialista em temas relacionados ao HIV/AIDS/SIDA, ao dr. Shuaib Ismail Manjra, diretor do Instituto Sul-africano para Esportes sem Drogas, a Calle Almedal, consultor sênior sobre desenvolvimento de parcerias no UNAIDS, e ao dr. Patrick Schamasch, diretor do Departamento Médico do COI, que contribuíram para a preparação desta obra com muitas ideias e materiais e revisaram seu conteúdo.

Agradecemos aos numerosos Comitês Olímpicos Nacionais dos cinco continentes que compartilharam conosco sua experiência em programas de prevenção e atividades ligadas ao HIV/AIDS/SIDA, e aos atletas exemplares que emprestaram seus nomes a este projeto — Kipchoge Keino, Sergey Bubka, Nawal El Moutawakel, Frank Frederiks, Yaping Deng e Matthew Pinseng —, bem como a todos os outros, tantos que é impossível mencioná-los individualmente. Não temos dúvida de que eles inspirarão muitas outras pessoas ligadas aos esportes a se envolverem nesta luta.

T.A. Ganda SITHOLE

Diretor, Departamento Internacional de Cooperação e Desenvolvimento

Katia MASCAGNI

**Chefe de Relações Públicas e Cooperação para Organizações Internacionais,
coordenadora deste projeto**

Mensagem conjunta do presidente do COI, doutor Jacques Rogge, e do diretor executivo do Unaid, senhor Michel Sidibé

A AIDS/SIDA ainda é um desafio para comunidades e indivíduos do mundo inteiro. Um terço dos 33,4 milhões de pessoas que vivem com o HIV tem menos de 25 anos de idade, e muitas delas estão envolvidas em esportes, como espectadoras ou participantes.

O esporte derruba barreiras, aumenta a autoestima e pode ensinar princípios de vida e comportamentos saudáveis. Por essa razão, o Comitê Olímpico Internacional (COI) e o Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o HIV/AIDS/SIDA (UNAIDS) decidiram unir forças na resposta global à AIDS/SIDA.

A prevenção e a luta contra a discriminação são duas áreas nas quais o esporte pode claramente ter um impacto positivo. A comunidade esportiva é um parceiro fundamental para chegarmos aos jovens de ambos os sexos em suas aldeias ou cidades. Além disso, eventos esportivos, clubes e ginásios servem como uma plataforma perfeita para conscientizarmos os jovens sobre a questão, para a promoção de mensagens preventivas e para garantirmos que portadores do HIV não serão discriminados. A discriminação contra um país, pessoa, ou em termos de raça, religião, política, gênero, ou de qualquer outra espécie, é incompatível com os princípios do Movimento Olímpico. Por meio deste manual prático, a comunidade esportiva aprenderá mais e adotará uma atitude responsável em relação a essa pandemia, contribuindo assim com todos os meios à sua disposição para prevenir o aumento do contágio. Atletas podem ser uma fonte de inspiração e, por seu comportamento pessoal, podem servir como modelos para os jovens do mundo inteiro.

Isso diz respeito a todos, porque o HIV pode afetar qualquer um, em qualquer lugar. Ao mudar nossas próprias atitudes, crenças e comportamento, podemos mudar as relações entre as pessoas e tornar o mundo um lugar melhor (e mais seguro) para todos nós.



Sr. Michel SIDIBÉ
Diretor executivo
UNAIDS



Dr. Jacques ROGGE
Presidente
Comitê Olímpico Internacional

Seção 1



Razões para este manual prático

1.1 Introdução e histórico

"O mundo dos esportes não existe separadamente do resto do mundo. O esporte derruba barreiras, promove a autoestima e pode ensinar princípios de vida e comportamentos saudáveis. Atletas podem ser uma fonte de inspiração e modelos para os jovens do mundo inteiro."

Comitê Olímpico Internacional, presidente Jacques Rogge.

O Comitê Olímpico Internacional (COI) reconhece e se preocupa com a extensão da pandemia de AIDS/SIDA. Cada grupo etário e comunidade, dos jovens aos idosos, dos pobres aos ricos, são afetados. Isso, por sua vez, teve um impacto devastador sobre a produtividade da sociedade e tem cobrado um alto preço daqueles que sustentam suas famílias, o que resulta na queda do padrão de vida de muitos. A AIDS/SIDA tem drenado recursos que poderiam ter sido usados para projetos importantes de desenvolvimento. A comunidade esportiva não foi poupada.

O olimpismo é uma filosofia que combina, de modo equilibrado, as propriedades do corpo, da mente e da vontade. É um modo de vida baseado no prazer do esforço, no valor didático do bom exemplo e no respeito pelos princípios éticos fundamentais e universais. Seus valores centrais são colocar o esporte a serviço do desenvolvimento humano, incluindo:

- promoção da paz através do esporte;
- preservação da dignidade humana e enfrentamento de qualquer forma de discriminação;
- proteção do ambiente e promoção do desenvolvimento sustentável; e
- apoio à educação e à cultura.

Portanto, a pandemia de AIDS/SIDA é uma afronta ao olimpismo, e o COI está determinado a cumprir com suas obrigações de sensibilidade ao bem comum e de prestar contribuições à descoberta de soluções para problemas sociais através do esporte. Nesse contexto, o COI coopera com organizações públicas e privadas competentes e com as autoridades, em seus esforços para colocar o esporte a serviço da humanidade.

Por reconhecer o impacto que o HIV e a AIDS/SIDA têm sobre esportistas jovens e sobre a população em geral, em 1º de junho de 2004 o COI assinou um Memorando de Entendimento (MeE) com o Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o HIV e AIDS/SIDA (UNAIDS) em Lausanne, Suíça, no qual as duas organizações concordaram em unir seus esforços para aumentar a conscientização sobre o HIV e a AIDS/SIDA, particularmente entre a comunidade esportiva.

Os principais objetivos do MeE são:

- trocar informações e lições aprendidas com regularidade, a fim de melhorar o papel das organizações esportivas na luta contra a AIDS/SIDA nos níveis comunitário e nacional; e organizar atividades de

Seção 1

conscientização sobre a AIDS/SIDA com técnicos, atletas e personalidades do mundo esportivo.

O COI e a Federação Internacional das sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (correspondente à Cruz Vermelha nos países árabes) também assinaram um MeE para a cooperação conjunta em Madri, na Espanha, em maio de 2003. Além disso, o COI desenvolveu uma **Política sobre HIV/AIDS/SIDA**,¹ que salienta seu compromisso nessa área e em áreas de atividades a serem desenvolvidas:

- O COI tem uma obrigação moral, como exigência de seu próprio Estatuto Social, de colocar o esporte a serviço da humanidade. O mundo dos esportes não existe isolado do resto do mundo. O esporte ensina princípios de vida e aumenta a autoestima e a confiança, o que pode ser usado como estratégia contra a disseminação do HIV.
- O COI exercerá um papel importantíssimo na contribuição do Movimento Olímpico à luta global contra o HIV/AIDS/SIDA, dedicando esforços e mobilizando recursos. Incentivará seus membros a participar plenamente do esforço.

Em particular, o plano de ação apresenta o papel que os Comitês Olímpicos Nacionais devem exercer no combate a essa pandemia:

- O COI mobilizará ativamente os CONs e suas estruturas para que coloquem suas redes e recursos organizacionais e outros à disposição dos esforços nacionais voltados à educação e, talvez, à reversão na pandemia do HIV/AIDS/SIDA. Para tal fim, o COI apela aos CONs e suas estruturas que incluam, em seus programas de treinamento para técnicos, administradores e atletas, sessões de conscientização sobre o HIV/AIDS/SIDA.
- Os CONs são instados particularmente a incentivar personalidades de grande nome no mundo esportivo a se envolver em campanhas anti-HIV/AIDS/SIDA, como modelos.
- O COI incentiva os CONs, suas estruturas e membros, a participar do desenvolvimento de recursos físicos que lhes permitam ter a confiança e ferramentas necessárias para uma contribuição eficiente na luta contra a pandemia. Os CONs são incentivados a participar ativamente de atividades que marquem o Dia Mundial de Combate à AIDS/SIDA e outras ocasiões públicas similarmente simbólicas.

Quadro 1: Da política à prática – exemplos de iniciativas assumidas no nível prático

Comitê Olímpico Internacional:

- Visando aumentar a conscientização sobre a epidemia, foi dada a oportunidade a pessoas HIV positivas de participarem do Revezamento da Tocha Olímpica através da UNAIDS. Musa Njoko – uma das primeiras mulheres sul-africanas a divulgar publicamente sua condição de HIV positiva – correu o trecho da Cidade do Cabo do Revezamento da Tocha dos Jogos Olímpicos de Atenas 2004. Ela foi seguida por Damiri Mustapha – uma jovem tanzaniana de Dar Es Salaam vivendo com o HIV – no Revezamento da Tocha dos Jogos Olímpicos de Pequim, e por Eric Sawyer – um sobrevivente de longa data do HIV e ativista dos direitos dos gays – no Revezamento da Tocha Olímpica de Vancouver 2010.

¹ Ver Anexo 1, Política do Comitê Olímpico Internacional sobre HIV/AIDS/SIDA.

- **Oficinas Regionais sobre Esporte e HIV e AIDS/SIDA**, agregando representantes dos Comitês Olímpicos Nacionais e especialistas, vêm sendo organizadas pelo COI em cooperação com a UNAIDS e a Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho desde 2004. A primeira ocorreu em Johannesburgo, África do Sul, em 2004, seguida pelas de Nova Délí, Índia, em 2005, Kiev, Ucrânia, em 2006, Port Moresby, Papua-Nova Guiné, em 2007, Pequim, China, também em 2007, e Dar Es Salaam, Tanzânia, em 2008.

- Desde 2004, foram desenvolvidas campanhas de prevenção para os atletas, dentro do contexto dos Jogos Olímpicos, em parceria com a UNAIDS e os Comitês Organizador es. Essas campanhas incluem a distribuição de material informativo concebido especialmente para os eventos, e também de preservativos.

Informações médicas aos atletas



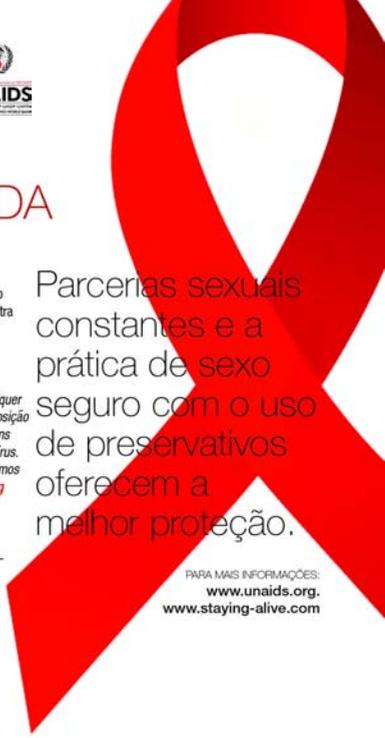
Sua ajuda na luta contra o HIV/AIDS/SIDA

Aumento da conscientização
Você já deve saber que a epidemia da AIDS/SIDA continua em rápida expansão no mundo inteiro. Mais de 40 milhões de pessoas estão infectadas com o HIV, o que inclui muitos atletas e pessoas que apreciam atividades esportivas. Quase 90% de todas as pessoas infectadas no mundo inteiro não sabem que têm o vírus, embora possam transmiti-lo a outros.

O que você pode fazer: a importância dos modelos
Todos devemos ter uma atitude responsável em relação ao HIV/AIDS/SIDA e usar os meios ao nosso alcance para prevenir sua disseminação. Atletas olímpicos como você são modelos, por seu comportamento pessoal e também como embaixadores da causa. Como atleta olímpico, falar sobre o HIV e a AIDS/SIDA pode ser muito importante na vida de uma pessoa. Introduza esta mensagem em seus contatos diários com a comunidade esportiva de seu país, em seu clube e com seus amigos. Usar uma fita vermelha demonstra seu envolvimento pessoal no combate ao HIV e à AIDS/SIDA e demonstra seu apoio aos que convivem com a doença. Muitos já descobriram que falar abertamente sobre sexo lhes permite praticar sexo seguro.

Parcerias sexuais constantes e a prática de sexo seguro com o uso de preservativos oferecem a melhor proteção.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
www.unaids.org
www.staying-alive.com



*"O HIV pode afetar qualquer um, em qualquer lugar. Como atletas, estamos em uma posição privilegiada para levar adiante mensagens acerca de como evitar a infecção pelo vírus. Embora não exista cura para a AIDS/SIDA, não devemos esquecer que é possível evitar o HIV." **Yaping Deng***

*"Usar preservativos é o modo mais seguro de nos protegermos de várias doenças sexualmente transmissíveis — incluindo o HIV. Quando fizer sexo, faça com segurança e use um preservativo." **Matthew Pinsent***

Comitês Olímpicos Nacionais:

- O **CON brasileiro** endossa campanhas de aumento da conscientização sobre o HIV, trabalho de apoio, distribuição de documentação, palestras por membros voluntários de populações vulneráveis a atletas e distribuição gratuita de preservativos, tudo de acordo com a Política Nacional do Governo brasileiro para a AIDS/SIDA.

Seção 1

- Na região do Caribe, o **CON de Barbados** incluiu módulos sobre HIV/AIDS em seminários organizados para atletas femininas, em cooperação com a Comissão Esportiva Nacional, e uniu-se ao Programa Nacional de Desenvolvimento Esportivo para desenvolver o Projeto de Estilo de Vida Saudável do Caribe para a juventude caribenha, que enfoca o HIV, a AIDS/SIDA, e atualmente desenvolve um módulo específico sobre HIV e AIDS/SIDA.
- O **Comitê Olímpico Alemão** e o Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) desenvolveram a campanha de prevenção do HIV "Busque o Ouro", para os Jogos Olímpicos de 2000 de Sydney, Austrália. A campanha foi usada novamente para os Jogos de Atenas, e pr eservativos dourados foram oferecidos aos atletas, cartazes de rua foram exibidos na Alemanha e diversos atletas de r enome ofereceram seu apoio.
- O **CON do Quênia** age em conjunto com o Conselho Nacional de Controle da AIDS. Atletas exemplares, como Paul Tergat, Catherine Dereba e Margaret Okayo, participaram de atividades de prevenção do HIV. A conscientização sobre o HIV também é parte do programa Corrida do Dia Olímpico.
- A **Cruz Vermelha de Lesoto** desenvolve um manual esportivo com o auxílio do CON de Lesoto e planeja envolver o CON em atividades de treinamento esportivo. Além disso, desde julho de 2003 o Programa Embaixador da Juventude Olímpica do CON de Lesoto, em cooperação com a Comissão Nacional de Voluntariado de Lesoto, treina jovens para que organizem atividades esportivas para outros jovens e usem tais atividades como plataforma para a educação de colegas sobre temas sociais relevantes.
- Um grupo de trabalho conjunto do **CON de Malauí** e a Sociedade Nacional Cruz Vermelha foi criado para oferecer mensagens ligadas ao HIV em todas as atividades do CON, e este se envolverá em todas as atividades esportivas organizadas pela Cruz Vermelha. Além disso, o CON trabalha com o Aconselhamento em Rede para a Juventude (Youth Net Counselling, YONECO), uma ONG, para impedir a transmissão do HIV e reduzir o impacto da AIDS através do esporte.
- Em setembro de 2004, o **CON de Moçambique e a Sociedade Nacional da Cruz Vermelha** mantiveram uma reunião conjunta na qual pontos focais ligados ao HIV foram apontados. Desde então, o CON tem trabalhado com a Cruz Vermelha e com as Federações Nacionais de Basquete e de Atletismo. As Sociedades locais da Cruz Vermelha têm assumido atividades de apoio a este esforço, durante eventos esportivos.
- O **CON de Mianmar** estabeleceu o Comitê Médico Esportivo, que dirige o Programa de Educação Médica Contínua para atletas e técnicos, que inclui "Palestras Educativas" — uma discussão semanal de questões, incluindo a prevenção do HIV.
- O **CON de Papua-Nova Guiné**, por meio de sua Comissão Médica, em parceria com vários órgãos governamentais, incluindo o Conselho Nacional para a AIDS, além de ONGs, assumiu atividades de apoio e prevenção para a AIDS, nacionalmente e na Oceania. As atividades incluem programas educacionais e de aumento da conscientização no contexto da Ciência do Esporte e Cursos de Medicina voltados para a mudança comportamental; incentivo aos atletas, particularmente os envolvidos em esportes de contato, para que se submetam a testes voluntários e aconselhamento; o Conselho Nacional para a AIDS falou sobre o HIV para os atletas no último Fórum da Comissão de Atletismo e está pr estes a lançar uma campanha geral sobre o HIV, usando atletas de renome como modelos para o comportamento; e um membro da Comissão das Mulheres e Esportes que trabalha com o Conselho Nacional para a AIDS e com o Programa de Liderança e HIV/AIDS foi apontado para agir como facilitador durante cursos no CON e em oficinas para mulheres e em outros eventos do CON.

- O **CON da África do Sul** está envolvido com o tema da AIDS desde 2002, através da Caminhada Anual dos Heróis dos Esportes, organizada em nível nacional, de Johannesburgo a Bloemfontein. Em 2004, a caminhada ocorreu de 25 de novembro a 1º de dezembro, e diversos atletas olímpicos também participaram, levantando fundos para projetos e oferecendo palestras sobre a prevenção do HIV.
- O **CON da Suazilândia** desenvolveu uma política para HIV e AIDS/SIDA e trabalha com o UNAIDS e UNDP. Mantém uma parceria contínua com os Jogos da Comunidade Britânica do Canadá e coopera com o Conselho Nacional de Esportes da Suazilândia no que se refere à questão, o que é de grande utilidade no programa de Líderes em Treinamento e Dias de Jogos Positivos (veja o Destaque 8).
- O **CON de Uganda** tem respondido ao HIV e a AIDS/SIDA desde 1993, por meio de seu programa de Educação para a Saúde pelo Esporte, e organizou atividades de conscientização com várias ONGs durante eventos esportivos. Além disso, com o auxílio do governo, o CON de Uganda desenvolveu o Modelo Estratégico Nacional para os Esportes, visando a oferecer apoio financeiro e técnico aos parceiros locais e organizar atividades de prevenção do HIV.

Outras iniciativas:

- O **Conselho Supremo para o Esporte na Zona VI da África**, formado por Angola, Botsuana, Lesoto, Malauí, Moçambique, Namíbia, África do Sul, Suazilândia, Zâmbia e Zimbábue, trabalha em estreita colaboração com os Comitês Olímpicos Nacionais e com a organização regional dos Comitês Olímpicos Nacionais, COSANOC, e deu início a um Programa de Campanha de Conscientização sobre o HIV e AIDS.
- Na Suazilândia, o **programa de Líderes em Treinamento** envolve o treinamento de adultos jovens para atuarem no movimento Esporte para Todos os Centros em suas próprias comunidades e tem como um de seus objetivos reduzir a transmissão do HIV, oferecendo às comunidades oportunidades para a atividade física — uma alternativa ao tempo ocioso inútil (veja o Destaque 8).
- Em **Botsuana**, desenvolveu-se uma Política sobre o Esporte e HIV e AIDS/SIDA, com o objetivo de aumentar a conscientização dos esportistas sobre os perigos do HIV e AIDS, bem como de promover a mudança comportamental. Busca também garantir o envolvimento dos esportistas e das organizações esportivas na luta contra a pandemia de AIDS, para identificar estratégias que ajudem a minimizar a transmissão do HIV pelo esporte e aumentar a cooperação entre os setores do esporte e da saúde na prevenção da transmissão do HIV.
- O **Programa para a Educação dos Jovens através do Esporte (YES)**, da Comissão de Esportes e Recreação do Zimbábue, visa a facilitar o avanço do desenvolvimento humano, social, político e econômico sustentável dos jovens (para meninos e meninas dos 13 aos 19 anos) por meio de atividades esportivas e recreação. http://www.zimsport.org.zw/yes_edu.html
- O **Conselho Internacional de Críquete**, em parceria com o UNAIDS, assumiu uma série de iniciativas de aumento da conscientização sobre HIV e AIDS/SIDA. <http://www.icc-cricket.com/icc/unaid/>
- O **Sports Training and Outreach Program on HIV (STOP HIV)** [Programa de Treinamento Esportivo e Amparo contra HIV] surgiu de uma parceria entre a Secretaria do Fórum das Ilhas do Pacífico (PIFS – Pacific Island Forum Secretariat), UNAIDS, o Fórum de Liderança do Pacífico Asiático (APLF – Asia Pacific Leadership Forum), a Fundação para AIDS das Ilhas do Pacífico (PIAF – Pacific Islands AIDS Foundation), os Comitês Olímpicos Nacionais da Oceania (ONOC – Oceania National Olympic Committees) e a Secretaria da Comunidade do Pacífico (SPC – Secretariat of Pacific Community) e utiliza o poder do esporte para educar e conscientizar jovens meninos e meninas da região do Pacífico sobre HIV e DSTs. http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0&slid=86454

Seção 1

1.2 Objetivos deste manual

Este manual prático, desenvolvido em parceria com o UNAIDS, é outro passo nos esforços do COI para aumentar a conscientização sobre o HIV e AIDS/SIDA pela oferta de materiais didáticos sobre HIV e AIDS/SIDA para membros do Movimento Olímpico e pessoas ligadas ao esporte em geral.

Os objetivos do manual prático são:

- oferecer ferramentas para capacitar técnicos, atletas, clubes e federações, administradores e líderes esportivos a lidar com o HIV e a AIDS/SIDA.
- oferecer um enfoque passo a passo para a implementação do programa.
- amparar a mudança para o comportamento apropriado no contexto do estilo de vida de pessoas que praticam esportes.

Este manual prático foi criado especialmente para os **Comitês Olímpicos Nacionais, treinadores, atletas, administradores e clubes e federações esportivas**. Entretanto, este livro também pode ser útil para os envolvidos na promoção e inclusão da educação e trabalho sobre HIV e AIDS/SIDA nas atividades e programas esportivos. Isso o torna uma ferramenta útil para professores de educação física e professores de esportes nas escolas. Este manual prático deve ser considerado um complemento para programas de educação, trabalho e atividades já existentes sobre HIV e AIDS/SIDA em sua escola, clube esportivo ou comunidade local.

É importante que você articule suas atividades e programas às **organizações locais ligadas à AIDS/SIDA**. Estas podem ajudar no treinamento e provisão de materiais e auxílios didáticos sobre o HIV e a AIDS/SIDA. Seus Conselhos e associações esportivas nacionais, incluindo o Comitê Olímpico Nacional, podem ter cursos básicos de treinamento esportivo e materiais sobre HIV e AIDS/SIDA. Una-se também aos **Conselhos Nacionais sobre AIDS/SIDA**, de forma que atividades e mensagens sejam coordenadas. Estes também podem ajudá-lo a intermediar parcerias e oferecer-lhe materiais.

Não é preciso ter ampla experiência com o treinamento ou ensino de esportes, nem é preciso ter acesso a equipamentos caros para usar este manual prático. Entretanto, você precisa ser "entendido em AIDS/SIDA" e capaz de se comunicar de forma adequada sobre HIV e AIDS/SIDA. Continue sua leitura para saber mais.



1.3 As estatísticas

O número de pessoas no mundo vivendo com o HIV continuou crescendo em 2008, alcançando um total estimado de 33,4 milhões (31,1 milhões-35,8 milhões). O número total de pessoas vivendo com o vírus superava em mais de 20% o número o em 2000, e a prevalência era aproximadamente três vezes maior do que em 1990.

Quadro 2: Estatísticas sobre HIV e AIDS/SIDA - 2008²

	Adultos e crianças vivendo com o HIV	Novas infecções de adultos e crianças com o HIV	Prevalência em adultos (%)	Mortes de adultos e crianças causadas pela AIDS/SIDA
África Subsaariana	22,4 milhões (20,8 milhões – 24,1 milhões)	1,9 milhão (1,6 milhão – 2,2 milhões)	5,2 (4,9 – 5,4)	1,4 milhão (1,1 milhão – 1,7 milhão)
Oriente Médio e Norte da África	310.000 (250.000 – 380.000)	35.000 (24.000 – 46.000)	0,2 (<0,2 – 0,3)	20.000 (15.000 – 25.000)
Sul e Sudeste da Ásia	3,8 milhões (3,4 milhões – 4,3 milhões)	280.000 (240.000 – 320.000)	0,3 (<0,3 – 0,4)	270.000 (220.000 – 310.000)
Leste da Ásia	850.000 (700.000 – 1,0 milhão)	75.000 (58.000 – 88.000)	<0,1 (<0,1)	59.000 (46.000 – 71.000)
Oceania	59.000 (51.000 – 68.000)	3.900 (2.900 – 5.100)	0,3 (<0,3 – 0,4)	2.000 (1.100 – 3.100)
América Latina	2,0 milhões (1,8 milhão – 2,2 milhões)	170.000 (150.000 – 200.000)	0,6 (0,5 – 0,6)	77.000 (66.000 – 89.000)
Caribe	240.000 (220.000 – 260.000)	20.000 (16.000 – 24.000)	1,0 (0,9 – 1,1)	12.000 (9.300 – 14.000)
Europa Oriental e Ásia Central	1,5 milhão (1,4 milhão – 1,7 milhão)	110.000 (100.000 – 130.000)	0,7 (0,6 – 0,8)	87.000 (72.000 – 110.000)
Europa Ocidental e Central	850.000 (710.000 – 970.000)	30.000 (23.000 – 35.000)	0,3 (0,2 – 0,3)	13.000 (10.000 – 15.000)
América do Norte	1,4 milhão (1,2 milhão – 1,6 milhão)	55.000 (36.000 – 61.000)	0,6 (0,5 – 0,7)	25.000 (20.000 – 31.000)
Total	33,4 milhões (31,1 milhões – 35,8 milhões)	2,7 milhões (2,4 milhões – 3,0 milhões)	0,8 (<0,8 – 0,8)	2,0 milhões (1,7 milhão – 2,4 milhões)

² UNAIDS (Novembro 2009). AIDS *Epidemic Update 2009*. http://data.unaids.org/pub/Report/2009/2009_epidemic_update_en.pdf

Seção 2



Você, técnico, treinador ou administrador esportivo

2.1 Esporte: uma força para a mudança

Você já sabe que o esporte é uma força poderosa para moldar as vidas dos jovens. Na era da AIDS/SIDA, tal potencial está sendo usado para a oferta de atividades de educação e conscientização sobre HIV e AIDS/SIDA.

Como o sr. Michel Sidibé, diretor executivo do UNAIDS declarou:

"Estima-se que haja 33,4 milhões de pessoas vivendo com o HIV, e a cada dia mais 2.500 jovens contraem o vírus. Dentre estes, muitos estão envolvidos em esportes, como espectadores ou participantes. É de extrema importância que os jovens tenham acesso a informações sobre o HIV para que possam permanecer livres do vírus e levar vidas produtivas e saudáveis. A comunidade esportiva é uma parceira fundamental para alcançar os jovens de ambos os sexos em suas aldeias, cidades ou no mundo inteiro."

A verdade é que a maioria dos que participam de atividades esportivas se envolve, ou logo se envolverá, em comportamentos que os colocam em risco de transmissão do HIV. Através do esporte, você pode incentivar uma mudança do comportamento ligado ao HIV para pessoas sexualmente ativas ou estimular comportamentos seguros para os que ainda não têm atividade sexual.

2.2 Proteja-se

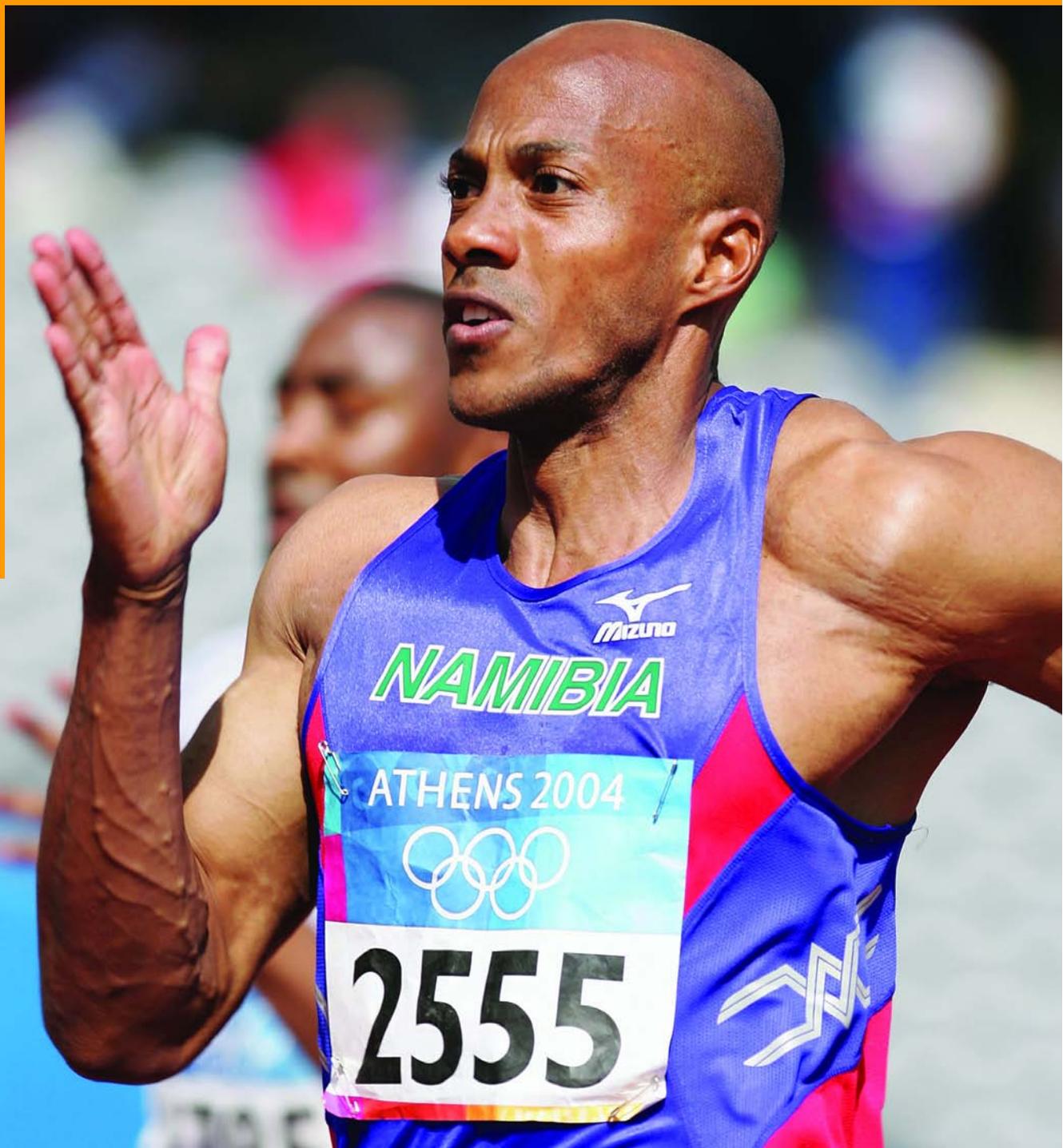
Você também pode estar em risco de infecção com HIV. Antes de ensinar aos outros, é preciso ser entendido acerca da AIDS/SIDA, o que significa não apenas conhecer o básico sobre HIV e AIDS/SIDA, mas também viver de um modo que o proteja da infecção.

Com frequência, falamos sobre ajudar aos outros ensinando-lhes o que deveriam fazer, mas nós mesmos fazemos exatamente o oposto. Se, por exemplo, você diz aos jovens que não devem fumar, mas é um fumante, seus conselhos não são dignos de crédito. A escola de "faça o que eu digo, não o que eu faço" não funciona.

O mesmo ocorre com o HIV. O que convence os jovens é **ensinar pelo bom exemplo**. Se você deseja que seus jogadores se preocupem com os portadores do HIV, então faça a sua parte, dando bons exemplos. Se ouvir comentários sobre um soropositivo, enfrente quem fez o comentário e explique por que é errado discriminar alguém que possui o vírus. Se tiver a oportunidade de trazer um soropositivo para sua equipe, não perca tempo.

O mesmo ocorre com a prevenção do HIV. Se você vive trocando de namorada ou suas parceiras de equipe a veem com vários homens diferentes, seus ensinamentos sobre abstinência sexual e fidelidade não são dignos de

Seção 2



crédito. Ao oferecer um bom exemplo, suas palavras adquirem mais peso, e ao mesmo tempo você se protege contra a infecção com o HIV.

Este manual prático tem por objetivo dar-lhe as informações necessárias para que você se proteja, além de proteger aqueles a quem ama e seus parceiros sexuais contra a infecção com HIV. Sentindo-se seguro, você pode continuar administrando, treinando e lidando com a geração atual e futuras gerações de crianças, jovens e pessoas que precisam de seu apoio.

"Como atleta, eu jogava duro no campo, mas não jogo com minha vida ou com a vida de outros. Proteja-se do HIV/AIDS/SIDA."

Frank Fredericks, Namíbia, quatro medalhas de prata em atletismo nos Jogos Olímpicos, e presidente da Comissão de Atletas do COI.

2.3 Eduque os jovens

A atual geração de jovens, que é a maior em toda a história, jamais conheceu um mundo sem AIDS/SIDA. **Pessoas entre os 15 e os 24 anos são as mais ameaçadas pela AIDS/SIDA** — respondendo por metade de todos os novos casos de HIV ou 6.000 novas infecções por dia — **e também a maior esperança para virarmos o jogo contra a epidemia de HIV.** Das infecções com HIV, 50% ocorrem em jovens, muitos deles contraindo o HIV antes dos vinte. A maior parte dos jovens se torna sexualmente ativa na adolescência, muitos antes dos quinze anos e, ainda assim, milhões de jovens nem sequer ouviram falar em HIV .

Quadro 3: Os jovens e o HIV e a AIDS/SIDA

Algumas das razões por que os jovens estão em risco de infecção com HIV:

- Quase 90% de todos os soropositivos no mundo inteiro não sabem que são portadores do vírus, embora possam transmiti-lo a outros;
- Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) são mais frequentes em jovens dos 15 aos 24 anos. As DSTs facilitam a transmissão do HIV;
- Adultos jovens estão particularmente vulneráveis às DSTs e a maioria sabe muito pouco sobre elas. Os jovens que se tornam sexualmente ativos em idade precoce estão mais propensos a mudar de parceiros sexuais e se arriscam a uma maior exposição às DSTs;
- Os jovens podem relutar mais em buscar o amparo dos serviços de saúde, porque não sabem que têm uma infecção, sentem vergonha ou embaraço ou não podem pagar pelo atendimento. Em muitos locais, não existe o atendimento à saúde para os jovens e, onde existe, com frequência não é oferecido tratamento contínuo. Alguns serviços podem exibir preconceito contra jovens que já são sexualmente ativos.
- A juventude é uma época de adoção de riscos e experimentação. Isso pode levar ao sexo sem proteção ou à experiência com drogas, incluindo as injetáveis;
- Muitos homens jovens estão particularmente vulneráveis à infecção com HIV por que, ao se socializarem, com frequência bebem demais, se embriagam e praticam sexo. O consumo de álcool com frequência leva ao sexo sem proteção, já que se torna mais difícil dizer não, usar preservativos e praticar sexo seguro.

Seção 2

Em muitas comunidades, o impacto da AIDS/SIDA já é claramente visível, enquanto em outras o HIV ainda é um assunto sobre o qual se fala em voz baixa. Ainda assim, a AIDS/SIDA está **ameaçando destruir nosso futuro coletivo, e todos devem fazer sua parte para a prevenção da infecção por HIV, bem como cuidar e oferecer apoio aos que convivem com o HIV ou a AIDS/SIDA.**

É por isso que você — pai ou mãe, filho ou filha, irmão ou irmã, trabalhador, professor e, às vezes, treinador esportivo — está sendo chamado a fazer a sua parte na resposta ao HIV e à AIDS/SIDA. Como técnico ou treinador, você cumpre um papel especial nas vidas de vários jovens. Essas pessoas estão prestes a descobrir a si próprias, incluindo sua sexualidade e o mundo à sua volta. Em busca de seu próprio estilo de vida, de respostas a questões como "quem sou eu?", "para que vim ao mundo?", e "o que é ser um homem ou mulher?", muitas vezes se sentem confusas, irritadas e solitárias.

Numa época em que as famílias se desagrégam e os pais têm menos tempo para seus filhos devido às pressões do trabalho e da sobrevivência, pessoas como você, um técnico, treinador ou administrador — uma constante na vida de atletas e esportistas —, têm um papel como nunca tiveram antes. Você é alguém confiável, uma fonte de inspiração e de conhecimentos para outros. Você é um modelo. Agora, é preciso enfrentar o desafio de ajudar a proteger esses jovens da infecção com HIV e criar uma sociedade que possa responder às necessidades geradas pela AIDS/SIDA.

Contrariamente à crença popular, a educação para a saúde sexual não acelera o início da vida sexual nem aumenta o risco entre os que já são sexualmente ativos. Estudos mostram que a educação de boa qualidade para a saúde sexual pode, na verdade, reduzir a probabilidade de que os jovens pratiquem sexo e propaga o uso de preservativos entre os que já são sexualmente ativos.⁵

A escolha é simples: é mais embaraçoso falar sobre sexualidade e uso de drogas, ou assistir seus jogadores e as pessoas que você ama morrerem de AIDS/SIDA?

2.4 Os "Como" e os "Porquês" de responder ao HIV

O exemplo no destaque da outra página mostra que o aumento da conscientização sobre o HIV apresenta múltiplos efeitos. Ao mesmo tempo que o resultado da conscientização sobre o HIV seja proteger seus jogadores e líderes esportivos da infecção com HIV, estes também têm um papel na educação de suas comunidades. Seus esforços podem ser o ímpeto para a criação de uma comunidade entendida em termos de conhecimentos sobre a AIDS/SIDA.

Antes de começar a oferecer informações sobre HIV e AIDS/SIDA, é preciso obter o consentimento dos pais. Isto o protegerá de quaisquer consequências ou acusações indesejáveis.

⁵ UNAIDS, *Goals, objectives and ideas for action, Men make a difference*, Campanha Mundial para a AIDS/SIDA 2000, p. 20.



Ao falar com seus jogadores, **é importante não exagerar os aspectos negativos da sexualidade** — gravidez indesejada, doenças sexualmente transmissíveis, HIV — **e esquecer aspectos positivos**, como intimidade, amor e prazer sexual. Da mesma forma, quando o assunto são as drogas, a ênfase com frequência está apenas no dano que podem causar. Um enfoque muito desequilibrado será percebido por seus jogadores, pelos líderes de sua equipe e por voluntários, e resultará em uma possível rejeição a tudo o que você tem a dizer e à busca de orientação e modelos entre colegas e pela mídia. Falar aberta e honestamente sobre sexo e drogas é crucial para conquistar a confiança dessas pessoas, de modo que possam fazer as escolhas necessárias para se protegerem.

Os jovens precisam saber como se proteger do HIV. Precisam de informações simples e claras, antes de se tornarem sexualmente ativos e antes de se verem tentados a experimentar álcool e drogas. **Os clubes ou eventos esportivos** são lugares e situações ideais para gente ligada ao esporte — meninos e meninas, assim como homens e mulheres jovens — discutirem abertamente questões ligadas à sexualidade e uso de substâncias com pessoas do mesmo sexo, sob sua orientação e proteção. Também podem beneficiar-se de seus conselhos para que consultem profissionais da saúde e outros envolvidos com reação à AIDS/SIDA.

Se você mesmo não tem tanta experiência com o tema, busque especialistas locais, que conheçam e se sintam à vontade com educação sobre saúde sexual para liderar discussões com seu grupo. Não há nenhum problema em você se envolver no processo de aprendizagem com seu grupo.

Faça a sua parte na proteção do mundo à sua volta — Ajude a eliminar o contágio por HIV.

Quadro 4: Enganos comuns sobre o HIV

Você pode oferecer **informações científicas** em todas as áreas para ajudar os jovens na tomada de decisões conscientes. Lembre-se de que seu comportamento tem mais influência sobre os jovens do que qualquer outra coisa.

As mulheres têm menos chances de se infectar com o HIV. Verdadeiro ou falso?

As mulheres estão duas vezes mais propensas que os homens a contrair HIV por um único ato sexual sem proteção.

As mulheres são particularmente vulneráveis ao HIV, com cerca de metade de todas as infecções por HIV no mundo inteiro ocorrendo no sexo feminino. Tal vulnerabilidade se deve principalmente ao conhecimento inadequado sobre e AIDS/SIDA, acesso insuficiente a serviços de prevenção do HIV, incapacidade para realizar o sexo seguro e ausência de métodos de prevenção contra o HIV controlados pelas mulheres, como substâncias que destroem os micróbios. O preservativo feminino oferece algum controle às mulheres, mas seu uso não é muito comum (veja o Anexo 4). Em algumas das regiões mais afetadas pela AIDS/SIDA, mais de metade das meninas entre 15 e 19 anos nunca ouviu falar sobre AIDS/SIDA ou tem pelo menos uma ideia errada acerca da forma de transmissão do vírus.

No mundo inteiro, entre um quinto e metade de todas as garotas e mulheres jovens relatam que seu primeiro encontro sexual foi forçado. Desde uma idade muito precoce, muitas mulheres jovens sofrem estupros e sexo

Seção 2

forçado. O sexo violento ou forçado pode aumentar o risco de transmissão do HIV, porque a penetração vaginal forçada geralmente causa abrasões e lacerações que facilitam a entrada do vírus na parede vaginal.

Pessoas casadas não pegam AIDS/SIDA. Verdadeiro ou falso?

O casamento não é proteção contra o HIV. No mundo desenvolvido, a maioria das mulheres já está casada aos vinte anos e tem maiores taxas de infecção com HIV que outras da mesma idade, solteiras e sexualmente ativas.

As três regrinhas de ouro — abstenção, fidelidade e preservativo — formam a base de muitos programas de prevenção do HIV. Contudo, para muitas mulheres e adolescentes essa mensagem não tem valor. Quando a violência sexual ocorre com frequência, abster-se ou insistir no uso de preservativo não é uma opção realista. Em virtude de sua falta de poder social e econômico, muitas mulheres e adolescentes não conseguem manter relacionamentos com base na abstinência, fidelidade e uso de preservativos.

Os meninos sabem tudo sobre sexo. Verdadeiro ou falso?

Com frequência, julgamos que meninos e homens jovens devem saber tudo sobre sexo e sexualidade — o que é errado.

Essa expectativa impede que muitos deles busquem informações sobre HIV e AIDS/SIDA por medo de parecerem ignorantes. Informações e educação envolvendo HIV e AIDS/SIDA podem ajudar os meninos e homens jovens a tomar as decisões necessárias para seu desenvolvimento saudável, e se tornarem assim adultos responsáveis. Estudos comprovam que, quando não têm informação sobre saúde sexual (que pode proporcionar um entendimento sobre seus próprios corpos, sobre gravidez e infecções sexualmente transmissíveis), os jovens têm maior risco de contrair o HIV.⁶

Crenças e expectativas culturais também aumentam a vulnerabilidade dos homens ao HIV. Os homens estão menos propensos a buscar atendimento de saúde que as mulheres, e têm grande tendência a se envolver em comportamentos — como beber, usar drogas ou dirigir de forma imprudente — que colocam sua saúde em risco.

"Acho que às vezes pensamos: bem, apenas gays podem pegar isso (HIV). Comigo nunca aconteceria. E aqui estou eu dizendo que pode acontecer com qualquer um, até comigo, Magic Johnson."

Magic Johnson, jogador da Associação Nacional de Basquete, Estados Unidos, ao anunciar que era soropositivo, em 1992.

⁶ UNAIDS, *Boys, young men and HIV/AIDS/SIDA, I care... Do you?* Campanha Mundial contra a AIDS/SIDA 2001.

Qual é o conteúdo do manual?

Este manual prático oferece **conselhos práticos** aos Comitês Olímpicos Nacionais, clubes e federações esportivas, gerentes, administradores, empregados, técnicos e treinadores, além de atletas, que precisam lidar com as numerosas e complexas questões referentes ao HIV e à AIDS/SIDA que surgem tanto dentro quanto fora do campo.

O manual prático enfoca a prevenção do HIV, bem como seus cuidados e tratamento, oferecendo, por exemplo, informações sobre a prevenção do HIV e, ao mesmo tempo, criando um ambiente no qual soropositivos possam realizar seu potencial e ter acesso ao tratamento que lhes prolongue a vida.



A Seção 4, O que você precisa saber, oferece as informações básicas sobre HIV e AIDS/SIDA que todos precisam saber, incluindo definições, fatos sobre a transmissão, como proteger-se, testes para a detecção do vírus, atendimento de saúde e tratamento. É escrita em uma linguagem simples, usando termos científicos para descrever e explicar temas que podem ser bastante delicados em termos culturais.



A Seção 5, Esportes e HIV, concentra-se no relacionamento entre esporte e HIV, cobrindo temas como os efeitos do HIV sobre e os exercícios e os efeitos dos exercícios sobre o HIV; minimização do risco de transmissão do HIV no campo esportivo, incluindo medidas a tomar no caso de um ferimento aberto; atletas e esportistas como modelos, particularmente o papel de atletas soropositivos; e a resposta de técnicos e atletas a outros atletas soropositivos.



A Seção 6, Reação das organizações esportivas ao HIV e à AIDS/SIDA, enfoca o CON, clubes e federações esportivas como empregadores e suas responsabilidades em termos de resguardar sua força de trabalho da infecção por HIV e criar um ambiente tão protetor e isento de discriminação quanto possível. O texto oferece orientações básicas sobre o desenvolvimento de uma política para o HIV no local de trabalho, incluindo recursos relevantes. Essa seção oferece uma série de atividades para o treinamento de administradores e empregados sobre o HIV e a AIDS/SIDA, como a transmissão do HIV, uso de preservativo, aconselhamento e teste voluntário, preconceito e discriminação e criação de um ambiente que ofereça apoio.

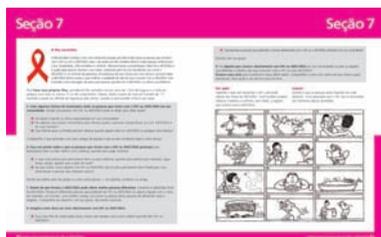
Seção 3

Essas atividades devem ser empreendidas em conjunto com a **Seção 4, O que você precisa saber, Seção 5, Esporte e HIV e Anexo 4, Preservativos.**



A **Seção 7, Reação de técnicos, treinadores e líderes ao HIV e à AIDS/SIDA**, cobre o papel de técnicos e treinadores na **educação de jogadores e líderes esportivos sobre o HIV e AIDS/SIDA**. Diversos programas de treinamento e recursos são salientados.

Embora técnicos, treinadores e administradores obviamente se preocupem com formas de proteger seus jogadores e líderes esportivos e voluntários do contágio pelo HIV, também eles precisam resguardar-se da infecção por HIV. Além disso, enquanto trabalham no sentido de proteger soronegativos da infecção, precisam também amparar os direitos dos que convivem com o HIV e a AIDS/SIDA. Isso significa lutar contra a estigmatização e a discriminação contra pessoas infectadas e afetadas pelo HIV onde quer que ocorram, dentro ou fora da arena esportiva. Todas essas questões são abordadas na seção.



As **atividades para diferentes grupos etários** (dez a doze, treze a quinze e quinze anos ou mais) visam a oferecer conhecimento apropriado à idade e ajudar os jovens a:

- adquirir informações exatas por si mesmos, que possam compartilhar com suas famílias e amigos;
- tornar-se mais confiantes sobre questões ligadas à saúde sexual, adiando a primeira experiência sexual e realizar o sexo seguro;
- instruir-se sobre uso de drogas e os perigos envolvidos;
- informar-se sobre recursos em suas próprias comunidades, como pessoas com quem podem conversar, se precisarem de informações ou ajuda;
- explorar questões de discriminação e preconceito e como estas estão ligadas ao HIV e à AIDS/SIDA; e
- explorar como os jovens podem ser importantes na luta contra o HIV e a AIDS/SIDA.

(Essas atividades devem ser assumidas em conjunção com a **Seção 4, O que você precisa saber, Seção 5, Esporte e HIV e Anexo 4, Preservativos.**)



Um **Questionário geral sobre HIV e AIDS/SIDA** para testar o conhecimento básico sobre HIV e AIDS/SIDA é oferecido. Qualquer um que tenha feito o treinamento sobre o HIV e AIDS/SIDA está apto a completá-lo — gerentes e administradores, empregados, técnicos e treinadores e atletas.

O **glossário** fornece informações precisas e científicas sobre termos comuns ligados ao HIV e AIDS/SIDA.

Os anexos incluem:

- **Anexo 1:** o texto da Política do COI sobre HIV e AIDS/SIDA, que apresenta os papéis específicos dos CONs.
- **Anexo 2:** uma análise por região da pandemia de AIDS/SIDA.
- **Anexo 3: informações baseadas na Internet** apresenta links para sites de organizações com uma breve descrição do que cada uma oferece. Os sites escolhidos incluem os que oferecem informações e recursos sobre HIV e AIDS/SIDA, sexualidade e temas relacionados, campanhas contra o preconceito e materiais de treinamento para técnicos e outros recursos relevantes. As informações baseadas na Internet devem ser usadas como complemento aos recursos locais oferecidos pelos Conselhos Nacionais para a AIDS/SIDA, CONs e outros órgãos esportivos, assim como por organizações para a AIDS/SIDA, incluindo pessoas que convivem com organizações para o HIV e a AIDS/SIDA, órgãos das Nações Unidas, divisões nacionais das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho e organizações de serviços para a AIDS/SIDA.
- **Anexo 4: preservativos** cobre as informações científicas básicas sobre preservativos, mitos e enganos comuns, razões para seu uso, dicas de segurança e discussão para o uso de preservativo, assim como diagramas de como usar preservativos masculinos e femininos.

Seção 4



O que você precisa saber



"HIV/AIDS/SIDA. Todos são responsáveis."

Sanath Jayasuriya, equipe de críquete do Sri Lanka, embaixador da Boa Vontade do UNAIDS.

4.1 HIV e AIDS/SIDA

4.1.1 O que é o HIV?

HIV (também conhecido como VIH em alguns países de língua portuguesa) representa o vírus da imunodeficiência humana. Este é o vírus responsável pela AIDS/SIDA ou Síndrome de Imunodeficiência

Adquirida. O HIV ataca e destrói o sistema imunológico do organismo — o sistema que combate as infecções.

4.1.2 O que é a AIDS/SIDA?

A AIDS/SIDA — a síndrome de imunodeficiência adquirida — é o estágio final da infecção causada pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV). Um portador de HIV pode parecer e se sentir saudável por um longo tempo. Entretanto, o HIV debilita o sistema de defesa (imunológico) do corpo e, ao fim do processo, este não pode mais combater doenças e infecções como pneumonia, diarreia, tumores, cânceres e outras doenças.

4.1.3 Há cura para a infecção por HIV?

Não, não existe cura para a infecção por HIV. A progressão da doença pode ser retardada, mas não completamente detida. A combinação correta de drogas antirretrovirais pode diminuir o dano que o HIV causa ao sistema imunológico e retardar o início da AIDS/SIDA.

4.1.4 Quem é afetado?

O HIV não discrimina: qualquer pessoa pode ser infectada pelo vírus.

Todos os dias, 12 mil pessoas contraem o HIV. Metade dessas são jovens.

4.1.5 Podemos saber que alguém tem HIV apenas por sua aparência?

Não podemos saber que alguém tem HIV ou AIDS/SIDA apenas por sua aparência. Uma pessoa infectada com HIV pode parecer saudável e sentir-se bem, mas ainda é capaz de transmitir o vírus. Um teste sanguíneo é o único modo de descobrir se alguém foi infectado pelo HIV.



"É muito difícil enfrentar uma doença incurável. Não é uma luta justa. Mas, vencendo ou perdendo, todos sabemos que o jogo começou."

Gheorghe Hagi, o maior jogador de futebol da história da Romênia.

Seção 4



A verdade sobre a AIDS. Passe adiante...



Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

4.2 Transmissão do HIV

4.2.1 Posso contrair AIDS/SIDA pelo "contato casual" com uma pessoa infectada com HIV?

O HIV não é transmitido pelo contato casual. Isso significa que não há problema em jogar ou trabalhar, abraçar ou beijar uma pessoa que conviva com o HIV ou com a AIDS/SIDA. Você pode dividir seu quarto com ela, respirar o mesmo ar, usar os mesmos utensílios de cozinha, a mesma água para lavar suas roupas e nadar no mesmo local. O HIV não é transmitido pelo ar, como um vírus de gripe. Mosquitos e outros animais não transmitem o HIV. Não se contrai o HIV por saliva, lágrimas ou urina.

4.2.2 Devo preocupar-me com a possibilidade de ser infectado com HIV ao praticar esportes?

Não, não existem indícios de que o HIV possa ser transmitido enquanto praticamos esportes. Em caso de ferimento envolvendo sangue, precauções universais (básicas) devem ser tomadas.

4.2.3 Como o HIV é transmitido?

O HIV deve estar presente — a infecção apenas ocorre se uma das pessoas envolvidas em uma situação de exposição está infectada com o HIV. Alguns presumem que certos comportamentos ou situações de exposição podem causar a doença do HIV, mesmo se o vírus não está presente. Isto não é verdade.

É preciso haver uma quantidade suficiente de vírus — a concentração do HIV determina se ocorrerá infecção. No sangue, por exemplo, o vírus é muito concentrado. Uma pequena quantidade de sangue é suficiente para infectar alguém. Além disso, a concentração do vírus no sangue ou outros fluidos corporais pode mudar ao longo do tempo, na mesma pessoa.

Você pode infectar-se com HIV se faz certas coisas que permitem o ingresso de um volume suficiente de vírus em sua corrente sanguínea. Apenas **quatro fluidos corporais de uma pessoa infectada contêm suficiente HIV para transmitir o vírus:**

- Sêmen
- Secreções vaginais
- Sangue
- Leite materno

Fluidos não infecciosos

- A **saliva** não é considerada infecciosa. O risco está presente apenas se a saliva contiver sangue. Não existem casos documentados de transmissão do HIV pela saliva. Todos nós temos uma proteína na membrana mucosa da boca que ocorre em quantidades suficientes para reduzir a concentração de HIV na saliva a níveis não infecciosos. Essa proteína está presa à superfície das células sanguíneas e bloqueia a infecção por HIV.
- **Urina** and **lágrimas** NÃO transmitem o HIV. Embora tenha sido encontrado na urina e em lágrimas, o vírus não se concentra em quantidade suficiente para a transmissão.
- **Suor, fezes** e **vômito** NÃO transmitem o HIV. O HIV nunca foi encontrado nesses materiais. O único risco possível seria na ocorrência de sangue nessas substâncias.

Seção 4



Seção 4

O HIV deve ingressar na corrente sanguínea — não basta entrar em contato com um fluido infectado para que o HIV seja transmitido. A pele saudável e intacta não permite o ingresso do HIV no corpo.

Mais de 70% das infecções com HIV no mundo inteiro provavelmente resultam de contatos sexuais entre homens e mulheres; 10% podem resultar da transmissão sexual entre homens e 5% das infecções se devem ao compartilhamento de agulhas, seringas e equipamentos de preparação da droga por usuários de substâncias injetáveis. Quatro em cada cinco usuários de drogas injetáveis são homens.

4.2.4 Transmissão sexual

O sexo com penetração ocorre quando o pênis de um homem penetra na vagina ou ânus (de uma mulher ou homem). O HIV pode ser transmitido pelo sexo com penetração e sem proteção (isto é, sem a proteção de um preservativo). É difícil calcular as chances de se infectar pelo intercursos sexual; sabe-se entretanto que o risco de infecção pelo sexo vaginal é alto. A transmissão pelo sexo anal é dez vezes maior que pelo sexo vaginal, segundo relatos. Alguém com doença sexualmente transmissível não tratada, particularmente se envolver ulcerações ou descarga de secreções, está de seis a dez vezes mais propenso, em média, a transmiti-la ou a contrair o HIV durante o sexo.

O sexo oral (com o uso da boca para estimular o órgão sexual de uma pessoa) é considerado uma atividade sexual de baixo risco em termos de transmissão do HIV. O risco pode aumentar se existem cortes ou feridas em torno da boca ou se a ejaculação ocorre dentro da boca.

4.2.5 Mulheres que praticam sexo com mulheres (MSM)

O sexo entre mulheres traz em si baixo risco de transmissão do HIV. Algumas práticas sexuais, como o sexo oral, têm um baixo risco de transmissão do HIV. Entretanto, algumas mulheres que praticam sexo com outras mulheres praticam também o sexo sem proteção com homens, e algumas usam drogas injetáveis e compartilham agulhas.

"É bom ser um campeão, mas o jogo mais importante é aquele que travamos fora do campo. Não jogue com sua vida. Vença a AIDS/SIDA."

Luis Figo, astro internacional do futebol português.

4.2.6 Transmissão pelo uso de drogas injetáveis

Compartilhar ou reutilizar agulhas, seringas e equipamentos de preparação de drogas representa um modo extremamente eficiente de transmissão do HIV e outras infecções, como hepatite. Entre usuários de drogas injetáveis, o risco de transmissão pode ser bastante reduzido pelo uso de agulhas e seringas novas e de seu descarte após o uso, esterilização adequada de agulhas e seringas reutilizáveis e uso exclusivo do equipamento de preparação da droga (sem emprestá-lo a outros).

4.2.7 Esteroides

O uso de esteroides e de outras drogas que melhoram o desempenho atlético é proibido no mundo esportivo, uma vez que tais substâncias prejudicam o prazer fundamental dos



Seção 4



esportes e a busca da excelência humana e esportiva. Também são proibidos para proteger os esportistas de:

- uma vantagem injusta que poderia ser obtida pelos atletas que usam substâncias proibidas para melhorar o desempenho; e
- possíveis efeitos colaterais prejudiciais produzidos por algumas substâncias.

Além disso, ao injetar esteroides anabólicos ou qualquer outra substância que melhore o desempenho usando uma agulha que outra pessoa já usou, esses atletas podem transmitir facilmente o HIV uns para os outros se um deles for soropositivo.

4.2.8 Transmissão por sangue e produtos sanguíneos

Existe um alto risco (superior a 90%) de adquirir o HIV através de transfusão de sangue e produtos sanguíneos infectados. Entretanto, a implementação de padrões de segurança para produtos sanguíneos garante a oferta de sangue e produtos sanguíneos seguros, adequados e de boa qualidade para todos os pacientes que precisam de transfusão. A segurança inclui seleção apropriada do doador, bem como a triagem de todo o sangue doado para vírus transmitido pelo sangue, incluindo o HIV.

4.2.9 Transmissão de mãe para filho

O HIV pode ser transmitido para um bebê durante a gestação e o parto, assim como pela amamentação. Uma mulher grávida ou que pretenda engravidar deve levar em conta a realização de um teste para HIV. Se o resultado for positivo para o vírus, drogas antirretrovirais ajudarão a prevenir a contaminação do bebê pelo HIV durante o parto.

4.2.10 Uso de álcool e HIV

Em muitos países, a idade em que meninos e meninas têm sua primeira experiência sexual se relaciona à idade na qual também têm sua primeira experiência com álcool e/ou outras substâncias que alteram a consciência. Grande parte do consumo de álcool ocorre em bares, festas e clubes noturnos, onde as pessoas com frequência buscam parceiros sexuais. As pesquisas sugerem que o consumo excessivo de álcool e de outras drogas, incluindo as chamadas "drogas recreativas", muitas vezes está ligado ao sexo sem proteção (sexo com penetração sem o uso de preservativo) e que o hábito de beber está associado à prática de sexo com mais de um parceiro⁷. Embriagar-se com frequência serve como a desculpa necessária para comportamento impróprio, antissocial ou arriscado, como praticar sexo sem intenção ou sem proteção ou mostrar-se sexualmente agressivo. Os colegas podem pressionar seus amigos e convencê-los a praticar sexo sem proteção. O estupro ou outras formas de violência sexual podem ocorrer com o consumo excessivo de álcool.

Os clubes esportivos com frequência são centros de acontecimentos sociais, competições, premiações e campanhas para angariar fundos. Com muita frequência, o álcool exerce um papel bastante proeminente na diversão oferecida. Beber no calor da vitória ou para aliviar a tristeza da derrota pode levar ao descontrole. O consumo responsável de bebidas alcoólicas deve ser incentivado e se tornar parte da cultura do clube. Afinal, ser um bom esportista também diz respeito a saber perder com elegância.

"O HIV pode afetar qualquer pessoa, em qualquer lugar. Como atletas, podemos exercer um papel importante, com mensagens sobre como evitar a infecção pelo vírus. Embora não exista cura para a AIDS/SIDA, não devemos esquecer que o HIV pode ser evitado."

Yaping Deng, China, astro do tênis de mesa e ganhador de quatro medalhas de ouro em Jogos Olímpicos.

⁷ UNAIDS, *Boys, young men and HIV/AIDS, I care... Do you?* Campanha Mundial contra a AIDS/SIDA 2001.

Seção 4



4.3. Como posso evitar a infecção por HIV?

"Usar preservativos e não compartilhar agulhas são decisões inteligentes que podem ajudá-lo a viver uma vida mais longa e saudável. Através da informação, podemos aprender mais sobre a prevenção do HIV e AIDS/SIDA e, juntos, podemos ajudar a cessar a disseminação desta epidemia."

Dikembe Mutombo, ex-jogador de basquete e emissário da juventude do PNUD.

4.3.1 Transmissão sexual

A transmissão sexual do HIV pode ser prevenida pela abstinência sexual, monogamia mútua e/ou uso de preservativos. Esses comportamentos são "a regra de ouro" da prevenção: o 'ABC':

- **Abstinência** (ou adiamento da iniciação sexual entre jovens)
- **Fidelidade** (ou redução no número de parceiros sexuais)
- **Uso correto e constante de preservativo, sempre** (ver Anexo 4).

Praticar sexo em um relacionamento monogâmico (com fidelidade) é seguro se:

- Vocês dois estão livres do vírus (são soronegativos);
- Vocês dois praticam sexo apenas um com o outro; e
- Nenhum dos dois foi exposto ao HIV pelo uso de drogas ou outras atividades.

Isso presume que o relacionamento ocorra apenas entre duas pessoas. Em algumas culturas, por exemplo, na fé muçulmana ou em alguns países, um homem pode ter mais de uma esposa. Nesse caso, os relacionamentos fiéis com todas as esposas são seguros se todos são soronegativos e permanecem assim. De outro modo, o uso correto e constante de preservativo deve ser praticado com todos os parceiros sexuais. Existem outras atividades sexuais além do sexo com penetração vaginal ou anal e que são seguras, como beijos, massagem erótica, masturbação e masturbação mútua.

4.3.2 Uso de droga injetável

O único modo de você ter certeza de que está protegido contra o HIV é não injetar absolutamente nenhuma droga.

Os usuários de drogas injetáveis podem tomar certas providências **para reduzir o risco de infecção por HIV:**

- Consumir as drogas por via oral (substituindo o uso de droga injetável por não injetável).
- Nunca reutilizar ou compartilhar agulhas, seringas, água ou equipamento para a preparação da droga.
- Usar uma seringa nova (obtida de um fornecedor confiável, um farmacêutico, por exemplo, ou através de programa de troca de agulhas) para preparar e injetar as drogas a cada uso.
- Ao preparar as drogas, usar água esterilizada ou limpa de uma fonte confiável.
- Usar um chumaço limpo de algodão e limpar o local da injeção antes da picada.

Seção 4



Seção 4

Os atletas em geral não fazem uso de drogas, mas é bom aprender sobre o uso de drogas injetáveis. Existem aproximadamente 13 milhões de usuários de drogas no mundo inteiro, com o uso de drogas injetáveis ocorrendo em 130 países e com a maior parte desses estudos também relatando infecção com HIV entre usuários de drogas injetáveis.⁸ Trata-se de um problema global.

"Voar alto no campo, no máximo de sua forma física, é uma sensação maravilhosa. Não se engane, ficar alto com drogas pode lhe dar mais que sensações boas; pode destruir sua saúde e tor ná-lo soropositivo."

Sergey Bubka, Ucrânia, astro do salto com vara e medalha de ouro nos Jogos Olímpicos; ex-presidente da Comissão de Atletas do COI.

4.3.3 O que é sexo "seguro"?

Nenhum ato sexual é 100% seguro. O sexo desprotegido é o intercurso sexual com penetração e sem o uso de preservativo, o que arrisca cada parceiro a transmitir ou adquirir DSTs, incluindo HIV. O sexo seguro envolve precauções que diminuem o potencial de transmissão ou infecção com DSTs, incluindo HIV durante o intercurso sexual. O uso correto e constante de preservativos (ver Anexo 4) durante o intercurso sexual é considerado sexo seguro.

4.3.4 Existe uma vacina para o HIV?

A maior expectativa a longo prazo para o controle da epidemia do HIV é o desenvolvimento e distribuição de uma vacina preventiva, no mundo inteiro. As vacinas já ajudaram a deter epidemias como poliomielite e varíola. Cientistas e organizações trabalham para descobrir e distribuir uma vacina segura, eficaz e acessível contra a AIDS/SIDA. Entretanto, uma vacina contra a AIDS/SIDA parece ainda estar no futuro distante, e não será uma "pílula mágica".

4.3.5 Existe alguma "pílula do dia seguinte" que previna a infecção com HIV?

Talvez você já tenha ouvido sobre uma "pílula do dia seguinte" para o HIV. Na verdade, isso se refere à Profilaxia Pós-Exposição (PPE). Não é uma única pílula, e não previne o HIV. A PPE é um tratamento de quatro semanas, que precisa ser iniciado dentro de 72 horas da possível exposição ao HIV e pode reduzir o risco de contrair o vírus. Mas não elimina o risco. Até o momento, o PPE tem sido usado com mais frequência para o tratamento de profissionais da saúde que foram expostos ao HIV no cumprimento de suas funções. O PPE não é uma solução para proteger você do HIV.

"Usar preservativos para o sexo é o modo mais seguro de nos protegermos de uma série de doenças sexualmente transmissíveis — incluindo o HIV. Quando fizer sexo, faça com segurança e use um preservativo."

Matthew Pinsent, remador britânico, quatro medalhas olímpicas de ouro.

⁸ UNODCP, *World Drug Report 2004*, vol. 1, cap. 1.3. in 48. (Grupo de Referência na Prevenção e Combate do HIV/AIDS/SIDA em conjunto com Usuários de Drogas Injetáveis, 2002). http://www.unodc.org/pdf/WDR_2004/Chap1_injecting_drugs.pdf

Seção 4



4.4. Teste para o HIV



“Astros famosos dos esportes também foram infectados pelo HIV. A infecção pelo HIV pode acontecer com qualquer pessoa, portanto proteja-se e proteja as pessoas que você ama. Todos nós podemos fazer algo para prevenir o alastramento do HIV e parar com a discriminação contra pessoas portadoras do HIV.

Yao Ming, jogador chinês de basquete e astro da NBA.

4.4.1 O que é um teste para HIV?

Um teste para HIV é um exame que revela se o HIV está presente no corpo. Os testes para HIV mais comuns detectam os anticorpos produzidos pelo sistema imunológico em resposta ao HIV, uma vez que sua detecção é muito mais fácil (e barata) que a do próprio vírus. Os anticorpos são produzidos pelo sistema imunológico em resposta a uma infecção.

Na maioria das pessoas, os anticorpos começam a se desenvolver após três meses. Em casos raros, podem ser necessários até seis meses.

4.4.2 Quanto tempo devo esperar até fazer o teste para HIV após uma possível exposição?

Recomenda-se um período de espera de três meses após uma possível exposição antes da realização do teste para o HIV.

Embora testes para anticorpos do HIV sejam muito sensíveis, existe um período de três a doze semanas entre um encontro sexual ou possível infecção e o aparecimento de anticorpos detectáveis para o vírus. Portanto, se acha que é possível ter contraído o HIV durante um encontro sexual, será preciso esperar doze semanas para realizar o teste, e durante esse período abster-se de intercurso sexual ou sempre usar preservativos corretamente (veja o Anexo 4).

4.4.3 O que devo fazer se achar que fui exposto ao HIV?

Se julgar que se infectou com HIV, você deve obter **aconselhamento e teste** para o HIV. Devem ser tomadas precauções para prevenir a transmissão do HIV para outros. Nesse meio-tempo, abstenha-se do intercurso sexual, ou use sempre preservativos da forma correta (veja o Anexo 4). Se costuma usar drogas injetáveis, não compartilhe agulhas.

4.4.4 Por que devo fazer um teste para HIV?

Conhecer seu estado em relação ao HIV apresenta dois benefícios vitais. Em primeiro lugar, se você estiver infectado com o HIV, poderá tomar as medidas necessárias, como alimentar-se bem, repousar bastante e, se possível, tomar os medicamentos apropriados para retardar o avanço do HIV, prolongando potencialmente sua vida em muitos anos. Em segundo lugar, se você souber que está infectado, poderá tomar todas as precauções necessárias para prevenir a disseminação do HIV para outros.

Seção 4



"Há muita vida à frente, com o tratamento apropriado."

Greg Louganis, Estados Unidos, soropositivo, saltador e ganhador de cinco medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos, insistindo para que seu público se submeta a um teste de HIV.

4.4.5 Onde posso fazer o teste?

Você pode realizar o teste para HIV em muitos locais: em consultórios de médicos particular es, em um posto de saúde local, hospitais, clínicas de planejamento familiar e locais que têm por fim específico a realização desse teste. Tente sempre encontrar um serviço de teste que ofereça aconselhamento sobre HIV e AIDS/SIDA.

4.4.6 Os resultados de meu teste são confidenciais?

Todas as pessoas que se submetem a um teste de HIV devem dar seu consentimento antes do teste. Os resultados do teste devem ser mantidos em sigilo absoluto.

4.4.7 O que faço, se tenho o HIV?

Graças aos novos tratamentos, muitas pessoas com HIV estão vivendo mais e em melhores condições de saúde. É muito importante ter certeza de que seu médico sabe como tratar o HIV. Um profissional de saúde ou terapeuta com treinamento em HIV pode oferecer aconselhamento e ajudá-lo a encontrar um médico apropriado. Entre em contato com um grupo de apoio local de pessoas que convivem com o HIV e a AIDS/SIDA.

Além disso, **você pode fazer o seguinte, para permanecer saudável:**

- siga as instruções de seu médico. Compareça às consultas marcadas. Se aceitar os conselhos de seu médico e concordar em tomar medicamentos, siga exatamente o tratamento pr escrito;
- se tiver alguma infecção, busque tratamento imediato;
- vacine-se para prevenir infecções como pneumonia e gripe (após uma consulta com seu médico);
- se você fuma ou usa drogas não prescritas por seu médico, abandone o tabagismo ou pelo menos reduza a quantidade de cigarros fumados;
- faça refeições balanceadas e alimente-se regularmente;
- reduza o consumo alcoólico e beba muitos líquidos sem cafeína;
- exercite-se regularmente, para permanecer forte e em boa forma ;
- durma e repouse bastante; e
- minimize o estresse.

"HIV positivo ou negativo? Não importa. Todos podemos nos unir na luta contra o HIV."

Kipchoge Keino, Quênia, corredor de meia distância, duas medalhas de ouro em Jogos Olímpicos.

Seção 4

4.5 Cuidados e tratamento

4.5.1 Que tipo de cuidados e tratamento estão disponíveis?

O tratamento e os cuidados envolvem diversos elementos diferentes, incluindo aconselhamento e teste voluntários (ATV), apoio para a prevenção da transmissão do HIV, continuidade do aconselhamento, conselhos sobre alimentação e nutrição, tratamento de DSTs, prevenção e tratamento de infecções oportunistas (IOs) e oferta de drogas antirretrovirais.

4.5.2 O que são drogas antirretrovirais?

As drogas antirretrovirais são usadas no tratamento da infecção por HIV. Inibem a replicação viral e evitam que o vírus sofra mutações e desenvolva resistência ao tratamento, mas não são uma cura.

4.5.3 Que tipo de cuidados posso ter quando não há disponibilidade de drogas antirretrovirais?

Outros elementos dos cuidados podem ajudar a manter uma alta qualidade de vida, quando as drogas antirretrovirais não estão disponíveis. Esses incluem nutrição e sono adequados, exercícios, psicoterapia, prevenção e tratamento de infecções oportunistas e manter uma boa saúde em termos gerais.

4.5.4 Existe uma boa dieta para portadores do HIV?

A boa nutrição é importante para todos nós. Se você mantém uma vida ativa, por exemplo, com prática de esporte, precisa alimentar-se mais. A boa nutrição é ainda mais crítica para pessoas com HIV e AIDS/SIDA, que precisam de:

- 10-15% de mais energia na forma de gordura que um adulto soronegativo;
- 50-100% a mais de proteína que uma pessoa soronegativa; e
- vitaminas A, B6, B12, C, ferro, selênio e zinco para o combate a infecções.

Basicamente, a nutrição deve ser vista como um coadjuvante da terapia que pode ajudar a maximizar os cuidados médicos do HIV. Comer bem pode ajudá-lo a:

- prevenir ou adiar a perda de tecido muscular, ou a debilitação;
- reforçar o sistema imunológico;
- diminuir a incidência e gravidade de infecções oportunistas; e
- diminuir os sintomas do HIV e AIDS/SIDA.

"Desfrute a vida. Viva. Tente compartilhar sua vida com seus pais, irmãos ou irmãs. Eles se sentirão melhor. Muitos pressionam demais a si mesmos, mantendo tudo em segredo. O fardo é muito pesado quando o carregamos sozinho."

Magic Johnson, Estados Unidos, jogador de basquete da NBA, pronunciando-se em 1996 após seu retorno ao basquete profissional como resultado da terapia antirretroviral.

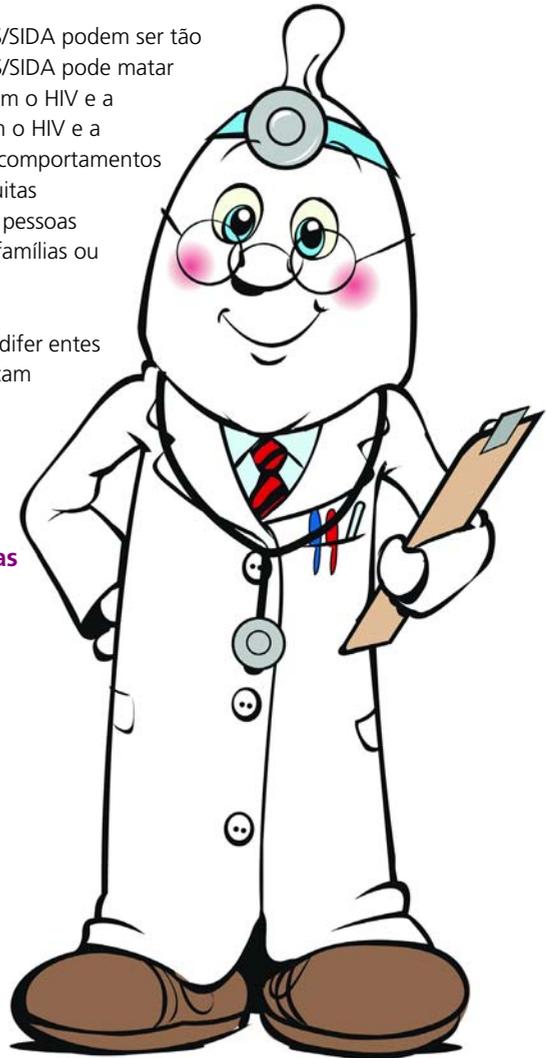
Se você é soropositivo, é importante evitar qualquer perda de peso não planejada, que pode enfraquecer ainda mais a capacidade do sistema imunológico para combater infecções. Alimentar-se bem — e com os alimentos certos — para manter um peso adequado e seu corpo forte pode ser muito importante para que você permaneça saudável. Em termos gerais, soropositivos devem tentar consumir uma dieta com 30% de proteína, 30% de gordura e 40% de carboidratos. Além disso, devem consumir 3-5 porções de legumes e 2-4 porções de frutas todos os dias. Também é útil diminuir o tabagismo, bebidas alcoólicas e cafeinadas, o consumo de açúcar e o estresse.

4.5.5 Como posso auxiliar minha comunidade?

O estigma e a discriminação que envolvem o HIV e a AIDS/SIDA podem ser tão destrutivos quanto a própria doença. Uma vez que a AIDS/SIDA pode matar pessoas infectadas por HIV, muitos temem aqueles que têm o HIV e a AIDS/SIDA. Silêncio, tabus e mitos com frequência cercam o HIV e a AIDS/SIDA, porque o vírus e a doença estão associados a comportamentos sexuais ou atividades ilegais, como uso de drogas. Em muitas sociedades, a AIDS/SIDA é vista como algo vergonhoso, e pessoas soropositivas ou a AIDS/SIDA trazem vergonha para suas famílias ou para a comunidade.

O HIV também tem afetado pessoas que são vistas como diferentes em nossas sociedades, minorias, como homens que praticam sexo com homens, profissionais do sexo, usuários de drogas injetáveis e pessoas de raças e culturas diferentes das nossas. Muitos se sentem constrangidos com a diferença, podendo até temer pessoas assim.

"É importante lembrar: O HIV não discrimina, as pessoas discriminam. Qualquer um pode ser infectado pelo HIV e o vírus não é transmitido através do contato casual."



Seção 5



Esportes e HIV

5.1 Os efeitos do HIV sobre os exercícios e os efeitos dos exercícios sobre o HIV

5.1.1. Efeitos dos exercícios sobre o HIV

Em geral, há um consenso de que a participação em esportes beneficia os que convivem com o HIV. Exercícios moderados reforçam o sistema imunológico, preparam melhor o corpo para lutar contra o HIV e podem retardar o início da AIDS/SIDA. Considerando que mais de 90% dos que convivem com o HIV não sabem que estão infectados, promover esportes e exercícios nas comunidades aumenta a imunidade de muitas pessoas que ainda não sabem que estão com o HIV.

O exercício é parte do plano de jogo para transformar um soropositivo em um sobrevivente a longo prazo. Exercícios regulares não apresentam apenas benefícios cardiovasculares para aqueles que têm o vírus. Testes psicológicos comprovam que atividades esportivas reduzem depressão, fadiga, estresse e raiva, aumentam o vigor e provocam uma melhora óbvia na qualidade de vida dos soropositivos. Os exercícios colocam o foco sobre a saúde, não sobre a doença.



O esporte também oferece uma arena para a inclusão e apoio social, extremamente importantes para pessoas HIV-positivas. Além disso, o esporte demonstra tanto para a população soropositiva não ativa quanto para a comunidade que o estado de soropositividade não é o fim do mundo.

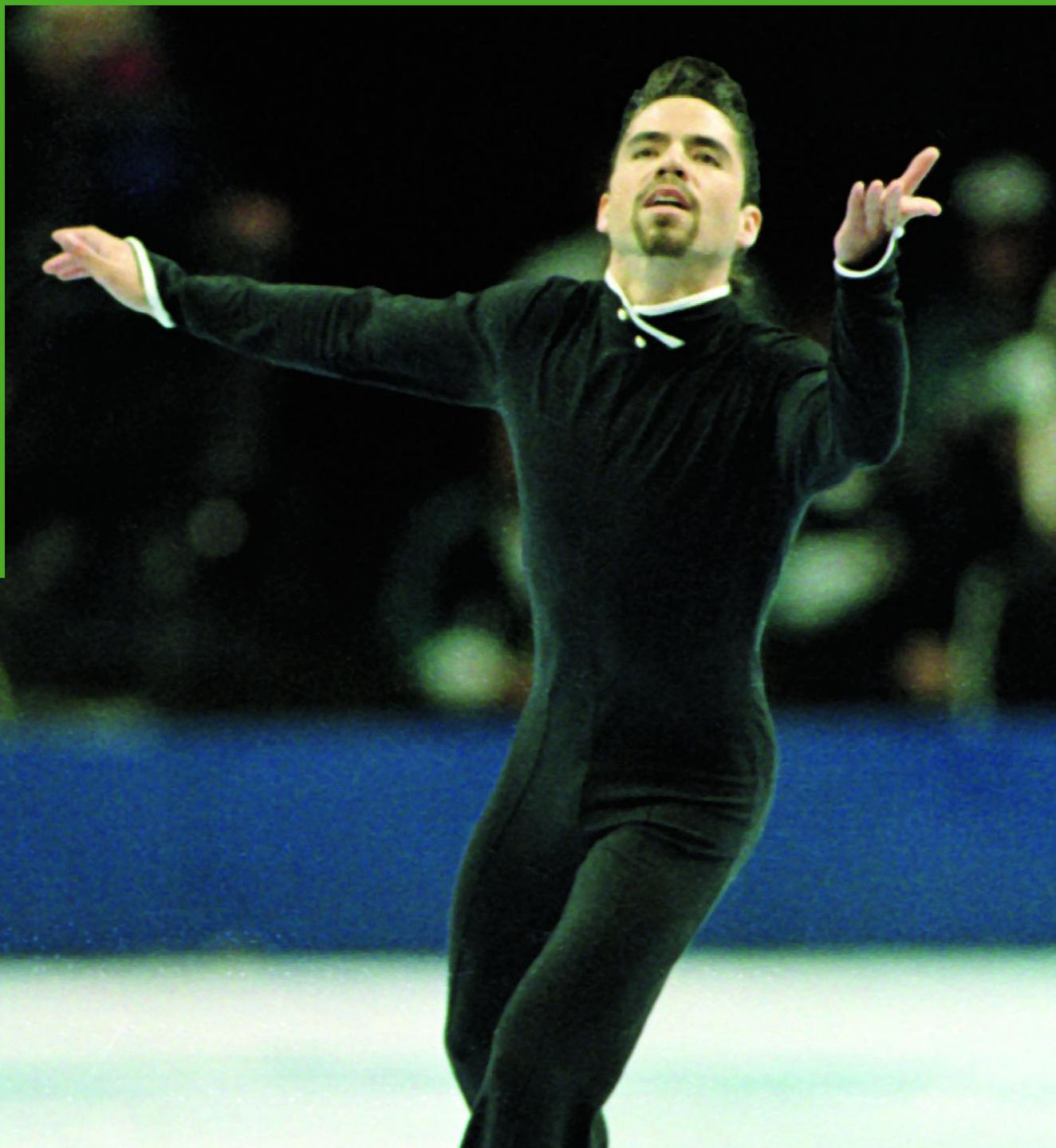
Também oferece uma arena na qual valores importantes como o voluntariado podem ser cultivados e fomentados. Os voluntários nos esportes representam uma força unida, por meio do tempo pessoal que investem e pelos valores que criam. Tais pessoas representam a dedicação, o desejo de contribuir para algo que beneficie o voluntário individual, o esporte como um todo e a comunidade local. Este é o valor de ser um voluntário.

Não importa se você é soropositivo ou soronegativo; todos podemos praticar esportes juntos, sem qualquer pressão por vencer. O esporte deve ser bom para a sua saúde mental e física, fazê-lo sentir-se bem e lhe dar confiança.

"Disseram que eu morreria se jogasse basquete. Bem, não jogar basquete é que estava me matando."

Magic Johnson, Estados Unidos, jogador da NBA e medalha de ouro olímpico, ao voltar ao basquete em 1996.

Seção 5



5.1.2 Efeitos do HIV sobre os exercícios

Portanto, se você convive com o HIV, a atividade física pode ter um significado diferente do que tem para, digamos, jogadores de equipes competitivas ou para os que se preocupam demais com a boa forma. Devido à infecção por HIV, você poderá ter incertezas sobre o corpo. Sintomas, até mesmo problemas leves, que as pessoas "saudáveis" ignorariam, podem causar preocupação. A indagação: **"O que posso ou devo esperar ou exigir de meu corpo?"** é colocada por novas razões. As sensações ocasionais de cansaço podem ser percebidas de um modo diferente.

Os que convivem com o HIV e tomam medicamentos antirretrovirais precisam enfrentar novos desafios: lidar com as novas incertezas causadas pelas drogas e por seus efeitos colaterais. Os efeitos colaterais podem ser positivamente influenciados pela atividade física. A confiança em seu próprio corpo pode ser reforçada pelo esporte, não importa se o problema é o desgaste muscular, mudança nas reservas de gordura do corpo, altos níveis de colesterol, alterações no metabolismo ou osteoporose. O esporte é bom e positivo!

Responda a essas questões:

- Até onde VOCÊ se considera capaz?
- Como se sente praticando esportes com o grupo? Isso reduz a sensação de solidão?
- Sente-se melhor após praticar um esporte?

"Neste momento, estou plenamente preparado, sei o que preciso fazer e sei que a fadiga da anemia relacionada ao HIV não me deterá."

Rudy Galindo, Estados Unidos, campeão de patinação artística que convive com o HIV.

5.1.2.1 E se eu não tenho sintomas associados ao HIV?

Um benefício máximo pode ser obtido com os esportes que moldam e tonificam seu corpo, por exemplo, aumento muscular por programas de peso com alta repetição e baixa intensidade e aumento na resistência por esportes como ciclismo, caminhadas, corrida, natação e aeróbica.

Esportes de luta, como boxe e taekwondo, podem apresentar um pequeno risco de transmissão do HIV por respingos de sangue ocasionais, e podem não produzir os benefícios mostrados acima.

5.1.2.2 O que faço, se tenho sintomas associados com o HIV?

Não há razão para deixar de praticar seu esporte favorito, desde que este não cause fadiga excessiva. Você sabe melhor que ninguém até onde pode ir, tendo em mente que o esforço acima do normal pode colocar seu sistema imunológico sob um estresse maior ainda. Novamente, esportes como ciclismo, natação e aeróbica oferecem benefícios desejáveis. Exercícios leves com pesos também são úteis. Esportes com contato corporal alto e baixo, como futebol, basquete e esportes de luta, podem representar um pequeno risco de transmissão do HIV e expô-lo a lesões.

Se você tem sintomas neurológicos, como desmaios, toxoplasmose cerebral ou convulsões, esportes como mergulho subaquático, pára-queda e com veículos motorizados podem exacerbar os sintomas e, portanto, ser muito perigosos.

Seção 5

5.1.2.3 Existem esportes desaconselháveis para pessoas com HIV?

Além dos já mencionados, o treinamento de alta intensidade, no qual se exige um esforço acima do normal, coloca seu sistema imunológico sob estresse e pode ser perigoso. Quaisquer esportes que apresentem risco de respingos de sangue têm um pequeno potencial para transmissão de infecções por vírus que se alojam no sangue, como HIV e hepatite.

5.1.2.4 Devo divulgar minha condição de soropositivo a alguém envolvido com o esporte que pratico?

Não se exige que um soropositivo divulgue seu estado; entretanto, em situações nas quais há um treinamento sob orientação, com esforço acima do normal, talvez seja melhor para você informar sua condição ao treinador ou técnico. **A pessoa a quem você contar sobre seu estado deverá manter tal informação em sigilo.** Não existe uma justificativa médica ou de saúde pública para testar ou fazer triagem para o HIV de jogadores ou atletas.

5.1.2.5 Como posso minimizar o risco de transmissão do HIV?

Se você tiver uma lesão, infecção ou ferida na pele, é melhor buscar orientação médica. Esperar e até curar-se para voltar a jogar. Se tiver um ferimento com sangramento enquanto pratica seu esporte, abandone o campo e trate-o imediatamente. Cubra a lesão com um curativo à prova d'água. Novamente, deixe que o ferimento cicatrize totalmente antes de voltar a jogar.

5.2 Minimizando o risco de transmissão do HIV no campo esportivo

O risco de transmissão do HIV em contextos esportivos é pequeno, e a maioria dos atletas soropositivos contraiu o vírus fora de competições ou partidas. Isso significa que as pessoas envolvidas em esportes enfrentam os mesmos desafios no que se refere à infecção por HIV. Entretanto, devemos garantir que as precauções apropriadas contra infecções transmitidas pelo sangue sejam tomadas, para minimizarmos até mesmo a mais leve possibilidade de transmissão do HIV no esporte.

Na maioria dos países, existe uma **política oficial de confidencialidade sobre a condição em relação ao HIV.** Pessoas que praticam esportes não têm nenhuma obrigação de revelar que são soropositivas, embora devamos insistir para que não se envolvam em esportes como luta livre e boxe. O resultado dessa política de confidencialidade é que todas as lesões nos campos esportivos são tratadas como se a pessoa machucada pudesse ser soropositiva, de modo que precauções universais (chamadas atualmente de precauções básicas) são aplicadas em relação ao sangue.

Muito pode ser feito na arena esportiva, particularmente quando há o contato direto ou quando se prevê que ocorrerão sangramentos, para minimizar o risco de infecção por HIV ou com outros vírus transmitidos pelo sangue durante a participação em um evento esportivo. Por exemplo:

- **A transmissão do HIV pode ser facilitada quando equipamentos de proteção não são usados em um esporte, incluindo proteções para a boca ou gengiva, caneleiras, almofadas de ombros, uniesportes adequados e capacetes. O uso desses auxílios esportivos deve ser encorajado pelos técnicos esportivos, administradores e autoridades durante competições;**

- Os responsáveis por lidar com lesões durante eventos esportivos devem considerar a possibilidade de vacinação contra hepatite B;
- É importante que aqueles que lidam com lesões usem precauções universais; e
- Superfícies contaminadas com sangue ou outros fluidos corporais devem ser limpas com uma solução de hipoclorito de sódio.

A seguir, apresentamos os princípios **recomendados pelo Conselho Nacional Australiano sobre AIDS/SIDA (ANCA) e Federação de Medicina Esportiva da Austrália (ASMF)**, para ajudar a reduzir ainda mais a baixa possibilidade de transmissão do HIV durante a participação em esportes que envolvem contato corporal direto ou em que possam ocorrer sangramentos:

- Se um esportista sofrer uma lesão cutânea, tal fato deverá ser notificado imediatamente a um responsável e a ajuda médica deverá ser buscada;
- Se for observada uma lesão cutânea, esta deve ser imediatamente limpa com antisséptico apropriado e coberta de forma segura; e
- Se ocorrer sangramento, a participação do indivíduo deve ser interrompida até cessar o sangramento; além disso, o ferimento deve ser lavado com água em abundância e, se estiver suja, lavado com sabão e depois coberto com um curativo à prova d'água.

Quadro 5: Providências a tomar no caso de ferimentos com sangramento

Os procedimentos a seguir não são difíceis nem caros, e devem ser adotados por todos os atletas, técnicos, treinadores e responsáveis pelos primeiros socorros. Para que as pessoas aprendam os procedimentos, exiba-os nos vestiários e próximo ao manual de primeiros socorros.

- Os que administram os primeiros socorros em casos de lesões com presença de sangue devem usar **luvas de proteção** durante todo o tempo;
- **Se houver penetração cutânea** — lave a área com sabão e água ou com uma espuma de enxágue com álcool como base. Nenhuma toalha deve ser reutilizada;
- **Roupas sujas de sangue** — devem ser trocadas por roupas limpas depois que o ferimento for tratado. Devem ser manuseadas com luvas de borracha e mergulhadas em desinfetante, antes da lavagem em máquina doméstica, no ciclo de água quente;
- **Sangue sobre a pele** — não importa se há cortes ou abrasões, lave bem, com água e sabão. Nenhuma toalha deve ser reutilizada;
- **Contaminação dos olhos** — com os olhos abertos, enxágue a área suavemente, mas por completo, com água ou solução salina normal;
- **Sangue na boca** — cuspa o sangue e depois enxágue com água várias vezes;
- **Se ainda houver preocupação sobre infecção** — busque conselhos médicos em um hospital universitário ou clínica com experiência em cuidados de infecção com HIV.

Seção 5



"Eu estava assistindo ao coreógrafo de patinação artística soropositivo Brian Wright, que tinha uma personalidade fascinante, provocando meu riso, tão cheio de vida e fazendo o que amava. Não pude evitar o pensamento de que sua motivação era muito límpida e pura. Ele fazia o que queria, por todas as razões certas. Pensei, naquele momento, que deveríamos aprender com ele, com o modo como conduzia sua vida."

Michelle Kwan, cinco vezes campeã mundial de patinação no gelo, que foi a última pessoa coreografada por Brian Wright antes da morte dele por causas ligadas à AIDS/SIDA em 1993.

5.3 Esportistas como modelos

Esportistas, e particularmente atletas de sucesso, são modelos. Ninguém gosta de ser julgado a cada ação (e reação). Entretanto, apesar da relutância de alguns esportistas, eles SÃO modelos para outros. As pessoas costumam assisti-los e julgar tudo o que fazem. Colegas, treinadores e, é claro, o público em geral observam como o atleta de sucesso age e reage em cada situação. O que esses modelos fazem, o que dizem e como podem responder se traduz em uma mensagem direta aos jovens, como nenhum outro método educativo é capaz de enviar. Os modelos podem ser exemplos para jovens, acerca de como descobrir e colocar em prática seus próprios talentos e uma inspiração para fazer em mais. Na reação à AIDS/SIDA, a voz dos atletas **é outro modo de levar a mensagem da prevenção e cuidados a quem precisa ouvi-la.**

Um dos paradoxos da discriminação relacionada ao HIV e à AIDS/SIDA é que esses apenas serão reduzidos se a epidemia se tornar mais humana, em vez de vista apenas como um problema médico. Uma das estratégias de maior sucesso para tirar o estigma do HIV e AIDS/SIDA é alguém dizer: "Eu sou soropositivo". **Envolver esportistas soropositivos** é, comprovadamente, uma estratégia muito útil para normalizar o HIV e para que sirvam como modelos para outros atletas, jovens ou não.

Os atletas que participam de campanhas de aumento da conscientização sobre a AIDS/SIDA, sejam ou não soropositivos, servem às suas comunidades e são um exemplo vivo do espírito de voluntariado, estando seus nomes à reação à AIDS/SIDA. Se observamos o mundo dos esportes, vemos uma fonte ainda não explorada de voluntários oriundos de diferentes esportes.

"Adoro patinar. Não teria sentido ficar em casa sem fazer nada. Patinar faz com que eu me sinta bem."

Rudy Galindo, Estados Unidos, campeão de patinação artística que convive com o HIV.

Vários **campeões esportivos portadores do HIV** se comprometeram publicamente a trabalhar para aumentar a conscientização sobre o HIV e combater o estigma ligado ao HIV e à AIDS/SIDA, incluindo:

- Arthur Ashe, campeão de tênis, Estados Unidos.
- Greg Louganis, ganhador de cinco medalhas olímpicas de saltos ornamentais, Estados Unidos.
- Magic Johnson, jogador da NBA e medalha de ouro nos Jogos Olímpicos, Estados Unidos.
- Rob McCall, medalha olímpica de bronze em patinação artística no gelo em dupla, Canadá.

Seção 5

- Roy Simmons, ex-jogador do Giants de Nova York, Liga Nacional de Futebol, Estados Unidos.
- Rudy Galindo, Estados Unidos, campeão de patinação artística no gelo.
- Tommy Morrison, lutador de boxe na categoria peso-pesado, Estados Unidos.

"O anúncio de Magic Johnson mostrou que a AIDS/SIDA não era apenas uma doença de brancos, não era apenas uma doença de gays. E isso foi fundamental. Ele tem sido um modelo impressionante, como ser humano, afro-americano e como um homem que convive com o HIV."

Phill Wilson, fundador do Instituto Afro-Americano de Política e Treinamento para a AIDS/SIDA em Los Angeles, Estados Unidos.

Outros atletas também têm atuado na promoção da conscientização quanto ao HIV e divulgação de mensagens de prevenção e contra a estigmatização sobre o HIV, incluindo:

- Britta Heidemann, Alemanha, medalha olímpica de bronze em esgrima.
- Cathy Freeman, Austrália, medalha olímpica de ouro em atletismo.
- Dikembe Mutombo, República Democrática do Congo, jogador de basquete e emissário para a juventude do PNUD.
- Equipe de revezamento 4x400m da Alemanha: Jana Neubert, Anke Feller, Claudia Marx e Claudia Hoffmann, Jogos Olímpicos de Atenas.
- Gheorghe Hagi, o maior jogador de futebol da Romênia.
- Frank Fredericks, Namíbia, quatro medalhas de prata em atletismo nos Jogos Olímpicos.
- Luis Figo, astro internacional do futebol português.
- Matthew Pinsent, remador britânico, quatro medalhas olímpicas de ouro.
- Nico Motchebon e Heike Henkel, medalhistas de ouro alemães em salto em altura.
- Ronaldo, Brasil, embaixador da Boa Vontade do PNUD, representante especial para a Campanha Mundial contra a AIDS/SIDA.
- Sergey Bubka, Ucrânia, astro do salto com vara e medalha de ouro nos Jogos Olímpicos; ex-presidente da Comissão de Atletas do COI.
- Sanath Jayasuriya, equipe de críquete do Sri Lanka e embaixador da Boa Vontade do UNAIDS.
- Thomas Schmidt, Alemanha, medalha de ouro em canoagem slalom.
- Yaping Deng, China, astro do tênis de mesa e ganhador de quatro medalhas de ouro em Jogos Olímpicos.
- Kipchoge Keino, Quênia, corredor de meia distância, duas medalhas de ouro em Jogos Olímpicos.
- Nawal El Moutawakel, Marrocos, 400m com barreiras, medalha de ouro nos Jogos Olímpicos.

Mensagens desses esportistas aparecem ao longo de todo este manual prático.

5.4 Como os técnicos e atletas reagem a atletas soropositivos?

Pessoas que convivem com o HIV não sofrem de nenhuma doença; elas são simplesmente soropositivas.

Com frequência, a maior barreira para a participação de um portador do HIV não é sua infecção, mas a atitude

das pessoas à sua volta. **Ter o vírus HIV pode ser uma experiência extremamente solitária.**

Não existem relatos comprovados de transmissão do HIV no contexto dos esportes. Portanto, não existe nenhuma restrição quanto à prática de esportes por pessoas que convivem com o HIV **apenas porque são soropositivas**. Em geral, a decisão de permitir que uma pessoa soropositiva participe em um esporte deve ser tomada com base no estado de saúde do indivíduo.

- Lembre-se de que o risco de transmissão do HIV no contexto esportivo é muito pequeno. Você não precisa conhecer a condição de seus atletas em relação ao HIV; em vez disso, implemente **precauções universais (básicas)** para o controle de sangue, se houver um ferimento aberto ou infecção cutânea. Tais precauções o protegerão de infecções, incluindo o HIV.
- Durante a competição, os atletas devem estar alertas para quaisquer **ferimentos abertos** e levá-los à atenção de um técnico, treinador; entretanto, técnicos, responsáveis e outros jogadores também devem permanecer atentos a lesões com sangramento.
- **Atletas com ferimentos abertos** devem ser removidos do jogo e o sangramento deve ser controlado, seguindo-se precauções universais (básicas) para o controle do sangue. O jogador não deve voltar à partida enquanto o ferimento não for controlado e adequadamente limpo, tratado e protegido com curativo.
- **A identidade de um portador de HIV deve permanecer confidencial.** As pessoas, incluindo técnicos e atletas, nas quais um portador de HIV opta por confiar sua condição, devem respeitar esta confiança em todos os casos e em todos os momentos, a menos que a pessoa opte por tornar público seu estado.

É possível, e em alguns locais provável, que entre seus jogadores haja alguém soropositivo ou afetado pela AIDS/SIDA. Muitos desses atletas podem não desejar ter seu estado conhecido ou que alguém saiba que um ou ambos os pais faleceram por AIDS/SIDA; inversamente, alguns talvez desejem abordar diretamente esta questão. **Certifique-se de que essas pessoas se sentirão amparadas e integradas** no clube e que suas emoções serão respeitadas pelos demais. "Como podemos apoiar nossos colegas de esporte que têm o HIV ou são afetados por ele?" é uma questão que precisa ser respondida por técnicos e atletas.

Como técnicos e líderes esportivos, precisamos:

- ter disposição para **reversarmos nossos hábitos** que contradizem o que desejamos ensinar aos nossos jogadores, como fazer piadas preconceituosas envolvendo soropositivos;
- **falar com todos os atletas**, incluindo jogadores que convivem com o HIV, sobre nutrição e repouso adequados; e
- identificarmos-nos com portadores do HIV/AIDS/SIDA e defender os direitos e interesses daqueles que mais precisam, incluindo pessoas que convivem com o HIV ou que são de algum modo afetadas pelo vírus.

"O HIV não discrimina. As pessoas é que discriminam."

Seção 5



Como atletas e esportistas nós devemos:

- **ser amigos leais.** Um amigo com HIV ainda é um amigo. Não se pega HIV praticando um esporte, segurando as mãos ou trabalhando com uma pessoa soropositiva;
- **aceitar as pessoas.** Os que vivem com o HIV não estão pedindo sua piedade, mas seu apoio. Desejam ter as mesmas oportunidades que você, para viver em suas vidas com todo o seu potencial... tanto dentro quanto fora do campo;
- **nos manter informados.** O HIV pode ser aterrorizante — informe-se sobre ele. Se fizer isso, você verá que não tem nada a temer de pessoas que vivem com o vírus. Apenas siga as regras;
- **não ter medo.** Não existe o que temer em um portador do HIV. Trate uma pessoa com HIV como gostaria de ser tratado se estivesse na mesma situação; e
- **seguir as orientações do técnico** se houver um ferimento envolvendo sangue enquanto praticamos um esporte.

Algumas ações para auxiliar a participação de pessoas que convivem com o HIV:

- trabalhar com soropositivos e jovens afetados para que lidem com o estigma associado ao HIV ;
- envolver esportistas que convivem com o vírus ou são afetados por ele como fontes de apoio e informação em seus programas e atividades esportivas.



"A discriminação pode evitar que muitos atinjam seu potencial. Não discrimine as pessoas soropositivas."

Cathy Freeman, Austrália, medalha olímpica de ouro em atletismo.

Quadro 6: Reações de técnicos e atletas a outros atletas soropositivos

- os atletas soropositivos devem participar de todas as formas de esportes competitivos;
- os atletas soropositivos devem ser informados sobre todos os riscos de transmissão para outras pessoas;
- o direito de um atleta soropositivo ao sigilo deve ser respeitado;
- testes de rotina para o HIV não devem ocorrer;
- deve haver um reforço nos regulamentos que proíbem a injeção de substâncias que melhoram o desempenho dos atletas nos esportes; e
- todos os atletas devem receber aconselhamento envolvendo os riscos de transmissão do HIV pelo intercuro sexual.

Seção 6



Reação das organizações esportivas ao HIV e à AIDS/SIDA

6.1 HIV no local de trabalho

"Cada um de nós, em nosso próprio nível pessoal, pode fazer algo para prevenir uma transmissão maior do HIV e para evitar a discriminação contra pessoas que convivem com o HIV."

Nawal El Moutawakel, Marrocos, 400m com barreiras, medalha de ouro nos Jogos Olímpicos.

Um dos papéis dos Comitês Olímpicos Nacionais, clubes, organizações ou federações esportivas é o de empregador. É possível que entre seus funcionários haja alguém soropositivo ou afetado pela AIDS/SIDA. Muitos podem não desejar ter sua condição conhecida ou que outros saibam que já perderam amigos ou familiares para a AIDS/SIDA. Alguns talvez desejem falar abertamente sobre o assunto.



Com bastante frequência, a reação inicial ao HIV e à AIDS/SIDA é cogitarmos o que podemos fazer pelos outros, sem primeiro garantir que nossa casa está em ordem. **As organizações esportivas não apenas devem tentar garantir que seus atletas estejam protegidos da infecção com HIV e não devem discriminar ou estigmatizar os que convivem com o HIV e a AIDS/SIDA, mas também devem garantir que o local de trabalho seja um ambiente seguro para a discussão sobre HIV e AIDS/SIDA, sem discriminação.** Cada funcionário precisa ser entendido em AIDS/SIDA, assim como a empresa.

Não existe uma estratégia única para o HIV e a AIDS/SIDA que funcione para todas as empresas; cada organização esportiva precisa observar suas próprias circunstâncias e desenvolver uma solução apropriada. Entretanto, é possível identificar os principais elementos cobertos por uma estratégia no local de trabalho.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) criou o **Código de Prática sobre o HIV e a AIDS/SIDA no Mundo do Trabalho**⁹ em junho de 2001. Subsequentemente, o COI endossou o Código de Prática¹⁰, que contém princípios fundamentais para o desenvolvimento de políticas e diretrizes práticas a partir das quais reações eficazes podem ser desenvolvidas na empresa, na comunidade e em nível nacional, nas áreas de:

- prevenção do HIV;
- controle e alívio do impacto do HIV e AIDS/SIDA no mundo do trabalho;
- atendimento e apoio aos trabalhadores que portam o vírus ou são afetados por ele; e
- eliminação do estigma e discriminação com base na condição real ou percebida em relação ao HIV.

⁹ <http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/sida/code/codemain.htm>.

¹⁰ Veja o **Anexo 1 Política do Comitê Olímpico Internacional sobre HIV/AIDS/SIDA**, Artigo 1. "O papel do COI".

Seção 6

Sua organização esportiva pode tornar-se proficiente em AIDS/SIDA, por meio das seguintes atividades:

Trabalho com a política

- estude a Política do COI sobre o HIV/AIDS/SIDA (veja o Anexo 1), que apresenta atividades específicas para os CONs, e veja como pode ser implementada por sua comunidade esportiva;
- desenvolva e implemente uma política local para HIV e AIDS/SIDA para a sua empresa;
- garanta que as dimensões de gênero do HIV e AIDS/SIDA se reflitam em quaisquer políticas desenvolvidas; e
- incentive e apoie estudos sobre a estigmatização e a discriminação em contextos esportivos.

Atividades de prevenção do HIV

- ajude as pessoas de sua empresa a informar-se sobre HIV e AIDS/SIDA;
- inclua programas de treinamento para a conscientização sobre o HIV para técnicos, administradores e atletas (treinamento de treinadores);
- garanta que precauções universais para o controle de sangue sejam implementadas na eventualidade de cortes ou infecções cutâneas no campo de jogo; e
- promova ou, quando possível, ofereça testes e aconselhamento voluntários (sigilosos) para o HIV.

Cuidados e apoio

- garanta a participação nos esportes de pessoas que convivem com o HIV ;
- informe-se, seja receptivo e ofereça apoio aos portadores de HIV e AIDS/SIDA em nossas famílias e comunidade;
- reconheça qualquer constrangimento que sentir em relação a portadores de HIV e AIDS/SIDA e informe-se sobre o HIV e AIDS/SIDA para não ter medo das pessoas com o vírus e com a doença;
- ajude uma associação comunitária com atividades que aumentem a segurança para pessoas com o HIV e AIDS/SIDA em nossa comunidade;
- evite comentários injustos e negativos sobre qualquer grupo de pessoas, incluindo pessoas soropositivas e com AIDS/SIDA;
- use suas crenças religiosas de um modo solidário; e
- participe das atividades do Dia Mundial contra a AIDS/SIDA e use uma fita vermelha; essas atividades servem para aumentar a conscientização e mostrar "espírito de equipe" com pessoas portadoras do vírus e com AIDS/SIDA.

Apoio

- ajude as campanhas de apoio locais, nacionais ou internacionais, como as de acesso ao tratamento e contra o preconceito.

É importante que você ligue suas atividades e programas às **organizações locais relacionadas à AIDS/SIDA**. Estas podem ajudar no treinamento e provisão de materiais e auxílios didáticos sobre o HIV e a AIDS/SIDA. Seus conselhos e associações esportivas nacionais, incluindo o Comitê Olímpico Nacional, podem ter cursos básicos de treinamento esportivo e materiais sobre HIV e AIDS/SIDA. Una-se também aos **Conselhos Nacionais sobre AIDS/SIDA**, de forma que atividades e mensagens sejam coordenadas. Estes também podem ajudá-lo a intermediar parcerias e oferecer-lhe materiais.

6.2 Uma política para o HIV e a AIDS/SIDA no local de trabalho?

Ainda não há consenso acerca de uma política diferenciada para o HIV e a AIDS/SIDA ou se a questão deve ser incluída como parte de uma política mais ampla para doenças crônicas. A maior parte das empresas começa desenvolvendo uma política específica para o HIV e a AIDS/SIDA por que precisa reagir rápida e claramente à pandemia e porque existem certos aspectos, particularmente preconceito e discriminação, únicos e exclusivos em relação ao HIV e à AIDS/SIDA. Entretanto, para muitos o objetivo máximo é integrar essa política com outras (políticas para doenças crônicas, benefícios médicos e de recursos humanos). Na verdade, para muitas empresas, o processo de desenvolvimento de uma política abrangente para o HIV e a AIDS/SIDA pode ser um catalisador para a revisão da eficácia de áreas associadas, como a de benefícios médicos.

Caso sua organização esportiva decida **desenvolver uma política para o HIV e a AIDS/SIDA no local de trabalho**, os seguintes elementos devem ser incluídos:

- objetivos da política
- definições
- responsabilidade pela implementação
- confidencialidade
- dimensão de gênero
- práticas seguras (de sexo e outras)
- exposição ocupacional ou de outra forma
- seguro de saúde (cônjuge, parceiro e filhos)
- medicamentos disponíveis (infecções oportunistas, terapia para patologia e antirretroviral)
- aconselhamento e testes voluntários
- iniciativas para o emprego de pessoas com HIV e AIDS/SIDA
- triagem para HIV e emprego
- informações e treinamento
- acomodações razoáveis
- preconceito e discriminação
- apoio para o acesso universal ao tratamento
- viagens
- atribuição de tarefas e vacinação
- deficiência
- término do contrato de trabalho
- ações reclamatórias e procedimentos disciplinares

Recursos:

Código de Prática da OIT sobre HIV e AIDS/SIDA no Mundo do Trabalho (junho de 2001).

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/codemain.htm>

O Código de Prática representa o compromisso da OIT em garantir trabalho seguro e decente e proteção social em face da epidemia e uma infra-estrutura para a ação no local de trabalho. Contém princípios fundamentais para o desenvolvimento de uma política e diretrizes práticas a partir das quais respostas eficazes possam ser desenvolvidas em níveis da empresa, comunidade e nacional.

Seção 6

Programas de Resposta dos Empregadores à AIDS/SIDA/Resposta dos Trabalhadores à AIDS/SIDA (BRTA/LRTA), Centro para o Controle da Doença, Estados Unidos.

<http://www.hivatwork.org/tools/business-managers.cfm>

O manual prático para a Administração inclui todos os recursos de que as empresas necessitam para a elaboração de programas abrangentes para o HIV e a AIDS/SIDA no local de trabalho. O manual está disponível em inglês e espanhol.

Trabalhando Positivamente: Guia para ONGs que gerenciam o HIV/AIDS/SIDA no local de trabalho. Consórcio Britânico para a AIDS/SIDA.

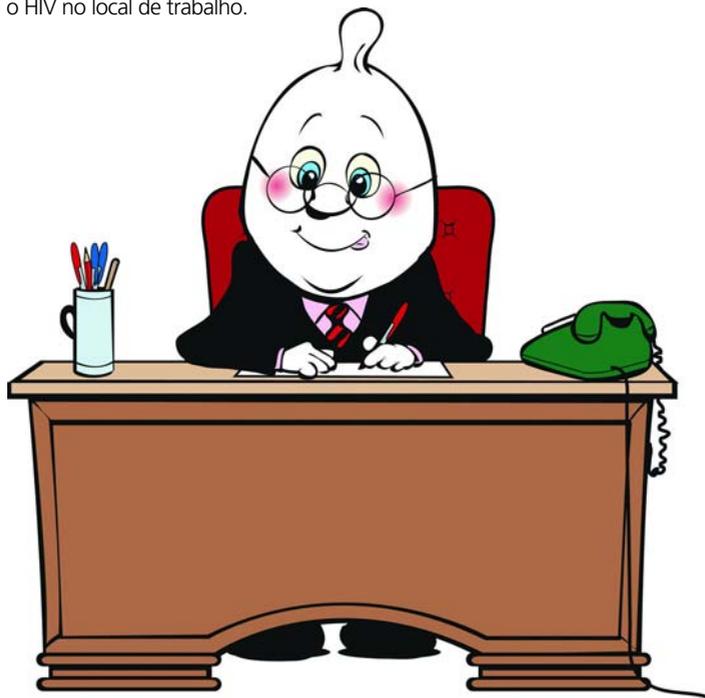
<http://www.aidsconsortium.org.uk/Workplace%20Policy/workplaceintro.htm>

Esse guia examina as questões fundamentais envolvidas no desenvolvimento de uma estratégia para o local de trabalho e como diferentes ONGs e empresas comerciais estão enfocando esses problemas. Também oferece um guia para os principais componentes de uma estratégia bem-sucedida e uma lista de documentos úteis de consulta. Esse guia está disponível em inglês.

Programas para HIV/AIDS/SIDA no Local de Trabalho: Um Guia de Ação para Administradores.

http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/Workplace_HIV_program_guide.htm

O guia para a ação no local de trabalho, do Projeto IMPACT da organização internacional Saúde da Família é um guia prático e instrutivo com conselhos sobre a criação de programas para empresas no mundo em desenvolvimento — e sobre o que não fazer. Essas lições são ilustradas com estudos de casos bastante claros das experiências dos empregadores com o HIV no local de trabalho.



6.3 Instruções sobre o HIV aos empregados

É muito importante que o **nível administrativo** de uma empresa seja treinado sobre o HIV e a AIDS/SIDA, antes do início das instruções aos outros empregados. Os gerentes devem entender as informações sobre o HIV e a AIDS/SIDA e a política de seu órgão esportivo para poder fazer o seguinte:

- preparar-se para responder às dúvidas de seus funcionários;
- saber para onde encaminhar os empregados para auxílio ou informações adicionais;
- poder reforçar ou desenvolver a posição do órgão esportivo sobre HIV e AIDS/SIDA; e
- apoiar e incentivar a participação dos empregados nas sessões de treinamento.

Você pode usar as mesmas atividades apresentadas nas páginas a seguir para gerentes e para empregados.

As **sessões de treinamento** são uma boa oportunidade para cobrir a maior parte, se não todas, as informações básicas sobre HIV e AIDS/SIDA, explicar leis e políticas nacionais da organização esportiva e oferecer informações sobre serviços locais relacionados ao HIV. As sessões devem ser mantidas no mínimo uma vez ao ano e, quando um número maior de empregados for recrutado, sessões mais frequentes devem ser organizadas ou encaixadas em programas de orientação já existentes.

As sessões de treinamento devem oferecer **informações de contato** para organizações locais de serviços para HIV e AIDS/SIDA, como centros para aconselhamento e teste voluntário, organizações para pessoas que convivem com o HIV e outras de serviços para a AIDS/SIDA. Além disso, ofereça material impresso (uma página) descrevendo a situação local da AIDS/SIDA, informando sobre recursos existentes para os que ainda tiverem dúvidas.

Uma vez que o esporte afeta diretamente a saúde e o bem-estar, é oportuno incluir **informações relacionadas à saúde** em qualquer manual de leitura, incluindo informações sobre o HIV. Embora este seja um método passivo de instrução da comunidade, essa espécie de leitura oferece materiais baseados em fatos, visando a educar melhor a comunidade e minimizar, assim, o risco de uma reação adversa se a presença de um atleta soropositivo vier ao conhecimento do público. Se houver alguma preocupação com uma reação pública negativa à presença de um atleta soropositivo, avalie a necessidade de instrução e treinamento baseados na comunidade.

No mínimo:

- os empregados devem participar de uma **sessão de orientação** e apoio sobre HIV e AIDS/SIDA, incluindo uma demonstração sobre o uso de preservativos masculinos e femininos (veja o Anexo 4);
- os empregados devem participar de **atividades de aprendizagem** que aumentem sua sensibilidade em relação a pessoas que convivem com o HIV e melhor em a conscientização sobre a vulnerabilidade de todos ao HIV; e
- **exibir pôsteres sobre HIV e AIDS/SIDA** em pontos de alta visibilidade no local de trabalho.

As páginas a seguir incluem uma abordagem inicial para o trabalho e apresentação de atividades sobre:

- transmissão do HIV;
- uso de preservativos;
- aconselhamento e testes voluntários (e confidenciais);

Seção 6

- preconceito e discriminação; e
- criação de um ambiente solidário.

Releia a **Seção 4, O que você precisa saber**, **Seção 5, Esporte e HIV e Anexo 4, Preservativos**.

6.3.1 Abordagem inicial

Esta abordagem deve levar a reflexões e conversas! Vai ao cerne da prevenção do HIV e oferece uma ideia sobre atitudes e comportamentos entre os empregados.

Torne as coisas divertidas para seu pessoal. Se possível, indague as questões vários dias antes, ou na noite anterior à apresentação dos resultados — ou talvez antes do almoço ou de um intervalo, para ter tempo suficiente para compilar os resultados.

Primeira etapa:

Peça que as pessoas escrevam as respostas às perguntas que você fará em voz alta. Explique que as folhas de respostas serão recolhidas no fim do exercício, mas que serão anônimas e confidenciais.

Segunda etapa:

Faça algumas ou todas as seguintes perguntas. Você pode decidir eliminar algumas questões e/ou adicionar outras:

- Em que idade você teve o seu primeiro encontro sexual? Se você não lembrar a idade exata, faça uma estimativa. (Se as pessoas indagarem o que você quer dizer com "encontro sexual", diga-lhes que elas é que devem decidir o que isso significa!)
- Em que idade você usou pela primeira vez um preservativo masculino durante o sexo? (Se nunca usou, escreva "nunca".)
- Em que idade você usou pela primeira vez um preservativo feminino durante o sexo? (Se nunca usou, escreva "nunca".)
- Você se sentiria confiante o suficiente para demonstrar como se usa um preservativo masculino?
- Você se sentiria confiante o suficiente para demonstrar como se usa um preservativo feminino?
- Você já praticou sexo sob a influência de álcool ou drogas?
- Se está (ou foi) casado ou em um relacionamento de longa duração, já praticou sexo fora de seu relacionamento principal (isto é, não com seu marido/esposa/parceiro)?
Se está (ou foi) casado ou em um relacionamento de longa duração, já manteve uma conversa significativa com seu parceiro sobre o HIV, incluindo questões ligadas à confiança e à sua vulnerabilidade pessoal?
- Você sempre leva preservativos quando viaja?
- Você já teve uma doença sexualmente transmissível?
- Desde que tomou conhecimento do HIV, você já se envolveu em sexo sem proteção com alguém cuja condição em relação ao HIV lhe era desconhecida?
- Você já fez teste para o HIV?
- Se já fez, desde seu último teste você já se envolveu em sexo sem preservativo com alguém cuja condição em relação ao HIV lhe era desconhecida?
- Você é soropositivo, HIV-negativo ou não sabe?

Seção 6

Também pode ser útil pedir que as pessoas identifiquem de que sexo são, para mostrar os resultados por sexo e observar quaisquer disparidades.

Terceira etapa:

Depois que as questões forem respondidas, recolha as folhas de respostas. Depois, compile os resultados e os apresente aos participantes.

Algumas ideias sobre a **apresentação dos resultados**:

- Mostre os resultados em termos de homens X mulheres;
- Mostre quaisquer dados que relacionem uma questão a outra. Por exemplo, a diferença média em anos entre a primeira experiência sexual e o primeiro uso de preservativo;
- Aponte se algum respondente disse que ainda não fez teste para HIV e mesmo assim diz que é HIV - negativo;
- Aponte se alguém disser que, desde seu último teste, manteve sexo sem proteção com alguém cujo estado lhe era desconhecido e ainda diz que é HIV - negativo.

Quarta etapa:

Discuta os resultados à luz da vulnerabilidade pessoal ao HIV entre os próprios participantes. Isso se tornará mais fácil se você compartilhar os "dados brutos" e depois pedir que as pessoas os interpretem e façam comentários.



Seção 6

6.3.2 Transmissão do HIV

Releia a Seção 4, O que você precisa saber, Seção 5, Esporte e HIV.

1. Atividades gerais de aprendizagem

Cubra brevemente as principais formas de transmissão do HIV, selecione uma ou mais das seguintes atividades:

- peça que os participantes cite o modo principal (ou mais de um) de transmissão do HIV ;
- peça a algum especialista em HIV para fazer uma breve apresentação não técnica sobre a transmissão do HIV e para mostrar como o HIV afeta o país; ou
- peça que um portador do HIV ou AIDS/SIDA fale para a sua plateia. Com frequência, os soropositivos explicam com muita eficiência o dia a dia da convivência com o HIV .

2. Situações hipotéticas (explicações incluídas entre parênteses)

Caso 1

Um portador de HIV está ajudando na preparação da comida para uma festa dos funcionários. Ao cortar cebolas diretamente sobre uma panela de cozido, corta acidentalmente seu dedo com a faca e algumas gotas de sangue caem na panela.

(Nenhum risco: o calor do alimento sobre o fogo matará qualquer vírus imediatamente.)

Caso 2

Um portador de HIV chega para buscar alguém que está na festa. Todos se despedem daquele que está saindo da festa com beijos no rosto, e o portador de HIV também se despede beijando o rosto dos que ficaram.

(Nenhum risco: beijos não transmitem o HIV, especialmente beijos casuais, quando não há nenhuma troca de fluidos corporais!)

Caso 3

Alguém comparece a um jantar em que bebidas alcoólicas são servidas livremente. Depois de algum tempo, duas pessoas decidem sair juntas, voltam a um quarto de hotel e começam a praticar sexo. Nenhuma trouxe preservativo, mas vão em frente mesmo assim. Depois do ato, uma das pessoas dá-se conta do que aconteceu e lava cuidadosamente seus genitais, friccionando álcool neles.

(Alto risco: limpar-se após o sexo não funciona para a prevenção da infecção por HIV. O que funciona é o sexo seguro.)

Caso 4

Dois atletas estão viajando juntos. Em virtude das possibilidades limitadas de hospedagem, são forçados a dividir um quarto. Na manhã seguinte, um deles percebe que se esqueceu de trazer sua lâmina de barbear e precisa fazer a barba, já que comparecerão a um evento importante. Ele toma emprestada a lâmina de barbear da outra pessoa.

(Baixo risco: o HIV pode viver algum tempo fora do corpo em fluidos úmidos, embora não em sangue seco. Essa situação representa um risco muito limitado.)

Caso 5

Uma pessoa que convive com o HIV está viajando para um evento esportivo e sofre um acidente automobilístico. Ela se fere e percebe que está sangrando. Outra pessoa se aproxima e tenta cessar o sangramento, atando um pano limpo em torno do corte.

(Nenhum risco: especialmente se a pessoa que ajuda não tem ferimento ou cortes ou lesões abertas; tocar o sangue não leva à infecção por HIV, uma vez que o sangue flui naturalmente "para fora" e não ingressa no corpo da pessoa que oferece auxílio.)

6.3.3 Uso de preservativos

Releia as informações contidas no **Anexo 4, Preservativos**.

1. Atividades gerais de aprendizagem:

- Realizar demonstrações de colocação de preservativos masculinos e femininos: no fim da atividade, os participantes devem saber usar corretamente preservativos masculinos e femininos;
- Fatos, opiniões e falsos boatos sobre preservativos: permitir que cada pessoa separe os fatos, opiniões e falsos boatos sobre preservativos;
- Discutir o uso de preservativo: permitir que as pessoas conversem umas com as outras sobre modos de discutir o uso de preservativo com parceiros.

2. Discussão sobre o uso de preservativos

Primeira etapa:

Comece explicando que, às vezes, um parceiro deseja usar um preservativo, mas o outro não quer. Essa sessão será uma oportunidade para encenar algumas das situações que poderão surgir nesse contexto.

Segunda etapa:

Divida as pessoas em pequenos grupos e peça que selecionem alguns das seguintes situações:

- "Mas, querida, sexo com preservativo não é sexo de verdade."
- "Mas não podemos ter certeza de que os preservativos não se romperão!"
- "Não gosto de usar preservativos porque podem perder-se dentro de minha vagina ou ânus."
- "Mas estou tomando anticoncepcionais e não há chance de engravidar!"
- "Mas já ouvi dizer que os preservativos contêm HIV e, na verdade, causam a doença!"
- "Por que deveríamos usar um preservativo quando somos fiéis um ao outro? Somos, não somos?!"

Seção 6

- "Mas sexo com preservativo não é prazeroso!"
- "Se usarmos um preservativo sempre que fizermos sexo, iremos à falência! Preservativos são caros demais!"
- "Preservativos causam irritação e dor, para mim."
- "Quando uso preservativo, não sinto tanta intimidade com você!"
- "Não existe um preservativo grande o suficiente para o meu pênis! Todos eles me apertam e machucam!"
- "Nosso país só importa preservativos de má qualidade. Então, por que usá-los?"
- "Os preservativos cortam a circulação do sangue e podem estrangular o meu pênis."

Faça com que as pessoas encenem com um parceiro, começando com uma das declarações acima (ou outras, sugeridas pelos participantes) e um dos parceiros tentando discutir o uso de preservativo. Deixe-os à vontade!

Terceira etapa:

Depois, peça que cada um dos grupos reencene uma das situações.

Quarta etapa:

Encerre com uma discussão incluindo observações ou "truques" sobre como discutir o uso de preservativo.

6.3.4. Aconselhamento e testes voluntários (confidenciais)

Instrua os participantes a responder "verdadeiro" ou "falso" às questões abaixo. Depois que as pessoas responderem individualmente, lidere uma discussão, dando as respostas corretas e, depois, certificando-se de que a resposta foi entendida. As razões são apresentadas abaixo das questões.

1. As pessoas com frequência decidem submeter-se a um teste para HIV porque se preocupam com um comportamento que pode tê-las colocado em risco.

Verdadeiro

A exposição recente é uma das principais razões para a decisão de se submeter a um teste para HIV. O desejo de proteger a saúde de outros e eliminar a preocupação causada por "não saber" são outras razões comuns.

2. Não há nenhuma vantagem em fazer o teste, já que, se der positivo, apenas me colocará o rótulo de soropositivo, mas não poderei fazer muito a esse respeito.

Falso

Enfrentar um teste de HIV pode não ser fácil, mas vale a pena. Hoje, soropositivos podem permanecer saudáveis por mais tempo, com cuidados e tratamento adequados. Além disso, conhecer seu estado permite que você tome providências para proteger outros do contágio.



3. O teste para o HIV pode dizer se temos AIDS/SIDA.

Falso

Um teste para HIV pode apenas dizer se você foi infectado com HIV, pela detecção de anticorpos ao vírus produzidos por seu corpo, se foi exposto e infectado. Tenha em mente, contudo, que podem ser necessários até seis meses depois que o HIV entra no organismo para a detecção de um número suficiente de anticorpos. Se uma pessoa tem anticorpos para o HIV, isso significa que ela foi infectada pelo vírus.

Um teste de HIV não pode lhe dizer se você tem AIDS/SIDA; apenas seu médico pode fazer tal determinação. É importante recordar que a maioria dos portadores do HIV parecem e se sentem muito saudáveis por pelo menos cinco a dez anos após a infecção e apenas então podem começar a desenvolver sintomas relacionados à AIDS/SIDA.

4. Ter sintomas como suores noturnos e perda de peso pode significar que estou com o HIV.

Verdadeiro

Porém, esses sintomas também podem ser causados por outras doenças e devem ser examinados por um médico. O único modo de saber com certeza se você foi infectado é fazendo o teste. Portadores de HIV com frequência não têm sintomas durante muitos anos. Não espere, imaginando e se preocupando com sua condição em relação ao HIV — faça o teste.

5. Meu parceiro teve resultado negativo no teste, e isso significa que eu não estou infectada.

Falso

O resultado do teste de seu parceiro não indica se você foi infectada ou não. O único modo de conhecer sua condição em relação ao HIV é fazendo seu próprio teste.

6. Se pratiquei sexo sem proteção com alguém cuja condição em relação ao HIV desconheço, eu deveria fazer o teste para o HIV.

Verdadeiro

O teste para HIV é recomendado para pessoas que praticaram sexo anal ou vaginal sem proteção (isto é, não usaram preservativo). Embora exista algum risco no sexo oral, este é menor que no sexo vaginal ou anal sem proteção.

7. Se eu dividi uma agulha com um usuário de droga injetável ou tive sexo sem proteção com um usuário de droga injetável, devo fazer o teste para HIV.

Verdadeiro

O teste para HIV é recomendado para parceiros de usuários de drogas injetáveis (para cônjuges, parceiros ou parceiros que dividem a agulha).

8. Se recebi uma transfusão de sangue de uma fonte dúbia, devo fazer o teste para o HIV.

Verdadeiro

O teste para HIV é recomendado se você recebeu transfusões de sangue ou de componentes do sangue de uma fonte dúbia, sobretudo se isso ocorreu antes de o estoque de sangue de seu país começar a ser rotineiramente examinado para o HIV, se isso de fato está ocorrendo.

Seção 6

9. Se eu fizer o teste, os outros saberão o resultado.

Falso

O teste para HIV é confidencial e qualquer centro de testes deve respeitar totalmente essa regra do sigilo. Apenas você pode decidir a quem comunicará os resultados.

10. Antes da admissão em uma empresa e durante exames médicos periódicos, o serviço médico testa rotineiramente os candidatos para HIV.

Falso

O teste para HIV não é parte do exame médico pré-admissional, nem é realizado de forma rotineira. Para ser testado, você deve solicitar o teste em um centro qualificado para isso.

6.3.5 Preconceito e discriminação

Atividades gerais de aprendizagem

1. Encenação

Use uma história fictícia ou real ou um estudo de caso local referente ao HIV ou à AIDS/SIDA. Faça com que as pessoas assumam papéis e os encenem. Por exemplo, encene uma situação na qual existem dois empregados, um com HIV e outro com medo de interagir com a pessoa soropositiva. Discuta como o funcionário soropositivo se sente trabalhando em um ambiente discriminatório e por que a outra pessoa sente medo. Discuta novas ideias, atitudes, emoções e valores.

2. Preconceito religioso

Sem especificar alguma fé ou religião, peça que as pessoas escrevam em um cartão colorido como as religiões ou organizações baseadas na fé estigmatizam as pessoas com HIV. Em outro cartão colorido, peça que escrevam como as religiões ou organizações baseadas na fé têm ajudado na prevenção do HIV e têm apoiado os portadores ou afetados pelo HIV. Recolha os cartões e os agrupe. Depois, discuta brevemente as influências positivas e negativas das religiões e organizações baseadas na fé no contexto do HIV e da AIDS/SIDA.

3. Artigos de jornais

Durante algum tempo, recorte artigos de jornais e revistas locais que reflitam as atitudes e comportamentos em relação ao HIV e à AIDS/SIDA, sobre pessoas que vivem com o HIV ou afetadas por ele e sobre grupos de pessoas com maior risco de infecção por HIV ou consideradas sob maior risco (como homens que praticam sexo com homens, pessoas que trabalham longe de suas casas, motoristas de caminhão, mineiros migrantes, usuários de drogas injetáveis e profissionais do sexo).

Faça uma apresentação baseada nos artigos ou peça para alguém ler uma seleção de artigos. Discuta como a mídia afeta ou reflete as atitudes locais e como essas poderiam afetar nossas próprias atitudes em relação ao

HIV e AIDS/SIDA e a pessoas geralmente associadas com o HIV. Discuta o que podemos fazer para mudar nossas atitudes e comportamentos.

4. Jogo do debate

Afirmações sobre o HIV devem ser preparadas com antecedência. Os participantes devem ser divididos em um grupo de "concordo" e outro de "discordo" e, depois, debater cada afirmação. Aqueles que "defendem" a posição não precisam concordar sempre com ela, e podem colocar-se como "advogados do diabo" se não estão pessoalmente convencidos. Você pode usar as declarações a seguir, entre outras:

- Você deve sempre dizer ao seu parceiro qual é sua condição em relação ao HIV antes do sexo.
- Deve haver distribuição de preservativos em locais públicos.
- As mulheres sempre podem resistir a assédios sexuais de colegas de trabalho.
- Você deve sempre confiar que seu cônjuge ou parceiro será 100% fiel a você em termos sexuais.
- As pessoas devem ser testadas para HIV antes de ser contratadas em uma empresa.
- Soropositivos devem sentir-se constrangidos a revelar sua condição em relação ao HIV a colegas.
- Os esportes devem ser abertos e receptivos às pessoas de diferentes orientações sexuais.
- Técnicos soropositivos devem treinar e ensinar os jovens.

O "jogo do debate" permite a discussão profunda de visões e convicções relacionadas ao HIV e AIDS/SIDA e a atividades sexuais.

Talvez você deseje usar uma variação do jogo do debate, colocando sinais de "Concordo" e "Discordo" em lados opostos da sala com uma fita sobre o piso para dividir a sala pela metade. Depois de ler as várias declarações em voz alta, peça às pessoas para "votar em", indo para o lado que reflete sua resposta real ou de "advogado do diabo". Se concordam ou discordam plenamente, devem mover-se tão próximo aos sinais quanto possível, mas também podem optar por colocar-se em algum ponto entre as duas opções. Peça que as pessoas expliquem por que têm determinada opinião.

5. Outras atividades

- envolva-se em campanhas locais contra preconceitos relacionados ao HIV;
- identifique gírias esportivas, canções, gestos e tradições em geral que demonstrem preconceito e promova uma linguagem alternativa que transmita preocupação ou isenção de preconceito; ou
- trabalhe com atletas locais para a produção de pôsteres contra o preconceito relacionado ao HIV.



Seção 6

6.3.6 Criação de um ambiente solidário

1. Geração de ideias

Faça com que as pessoas gerem ideias para a criação de um ambiente de trabalho positivo para portadores ou afetados pelo HIV, em sua organização esportiva e entre colegas de trabalho.

2. Redação de mensagens de apoio

Faça com que as pessoas trabalhem em pequenos grupos para a criação de mensagens positivas de apoio que possam ser usadas para mostrar como sua organização esportiva apoia as pessoas com HIV ou afetadas pelo vírus. Peça que cada grupo redija uma mensagem. Essas mensagens podem ser usadas depois para pôsteres produzidos localmente, em mensagens de correio eletrônico e em campanhas locais e ações contra a AIDS/SIDA.

3. Receios em relação ao HIV e à AIDS/SIDA e pessoas que convivem com o HIV

Peça para os participantes anotarem nos cartões, de forma anônima, quaisquer receios em relação ao HIV e à AIDS/SIDA ou pessoas que convivem com o HIV. Depois, recolha os cartões e os agrupe em grupos de receios semelhantes. Enfoque os agrupamentos um por um, dando informações sobre prevenção contra o HIV e desfazendo quaisquer mitos. Preste atenção especial a receios em relação a pessoas que convivem com o HIV, a fim de abordar potenciais preconceitos e discriminações.

4. Jogo dos rótulos

As pessoas devem ser "rotuladas" com palavras vistas localmente como indicativas de discriminação, como "soropositivo", "pessoa promíscua", "profissional do sexo", "prostituta", "mãe solteira", "lésbica", "homossexual", "dependente de drogas" etc. Os rótulos devem ser colocados sobre as costas de uma pessoa, de modo que ela não possa ver o que está escrito. Os outros devem descrever como as pessoas rotuladas são percebidas e a pessoa que recebeu o rótulo deve tentar adivinhar seu próprio rótulo, com base nos comentários e questões recebidos.

Por meio desse exercício, as pessoas podem aprender que "rotular" alguém pode significar estereotipar e discriminar, e como isso pode afetar as emoções de outros.

5. Palavras e expressões

Convide os participantes a escrever nos cartões, de forma anônima, palavras e expressões que associam ou já ouviram em associação com o HIV ou a AIDS/SIDA. Peça que estendam os limites do que poderiam considerar uma linguagem aceitável. O objetivo desse exercício é avaliar como as palavras e expressões rotulam, caracterizam, identificam e potencialmente ferem a pessoa a quem são dirigidas, bem como a pessoa que as pronuncia. Examine os cartões com os participantes e discuta os termos que estereotipam, magoam ou prejudicam, qual era sua intenção etc. Discuta por que as pessoas usam essas palavras e o que pode ser feito para aumentar a conscientização e sensibilidade em nosso modo

de falar e atitudes em relação ao HIV e à AIDS/SIDA e para com grupos de pessoas que podem estar associados com o HIV ou a AIDS/SIDA.

6. Combate ao preconceito e à discriminação

Faça com que os participantes pensem em como têm enfrentado preconceitos ou discriminação em suas vidas devido à raça, religião, origem étnica, gênero, orientação sexual, nacionalidade, situação econômica, educação, condição em relação ao HIV ou outra razão. Depois, faça com que anotem em cartões como são afetados por esse preconceito e essa discriminação. Recolha os cartões e os agrupe em termos de discriminação. Discuta brevemente os efeitos do preconceito e da discriminação. Depois, discuta o que pode ser feito em sua organização esportiva para eliminar o preconceito e a discriminação de qualquer espécie, incluindo o preconceito e a discriminação relacionados ao HIV.

7. Outras atividades

- comprometa-se formalmente com a criação e a promoção de um ambiente sensível ao HIV e à AIDS/SIDA em sua empresa;
- desenvolva e implemente uma política local para HIV e AIDS/SIDA para a sua empresa;
- incentive e apoie estudos sobre a estigmatização e a discriminação no contexto esportivo e use os achados para criar ações e políticas que promovam a receptividade e a aceitação;
- envolva esportistas que convivem com o vírus ou são afetados por ele ou pela AIDS/SIDA como fontes de informações em seus programas e atividades esportivas;
- garanta que os técnicos esportivos são competentes em termos de AIDS/SIDA, incluindo questões ligadas ao HIV e à AIDS/SIDA em suas instruções como técnicos;
- exiba pôsteres sobre prevenção do HIV;
- ofereça educação básica sobre o HIV para empregados e suas famílias;
- distribua folhetos educativos sobre transmissão e prevenção do HIV;
- convide organizações externas para apresentar ou compartilhar informações sobre HIV e AIDS/SIDA;
- integre informações sobre transmissão e prevenção do HIV a suas atividades e programas cotidianos;
- familiarize-se com organizações de serviços para HIV e AIDS/SIDA, como centros para aconselhamento e teste voluntário, pessoas soropositivas e organizações para a AIDS/SIDA, assim como as que prestam serviços ligados à AIDS/SIDA em suas proximidades;
- amplie o nível de conscientização, para que jogadores e comunidades possam ter acesso a serviços como cuidados e apoio ou serviços de prevenção da transmissão do HIV de mãe para filho, à medida que se tornarem disponíveis, ou chame a atenção das autoridades, se esses não estiverem disponíveis;
- inclua artigos sobre HIV e AIDS/SIDA no boletim informativo de sua empresa e em seus sites de internet e intranet; ou
- coloque preservativos e lubrificantes à disposição de seus funcionários.

Seção 7



Reação de técnicos, treinadores e líderes ao HIV e à AIDS/SIDA

7.1 O início do trabalho sobre HIV e AIDS/SIDA com grupos

As atividades para diferentes grupos etários apresentadas nas próximas páginas visam a instruir você e seus jogadores sobre o HIV, incluindo formas de proteção própria e de outros contra o contágio, bem como no que diz respeito a pessoas que convivem com o HIV e AIDS/SIDA.

Quadro 7: Diferentes grupos etários devem receber diferentes níveis de informações

Pré-adolescentes: nove a 12 anos

Nesse período, os pré-adolescentes passam por um rápido crescimento e mudanças físicas. Isso induz a uma grande preocupação com seus corpos, aparência, com ser "normal", bem como a uma intensa curiosidade sobre o sexo. Em algumas crianças dessa idade, a puberdade já mostra seus primeiros sinais. O desenvolvimento de características sexuais secundárias (como aumento das mamas, crescimento de pêlos púbicos e sob as axilas, alargamento dos quadris, engrossamento da voz) começa quando as crianças cruzam o limiar para a adolescência. As meninas podem crescer e desenvolver sua sexualidade mais rapidamente que os meninos. Gays e lésbicas geralmente reconhecem sua orientação sexual nessa idade e podem sentir muito medo, confusão e isolamento em um mundo heterossexual. Grupos de amigos tornam-se muito importantes. As crianças testam valores aprendidos em casa no contexto de seus grupos de amigos. Os pré-adolescentes vivenciam uma poderosa pressão social por ajustamento.

- **Reconheça** que os pré-adolescentes estão no limiar entre a infância e a adolescência;
- Os pré-adolescentes sentem curiosidade sobre o sexo, **precisam de informações precisas** e são capazes de entender que o intercursos sexual pode ter consequências, incluindo infecção por HIV e gravidez;
- **Ensine** os pré-adolescentes sobre menstruação, preservativos (ver Anexo 4), saúde reprodutiva, prevenção de HIV e DSTs e tomada de decisões sexuais;
- **Pense em ensinar** detalhes sobre o uso de preservativos e segurança de agulhas — isso não terá como consequência um desejo por experimentar sexo ou drogas e ajudará os jovens a proteger sua saúde e segurança. Os pré-adolescentes podem entender uma explicação detalhada sobre transmissão e prevenção do HIV;
- **Lembre-se de** que muitas culturas pressionam especialmente os pré-adolescentes, enquanto seus corpos, hormônios e emoções passam por tremendas alterações. Trata-se do período adequado para compartilhar seus valores, o que envolve relacionamentos sexuais, uso de substâncias e outras questões, em discussões bilaterais. Escute esses jovens e lhes diga o que pensa sobre essas questões;
- **Incentive-os** a permanecer afastados do álcool e de drogas e a serem modelos positivos.

"Não sou uma vítima. Sou um mensageiro."

Arthur Ashe, soropositivo, campeão de tênis.

Seção 7

Adolescentes: 13 aos 18 anos

A puberdade começa com um surto de crescimento e alterações na atividade hormonal e termina com a maturidade sexual e reprodutiva. O ponto em que a adolescência termina e a idade adulta começa depende de normas sociais e legais, bem como de fatores físicos e emocionais individuais. Os adolescentes podem experimentar o sexo e as drogas. Os jovens também buscam intimidade nesse período. Algumas mulheres jovens podem até mesmo tentar engravidar para atender sua necessidade de intimidade, com ideias como: "O bebê me amará realmente, como ninguém mais me ama." Jovens podem ter seus primeiros sucessos em papéis e tarefas adultas, como manter um emprego.

- **Os jovens entre os 15 e os 24 anos são o grupo de maior risco para a infecção por HIV.** Seus corpos ainda estão amadurecendo, o que os torna mais vulneráveis, em termos biológicos, ao HIV, particularmente as adolescentes e mulheres jovens;
- Lembre-se de **escutar os jovens**, permitindo que falem mais do que você;
- Transmita **informações abrangentes e precisas** sobre sexualidade, transmissão e prevenção do HIV e práticas sexuais seguras aos jovens. Os adolescentes podem — e precisam — aprender e entender a ampla faixa de informações sobre HIV e AIDS/SIDA disponíveis para adultos;
- **Confirme** o prazer que sentimos quando os jovens fazem a coisa certa, em vez de apenas criticá-los quando fazem algo errado;
- **Incentive-os** a permanecer afastados do álcool e de drogas e a serem modelos positivos.

O **HIV e a AIDS/SIDA são tópicos difíceis para todos**. Levantam questões de sexualidade, desigualdades entre os gêneros, sexo entre homens e uso de drogas, e a discussão sobre o tema pode provocar fortes opiniões, além de salientar a necessidade por informações adicionais. Entretanto, como técnico e encarregado de transmitir informações, sua primeira tarefa é **sentir-se à vontade com sua própria sexualidade**. Isso envolve questões como o que é ser um homem ou mulher; suas próprias práticas sexuais; como você vê diferentes formas de exercer a sexualidade; seu próprio uso de drogas ou álcool; como trata homens e mulheres; suas convicções sobre abstinência, monogamia e uso de preservativos; sua história religiosa; suas opiniões sobre profissionais do sexo; se faz uso dos serviços dessas pessoas e o que pensa sobre soropositivos.

Isso também pode envolver muita introspecção e levantar muitas questões. É bom falar com outros. Você poderá surpreender-se ao ver como as pessoas se sentem dispostas a discutir sobre a sexualidade, depois que o gelo é quebrado. **Converse com outros técnicos, amigos e pessoas da sua idade**. Apenas depois que se sentir à vontade e achar que pode responder às questões de forma honesta e factual, você poderá interagir com um grupo curioso de jovens, que saberão algumas coisas sobre sexualidade, mescladas com muitos mitos diferentes — alguns dos quais poderão surpreendê-lo!

Antes de começar, descubra quais são as **leis nacionais** referentes a HIV e AIDS/SIDA, qual a **política para o HIV e a AIDS/SIDA** do Comitê Olímpico Nacional e de sua organização esportiva e que informações, políticas ou atividades já foram desenvolvidas pelo Comitê Olímpico Nacional. Essas informações podem oferecer orientação ou até mesmo afetar sua instrução sobre o HIV e a AIDS/SIDA. Una-se também ao **Conselho Nacional sobre AIDS/SIDA**, de forma que atividades e mensagens sejam coordenadas.

Uma vez que o esporte afeta diretamente a saúde e o bem-estar, é oportuno **incluir informações relacionadas**

à saúde em qualquer folheto, incluindo informações sobre o HIV. Embora seja um método passivo de instrução da comunidade, essa espécie de leitura oferece materiais baseados em fatos, visando a informar melhor a comunidade e minimizar, assim, o risco de uma reação adversa na comunidade se a presença de um atleta soropositivo vier ao conhecimento do público. Se houver alguma preocupação com uma reação pública negativa à presença de um atleta soropositivo, avalie a necessidade de instrução e treinamento baseados na comunidade.

É aconselhável **obter a permissão dos pais** antes de assumir a educação sobre HIV e AIDS/SIDA. Isso servirá para proteger a você e à sua organização esportiva de quaisquer consequências desagradáveis. Você e sua organização esportiva, em consulta aos pais, devem tomar uma decisão acerca da opção dos jogadores por não participar das atividades relacionadas ao HIV, se esse for o desejo deles.

Quadro 8: Programa Líderes em Treinamento, Suazilândia

O programa Líderes em Treinamento (LIT), da Suazilândia, apoiado pela Associação para Jogos Olímpicos e da Comunidade Britânica da Suazilândia e pelos Jogos da Comunidade Britânica do Canadá, enfoca a necessidade de **capacitar os jovens em suas comunidades, por meio do esporte**, lidando assim com o HIV e a AIDS/SIDA pela construção de uma base de conhecimentos entre os jovens e melhorando os seis pilares do caráter: confiabilidade, respeito, responsabilidade, imparcialidade, assistência e cidadania.

Os objetivos são **oferecer informações sobre HIV e AIDS/SIDA aos jovens de áreas rurais**; usar o esporte para tornar a aprendizagem prazerosa; treinar e capacitar jovens líderes locais; estabelecer centros locais de "Esporte para Todos"; manter as comunidades envolvidas com o esporte; e formar futuros técnicos e administradores esportivos.

O treinamento é oferecido a jovens líderes selecionados durante cinco fins de semana, e cobre liderança, treinamento, habilidades e prevenção contra o HIV. Os centros locais de "Esporte para Todos" são estabelecidos e os líderes aprendem a construir equipamentos básicos para os centros e maneiras inovadoras para o levantamento de fundos pela comunidade, assim como sua utilização pelo centro. Isso capacita os jovens a realizar seus próprios programas de recreação, oferece oportunidades de ligação com outros centros e ferramentas para a prevenção do HIV. Os líderes também são modelos em suas comunidades.

O **Dia do Jogo Positivo** é um subprograma através do qual os participantes aprendem sobre os seis pilares do caráter, tirando o foco da negatividade e violência ao honrar em o jogo, redefinindo o sentido de "vencedor" e salientando o abastecimento do "tanque emocional".

Uma vez que o programa LIT envolve o treinamento de jovens líderes para que implementem atividades físicas básicas — como Jogos e esportes híbridos —, esta parece uma etapa natural, que leva a programas de liderança mais avançados. O progresso leva o jovem líder direto ao programa LIT preliminar, preparando-o para avanços rumo à qualificação para a administração ou capacitando-o como técnico em determinado esporte, se for o seu desejo. O total de jovens envolvidos é de 16, com idades que variam dos 14 aos 25 anos.

No fim de 2004, a segunda sessão do programa Líderes em Treinamento (LIT), para quarenta novos líderes LIT,

Seção 7

foi lançada. O LIT adicionou um componente prático, no qual jovens aprendizes organizam um Dia do Esporte em uma comunidade rural. Mais de quatrocentos órfãos e crianças carentes compareceram ao Dia do Esporte, participando de atividades de instrução para a saúde e esportivas. Foi uma preciosa lição para os aprendizes LIT, além de ser um dia divertido e instrutivo para os participantes.

7.2 Então, você acha que está pronto. Como pretende envolver sua equipe?

É melhor usar sua função de técnico para manter o controle das discussões.

Algumas regras básicas poderão ajudá-lo. Por exemplo: informações pessoais oferecidas por membros da equipe ou por você permanecem no grupo; não é permitido o uso de linguagem abusiva; informações confidenciais sobre a condição de alguém em relação ao HIV não serão transmitidas ao grupo; os participantes devem levantar a mão para fazer perguntas ou contestar alguém e as questões devem ser gerais em vez de indagar sobre a sexualidade de participantes individuais. Obtenha a concordância dos jogadores sobre essas e quaisquer outras regras.

Quadro 9: Regras básicas¹¹

O HIV afeta nossas emoções mais íntimas — nossa sexualidade, sensação de segurança e confiança nos relacionamentos e no futuro. É importante estabelecer **regras de confiança e de comportamento** ao trabalhar com um grupo. Em grupos nos quais as pessoas desejem falar sobre emoções pessoais e assuntos delicados, devem fazer isso sem serem alvo de risos ou silenciadas e sem o temor de que outras pessoas descubram o que foi dito ali. Pergunte aos membros do grupo o que os faria sentir-se seguros e à vontade dentro do grupo. Ao receber uma sugestão de alguém, o líder deve garantir que o resto do grupo está de acordo, antes de transformá-la em uma das regras do grupo. Ao obter consenso, anote as regras básicas. Essas podem ser emendadas ou estendidas, à medida que o grupo evolui.

Possíveis regras básicas:

- **Confidencialidade:**
- **Respeito:** os membros do grupo devem ouvir uns aos outros sem interrupções e devem falar um de cada vez;
- **Linguagem:** os membros do grupo devem concordar em usar uma linguagem inteligível por todos e não usar palavras que possam ser consideradas ofensivas;
- **Atitudes isentas de crítica:** os membros do grupo devem evitar críticas aos sentimentos, opiniões e comportamento dos outros, a menos que tais opiniões sejam desrespeitosas; e
- Os membros do grupo devem informar o líder do grupo se não puderem comparecer.

Os membros do grupo têm o direito de esperar que suas palavras permaneçam confidenciais; de outro modo, não se sentirão à vontade para falar. Devem saber que seus nomes não serão repassados a outros sem sua permissão. É importante que seu grupo tenha um entendimento comum do que significa "confidencialidade" para cada um de vocês.

¹¹ Adaptado de Rede Global de Pessoas que convivem com HIV/AIDS/SIDA (GNP+) *Positive Development: Setting up self-help groups and advocating for change. A manual for people living with HIV*. <http://www.gnpplus.net/programs.html>.

Seção 7

Pode ser útil anotar o texto a seguir e fixá-lo em um ponto visível no espaço onde ocorrer em essas sessões:

- **o que você vê aqui,**
- **o que você escuta aqui,**
- **deverá ficar aqui!**

Uma de suas tarefas iniciais é estabelecer **o nível de conhecimento ou desconhecimento** dos jovens sobre o HIV e a AIDS/SIDA, DSTs, sexo e drogas. O uso do material abaixo para iniciar uma sessão poderá relaxar os participantes e dar a você uma ideia do que eles sabem ou não.

Embora inicialmente possa parecer um pouco embaraçoso e provocar risos, esse **jogo** permitirá que todos se sintam à vontade para falar sobre um tópico sexual.

- Diga ao grupo: "Antes de começarmos, quero ouvir todas as gírias que vocês conhecem para sexo".
- À medida que as pessoas apresentarem suas respostas, você deverá anotá-las em um quadro. Pode ser útil reagir honesta e sinceramente, desta forma: "Nunca ouvi essa antes!" ou "Nós também usávamos essa".

Essas discussões podem **suscitar algumas emoções** nos membros da equipe. Em algumas comunidades, a maioria das pessoas conhecerá alguém que tem HIV ou AIDS/SIDA, como ocorre em muitos países africanos e caribenhos, enquanto em outras isso não será tão comum. É melhor presumir que pelo menos uma pessoa no grupo tenha uma experiência pessoal com o HIV. Falar sobre sexualidade também pode trazer à tona temas como estupro e abuso sexual, incluindo experiências de incesto. É importante ter essas possibilidades em mente e **ser sensível ao planejar atividades e discussões**. Você está em boa posição para promover um tom de compaixão, respeito e segurança.

Ampare a autoestima. Elogiar frequentemente os jovens, estabelecer metas realistas e demonstrar envolvimento com seus interesses são maneiras eficientes de ajudá-los a aumentar a autoestima. Isso é importante por que, quando os jovens se sentem bem consigo, são também muito mais propensos a suportar a pressão exercida por colegas para praticar sexo antes de sentir em aptos, e para evitar as drogas. Em resumo, tornam-se menos propensos a se envolver em comportamentos que poderiam colocá-los em risco para o contágio com o HIV.

Um modo de iniciar discussões é com uma **caixa de perguntas**. Isso permite que os jovens vejam suas dúvidas esclarecidas sem se sentirem embaraçados por terem de falar em voz alta. Distribua tiras de papel e peça que cada um anote quaisquer perguntas que possa ter sobre HIV, AIDS/SIDA, sexualidade, drogas, álcool. Ponha as tiras de papel em uma caixa. Você pode respondê-las imediatamente ou dizer que deixará a caixa por ali, para que os participantes possam acrescentar outras dúvidas. Você pode responder as perguntas durante a sessão ou na sessão seguinte.

Você é quem decide como conduzir as sessões e a frequência em que elas ocorrerão. O importante é familiarizar os jogadores com o HIV e a AIDS/SIDA e romper barreiras para a discussão. Sugerimos que uma atividade ou discussão sobre HIV, AIDS/SIDA, sexualidade ou uso de substâncias ocorra uma vez por semana ou, se o clube não se reúne com tanta frequência, consuma meia hora durante a prática.

Seção 7

Muitos terão diferentes necessidades; portanto, **adapte e use as informações, adaptando-as à sua própria situação e circunstâncias**, em termos de recursos disponíveis, número de participantes e grupos etários. Um aspecto precioso e estimulante de aprender é descobrir "como fazer" alto por conta própria e com outras pessoas. Aprendemos observando como as coisas têm sido feitas e improvisando e adaptando tais métodos para que adaptem à nossa situação. Essa espécie de processo de aprendizagem aberta é importante para técnicos e treinadores. Afinal, descobrir como fazer as coisas é crucial para combatermos a AIDS/SIDA e, em última análise, para melhorarmos a qualidade de vida em nossas comunidades.

7.3 Refletindo sobre as sessões

Pode ser útil **obter retorno** do grupo. Uma boa maneira de fazê-lo é distribuir algumas folhas de papel nas quais os jovens podem escrever um dos seguintes itens, antes de ir embora:

- Algo que aprendi;
- Algo de que gostei;
- Algo que poderia ter sido melhor.

Após uma sessão, pode ser útil refletir sobre os acontecimentos para ver **o que você pode aprender para futuros trabalhos** e sobre suas próprias habilidades.

- Você acha que todos entenderam o que estava acontecendo e as informações oferecidas?
- Alguém considerou o exercício perturbador ou ofensivo? O que você pode fazer para evitar isso?
- Que membros do grupo pareceram mais à vontade, e por quê?
- Você teve dificuldade para responder a alguma pergunta?



Atividades de nível 1

Idades sugeridas: 10 a 12

Esta seção envolve a execução de cinco dentre dez atividades. Releia a **Seção 4, O que você precisa saber** e **Seção 5, Esporte e HIV**, com seu técnico. Não hesite em pedir ajuda a seu técnico.

1. Faça um livro de folhear¹² para compartilhar com seus companheiros. Inclua os seguintes tópicos:

- O corpo humano;
- Os fluidos corporais que contêm suficiente HIV para transmitir o vírus de uma pessoa para outra;
- Comportamentos de alto risco que podem transmitir o vírus de uma pessoa para outra;
- Três maneiras de se proteger da infecção por HIV.

Compartilhe seu livro de folhear com sua equipe e faça quaisquer alterações que ajudem outros a compreender melhor as informações contidas ali. Compartilhe as informações com sua família e com membros de sua comunidade.

2. Faça um pôster com fotografias de atividades que podem ser realizadas com segurança com uma pessoa que vive com o HIV ou com AIDS/SIDA. Inclua os seguintes:

- Atividades com outros esportistas;¹³
- Atividades com amigos;
- Atividades em casa.

Mostre seu pôster para seu grupo, familiares e amigos. Peça que acrescentem atividades a ele.

3. Descubra o que sua escola ou comunidade está fazendo para o Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA (1º de dezembro) e participe. Certifique-se de comunicar a outras pessoas o que está acontecendo. Traga um relatório das atividades realizadas no Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA para seu clube esportivo.

4. Você pode conscientizar as pessoas de sua comunidade ou escola sobre o HIV e AIDS/SIDA das seguintes maneiras:

- Fazendo um pôster sobre HIV e AIDS/SIDA;
- Fazer e distribuir dez fitas vermelhas;
- Escrever uma história sobre como seria ter um amigo ou parente com HIV ou AIDS/SIDA;
- Fazer uma lista de lugares em sua comunidade onde é possível obter mais informações sobre HIV e AIDS/SIDA.

¹² Um livro de folhear é uma série de ilustrações com explicações sobre determinado tópico. Por exemplo, uma ilustração sobre comportamentos de alto risco e sua descrição. O livro de folhear pode ser usado pelo jogador para ilustrar o que está dizendo, ao abordar o tema com amigos e parentes.

¹³ Possibilidade de discutir lesões que ocorrem durante a prática do esporte e quando há presença de sangue. Discutir como lidar com essas situações sem aumentar o temor do HIV.

Seção 7



A fita vermelha

A fita vermelha começou como uma campanha popular para demonstrar apoio às pessoas que convivem com o HIV ou com a AIDS/SIDA; assim, não existe uma fita vermelha oficial e muitas pessoas confeccionam a sua. Atualmente, a fita vermelha é o símbolo internacional da conscientização sobre HIV e AIDS/SIDA e é usada pelas pessoas durante o ano inteiro, sobretudo perto do Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA. É um símbolo de esperança. De esperança de que a busca por uma vacina e cura para deter a AIDS/SIDA tenha sucesso e que melhore a qualidade de vida dos que convivem com a AIDS/SIDA. Esta é também uma mensagem de apoio para pessoas que têm HIV e AIDS/SIDA ou sofrem sua influência.

Para **fazer suas próprias fitas**, providencie fita vermelha comum cerca de 1,5cm de largura e a corte em pedaços com mais ou menos 15 cm de comprimento. Depois, dobre a parte de cima em formato de "V" invertido e passe um alfinete de segurança pelo centro, usando-o para prender a fita à sua roupa.

5. Liste algumas formas de tratamento dado às pessoas que vivem com o HIV ou AIDS/SIDA em sua comunidade. Aonde uma pessoa com HIV ou AIDS/SIDA pode se dirigir para obter ajuda?

- Há algum hospital ou clínica especializada em sua comunidade?
- Há alguma associação comunitária que ofereça ajuda a pessoas soropositivas ou com AIDS/SIDA e às suas famílias?
- Que nível de apoio as famílias precisam oferecer quando alguém está com AIDS/SIDA ou qualquer outra doença?

Compartilhe o que aprendeu com seus colegas de equipe e veja se eles conhecem algum outro serviço.

6. Faça um pôster sobre o que as pessoas que vivem com o HIV ou AIDS/SIDA precisam para permanecer bem ou lidar melhor com a doença, quando esta surge. Examine:

- O que você precisa para permanecer bem ou para melhorar, quando está enfermo (por exemplo, água limpa, abrigo, alguém para cuidar de você)?
- De que outras coisas alguém com HIV ou AIDS/SIDA precisa para permanecer bem (medicação, boa alimentação e pessoas que ofereçam apoio)?

Mostre seu pôster para seu grupo e a uma outra pessoa — um parente, professor ou amigo.

7. Ilustre de que formas a AIDS/SIDA pode afetar muitas pessoas diferentes. Desenhe as diferentes faces da AIDS/SIDA. Pense em diferentes pessoas que poderiam ter HIV ou AIDS/SIDA ou alguma ligação com o vírus, por exemplo, um homem, uma mulher, criança, um jovem ou pessoa idosa, pessoas de diferentes raças e religiões. Compartilhe seu desenho com seu grupo, discutindo sobre ele.

8. Imagine como deve ser viver abertamente com HIV ou AIDS/SIDA.

- Faça uma lista de razões pelas quais muitos não desejam que outros saibam que eles têm HIV ou AIDS/SIDA.

Seção 7

- Que barreiras as pessoas que pretendem conviver abertamente com o HIV ou a AIDS/SIDA enfrentam em sua comunidade?

Discuta com seu grupo.

9. Há alguém que conviva abertamente com HIV ou AIDS/SIDA em sua comunidade ou país ou alguém que defenda os direitos dos que convivem com o HIV ou com AIDS/SIDA?

Escreva uma carta para incentivá-lo nessa difícil tarefa. Compartilhe a carta com outros em seu clube e peça assinaturas. Peça ajuda a seu técnico para enviá-la.

Por quê?

Sabendo o que não transmite o HIV, você pode reduzir seu medo da AIDS/SIDA. Você também poderá oferecer cuidados e conforto, sem medo, a alguém que convive com a AIDS/SIDA.

Como?

Escreva o que as pessoas estão fazendo em cada desenho. Você aprenderá que o HIV não é transmitido por nenhuma dessas atividades.



Seção 7

Atividades de nível 2

Idades sugeridas: 13 a 15

Esta seção envolve a execução de cinco dentre 12 atividades. Leia a **Seção 4, O que você precisa saber e Seção 5, Esporte e HIV**, com seu técnico. Não hesite em pedir ajuda a seu técnico.

1. Faça um livro de folhear¹⁴ para compartilhar com seus companheiros. Inclua os seguintes tópicos:

- O corpo humano, masculino e feminino;
- Fluidos corporais femininos infectados por HIV que contêm vírus suficiente para transmitir o HIV de uma pessoa para outra;
- Fluidos corporais masculinos infectados por HIV que contêm vírus suficiente para transmitir o HIV de uma pessoa para outra;
- Comportamentos de alto risco que podem transmitir o vírus de uma pessoa para outra;
- Modos de prevenção da infecção por HIV.

2. Faça um pôster com fotografias ou relacione as atividades que você gosta de realizar com os amigos. Inclua:

- Atividades que você pratica apenas com meninos;
- Atividades que você pratica com meninos e meninas;
- Atividades que você pratica apenas com meninas.

Mostre seu pôster ou lista para o grupo. Fale sobre o prazer que sente com essas atividades. Peça aos outros para adicionar atividades que lhes causem prazer como amigos. Compartilhe suas fotografias e discuta suas emoções com parentes e colegas.

3. Converse com um líder de grupo ou com um homem mais velho de sua família ou de sua comunidade sobre relacionamentos saudáveis. Pergunte sobre as habilidades que você precisa ter nos relacionamentos para protegê-lo contra a infecção por HIV. Discuta a questão com algumas pessoas em seu grupo. Faça uma encenação para seu grupo, mostrando como dizer não a uma pessoa que o pressiona a fazer algo que você considera errado e não deseja fazer.

4. Faça uma lista de serviços ou locais de atendimento à saúde em sua comunidade, onde meninos possam obter informações e atendimento relacionado à prevenção do HIV e doenças sexualmente transmissíveis. Converse com um homem em um desses locais sobre o atendimento oferecido. Compartilhe as informações com seu grupo. Descubra suas oportunidades para compartilhar essas informações com seus amigos em sua comunidade.

5. Faça um pôster sobre o uso de preservativos para a prevenção do HIV. Inclua informações sobre os seguintes pontos:

- Como o uso de preservativos pode prevenir doenças sexualmente transmissíveis;

¹⁴ Um livro de folhear é uma série de ilustrações com explicações sobre e determinado tópico. Por exemplo, uma ilustração sobre comportamentos de alto risco e sua descrição. O livro de folhear pode ser usado pelo jogador para ilustrar o que está dizendo, ao abordar o tema com amigos e parentes.

- Informações sobre onde obter preservativos;
- Etapas para o uso correto de preservativos.

Use este pôster para uma exposição sobre AIDS/SIDA no Mundo.

6. Você pode conscientizar as pessoas de sua comunidade ou escola sobre o HIV e AIDS/SIDA das seguintes maneiras:

- Distribuindo fitas vermelhas com uma explicação sobre seu significado;
- Organizando uma exibição de pôsteres sobre HIV e AIDS/SIDA em sua comunidade;
- Pedindo que um palestrante compareça a seu grupo ou escola para falar sobre a prevenção do HIV;
- Criando uma lista de agências em sua comunidade onde é possível obter informações e conselhos sobre a prevenção da gravidez e proteção contra doenças sexualmente transmissíveis.

7. Descubra o que sua escola ou comunidade está organizando para o Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA (1º de dezembro) e participe. Não se esqueça de comunicar a outras pessoas o que foi planejado. Faça um relatório a seu clube esportivo sobre os resultados das atividades realizadas no Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA em sua comunidade.

8. Liste algumas formas de tratamento empregado para pessoas que convivem com o HIV ou a AIDS/SIDA em sua comunidade.

Aonde uma pessoa com HIV ou AIDS/SIDA pode ir para obter ajuda?

Responda o maior número de questões que conseguir:

- Há algum hospital ou clínica especializada para pessoas que convivem com HIV ou AIDS/SIDA em sua comunidade?
- Há alguma associação comunitária que ofereça ajuda a pessoas que convivem com HIV ou AIDS/SIDA e às suas famílias?
- O que o governo faz pelas pessoas que convivem com HIV ou AIDS/SIDA, ou por aquelas com qualquer doença que ameace a vida?
- Se não existem serviços específicos para HIV ou AIDS/SIDA, que espécie de atendimento está disponível para pessoas com qualquer doença grave?
- Quem oferece o atendimento? Médicos, enfermeiros, voluntários, familiares?

Compartilhe o que aprendeu com seu grupo e pergunte se conhecem algum outro serviço para pessoas com HIV ou AIDS/SIDA ou outras doenças.

9. Imagine que você conhece alguém com HIV ou AIDS/SIDA — um parente ou colega de escola. Escreva uma história na qual alguém lhe conta que tem HIV ou AIDS/SIDA. Descreva como você tentaria apoiá-lo e demonstrar sua amizade. Compartilhe a história com seu grupo.

10. Imagine como deve ser viver abertamente com o HIV ou AIDS/SIDA.

- Descubra se alguém se pronuncia em público sobre sua soropositividade ou AIDS/SIDA. Há algum artigo sobre isso na mídia? Qual a reação geral a essa notícia?
- Faça uma lista de razões pelas quais muitos não desejam que outros saibam que eles têm HIV

Seção 7

ou AIDS/SIDA. Que barreiras as pessoas que pretendem conviver abertamente com o HIV ou a AIDS/SIDA enfrentam em sua comunidade? Discuta com seu grupo.

- Há alguém que conviva abertamente com HIV ou AIDS/SIDA em sua comunidade ou país ou alguém que defenda os direitos das pessoas que convivem com o HIV ou com AIDS/SIDA? Escreva uma carta para incentivá-lo nessa difícil tarefa. Compartilhe a carta com outros em seu clube e peça assinaturas. Peça ajuda a seu técnico para enviá-la.

11. Discuta o preconceito com seu grupo. Para começar, pense nessas questões:

- O que é preconceito?
- Você já se viu alvo de preconceito? Por quê? Por sua idade, religião, pela cor de sua pele ou por outras razões? Como você se sentiu?
- Como você pode reagir se alguém é ofendido ou xingado apenas por ser diferente?

Compartilhe algumas de suas ideias com seu grupo. Discutam e criem estratégias conjuntas para reagirem melhor ao preconceito — dirigidas a vocês mesmos ou a outros. Ensaiem juntos essas situações.

12. Faça um pôster pedindo apoio para pessoas que convivem com HIV e AIDS/SIDA e combatendo a discriminação. Se o dia 1º de dezembro está próximo, transforme o pôster para exibi-lo no Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA. Compartilhe o pôster com seu grupo. Encontre um lugar para exibi-lo no clube esportivo ou na escola.

"Respeite-se. Faça o teste. E seja honesto."

Roy Simmons, ex-jogador do Giants de Nova York, Liga Nacional de Futebol Americano, Estados Unidos.



Atividades de nível 3

Idades sugeridas: 15 em diante

Esta seção envolve a execução de oito dentro de 15 atividades. Leia a **Seção 4, O que você precisa saber** e **Seção 5, Esporte e HIV**, com seu técnico. Não hesite em pedir ajuda a seu técnico.

1. Faça um livro de folhear¹⁵ para compartilhar com seus companheiros. Inclua os seguintes tópicos:

- O corpo humano, masculino e feminino;
- Os fluidos corporais de ambos os sexos que contêm suficiente HIV para transmitir o vírus de uma pessoa para outra;
- Comportamentos de alto risco que podem transmitir o vírus de uma pessoa para outra;
- Como a injeção de drogas aumenta o risco de transmissão do HIV;
- Como doenças sexualmente transmissíveis aumentam o risco de transmissão do HIV;
- O efeito do álcool sobre o comportamento e como este aumenta o risco de transmissão do HIV;
- Decisões saudáveis sobre sexo e drogas para prevenir o contágio por HIV;
- Uso eficiente de preservativos para proteção contra a transmissão de HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis.

Compartilhe seu livro de folhear com sua equipe e faça quaisquer alterações que ajudem outros a compreender melhor as informações contidas ali. Compartilhe as informações com amigos fora de sua equipe e com sua família.

2. Você conhece clínicas de planejamento familiar ou de saúde sexual ou agências em sua comunidade que ofereçam informações e atendimento relacionados à prevenção da gravidez e doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV? Entre em contato com uma dessas agências e discuta os serviços que oferece a homens jovens. Com seu técnico, **convide um profissional** de um desses serviços para falar em uma de suas sessões e peça-lhe para incluir os seguintes pontos:

- Como o uso de preservativos pode prevenir gravidez e doenças sexualmente transmissíveis;
- Demonstração do uso adequado de preservativo (veja o **Anexo 4**);
- Uma oportunidade para o grupo esclarecer dúvidas sobre o acesso a preservativos, seu uso, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, gravidez e relacionamentos;
- Convite para que outros homens de sua família e da comunidade compareçam a esta sessão.

Observação para o técnico: ao final desta sessão, peça retorno escrito ou verbal do grupo acerca de como se sentem sobre o uso de preservativos no futuro; pergunte se acham que sabem usá-los; se acham que suas parceiras usarão preservativos; e se têm acesso aos preservativos. Compartilhe os resultados com o profissional da clínica e planeje estratégias adicionais que reforcem ou aumentem o uso de preservativos.

3. Descubra onde as pessoas podem receber aconselhamento e teste voluntário (ATV) em sua comunidade. Você pode consultar um órgão de Saúde Pública ou uma agência de saúde do governo.

¹⁵ Um livro de folhear é uma série de ilustrações com explicações sobre determinado tópico. Por exemplo, uma ilustração sobre comportamentos de alto risco e sua descrição. O livro de folhear pode ser usado pelo jogador para ilustrar o que está dizendo, ao abordar o tema com amigos e parentes.

Seção 7

Esclareça os seguintes pontos:

- Há algum custo?
- Os resultados são confidenciais? Quem será informado se o resultado do teste for positivo?
- Há alguma espécie de aconselhamento, antes e após o teste?

A partir do que aprendeu, existe alguma dificuldade para a realização do teste? Compartilhe o que você aprendeu com seu grupo.

4. Existem agências em sua comunidade que ajudam pessoas com problemas ligados ao álcool e drogas?

Faça uma lista dessas agências. Entre em contato com uma das agências e informe-se sobre os serviços oferecidos. Compartilhe as informações com seu grupo. Solicite a visita de um profissional de saúde de uma dessas agências para oferecer ao seu grupo uma explicação sobre os problemas do uso de drogas e álcool em sua comunidade e sobre estratégias para prevenir o abuso dessas substâncias. Convide outros membros de sua comunidade para esta sessão.

5. Escreva uma série de pequenos textos para serem encenados, lidando com o estabelecimento de limites sexuais nos relacionamentos. Por exemplo, seu amigo lhe diz que está pressionando a namorada para que ceda e pratique sexo com ele. Seu amigo já ameaçou terminar o relacionamento se a menina não ceder. O desejo da namorada é guardar a virgindade até o casamento.

6. Desenvolva encenações nas quais:

- Você diz claramente a seu amigo que, se ela não deseja ter sexo agora, ele deve esperar; ela;
- Um casal discute sobre o uso de preservativo antes de terem sexo. Inclua as opções disponíveis se um dos parceiros se recusar a usar o preservativo;
- Um amigo lhe oferece drogas.

Peça que o grupo encene com você e pratique bastante, para que você possa apresentar esse material nos eventos do Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA em sua comunidade.

7. Você pode conscientizar as pessoas de sua comunidade ou escola sobre o HIV e AIDS/SIDA das seguintes maneiras:

- Uma campanha para o uso da fita vermelha em seu clube esportivo;
- Organize um evento em seu clube ou comunidade com palestrantes de uma organização para a AIDS/SIDA;
- Apresente pequenas peças teatrais em sua escola ou comunidade lidando com questões do relacionamento e com a discussão sobre a prática de sexo seguro;
- Ofereça informações sobre o acesso a serviços de saúde sexual e planejamento familiar;
- Ofereça informações sobre o uso correto de preservativos (veja o Anexo 4) e sobre a obtenção de preservativos em sua comunidade;
- Forneça uma lista de serviços para pessoas com problemas ligados ao uso de drogas.

8. Crie um painel com informações sobre preservativos para seu clube esportivo ou comunidade durante o Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA. Sugestões para incluir:

- Onde se pode obter preservativos em sua comunidade;
- Afirmações positivas sobre o uso de preservativo;
- Demonstração do uso adequado de preservativo (veja o Anexo 4);
- Oportunidade para que visitantes demonstrem o uso correto de preservativos;
- Se possível, ofereça preservativos gratuitos para os visitantes.

9. Descubra o que sua escola ou comunidade está preparando para o Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA (1º de dezembro) e participe. Não esqueça de comunicar a outras pessoas o que está acontecendo. T raga um relatório das atividades realizadas no Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA para seu clube esportivo.

10. Descubra locais de sua comunidade que oferecem atendimento e apoio a portadores de HIV e AIDS/SIDA.

Aonde uma pessoa com HIV ou AIDS/SIDA pode ir para obter ajuda? Responda o maior número de questões que conseguir:

- Há algum hospital ou clínica especializada para pessoas que convivem com HIV ou com AIDS/SIDA em sua comunidade?
- Há alguma associação comunitária que ofereça ajuda a pessoas que convivem com HIV ou AIDS/SIDA e às suas famílias?
- Se não existem serviços específicos para HIV ou AIDS/SIDA, que espécie de atendimento está disponível para pessoas com qualquer doença grave?
- Quem oferece o atendimento? Médicos, enfermeiros, voluntários, familiares?

Compartilhe o que aprendeu com seu grupo e pergunte se conhecem algum outr o serviço para pessoas com HIV ou AIDS/SIDA ou outras doenças. Se existem conselheir os profissionais ou serviços comunitários nas redondezas, pergunte como seu clube poderia contribuir — talvez visitando ou fazendo pequenos serviços para pessoas soropositivas ou com AIDS/SIDA ou trabalhando de forma voluntária em uma organização comunitária ou clínica. (Não se esqueça de pedir a permissão de seus pais ou tutor es.) Compartilhe sua experiência com a equipe

11. Converse com alguém responsável pelos cuidados de pessoas que convivem com HIV ou com AIDS/SIDA em sua comunidade — enfermeiro, terapeuta ou familiar que cuide de um doente. Pergunte como é cuidar de alguém — suas dificuldades e recompensas. Pense se você gostaria de trabalhar na área da saúde e por que. Crie um pequeno presente para aquele que cuida de alguém. Compartilhe sua experiência com seu grupo.

12. Imagine como deve ser dizer abertamente que se tem o HIV ou AIDS/SIDA.

- Descubra se alguém se pronuncia em público sobre sua soropositividade ou AIDS/SIDA. Há algum artigo sobre isso na mídia? Qual é a reação geral a essa notícia?
- Faça uma lista de razões pelas quais muitos não desejam que outr os saibam que eles têm HIV ou AIDS/SIDA. Que barreiras as pessoas que pretendem conviver abertamente com o HIV ou a AIDS/SIDA enfrentam em sua comunidade? Discuta com seu grupo.

Se alguém conhecido em sua comunidade ou país tem AIDS/SIDA, escreva uma carta para encorajá-lo em sua difícil missão. Compartilhe a carta com seu grupo e peça assinaturas. Peça ajuda a seu técnico para enviá-la.

Seção 7



13. Discuta o preconceito e ajude a enfrentá-lo. Para começar, pense nessas questões:

- O que é preconceito?
- Você já se sentiu alvo de preconceito? Por quê? Por sua idade, religião ou por outras razões? Como se sentiu?

Crie um pôster contra o preconceito em relação a pessoas que convivem com HIV ou AIDS/SIDA. Se o dia 1º de dezembro está próximo, transforme o pôster para exibi-lo no Dia Mundial de Luta Contra a AIDS/SIDA. Compartilhe o pôster com seu grupo. Encontre um lugar para exibi-lo no clube esportivo ou na escola.

14. Converse com uma associação comunitária local que trabalhe com AIDS/SIDA. Pergunte sobre mudanças necessárias em sua comunidade para ajudar pessoas que convivem com HIV ou AIDS/SIDA. Escreva uma carta breve ou faça uma petição sobre este tema e recolha assinaturas em seu grupo. Entregue-a na associação comunitária para que chegue às mãos dos encarregados de tomar decisões.

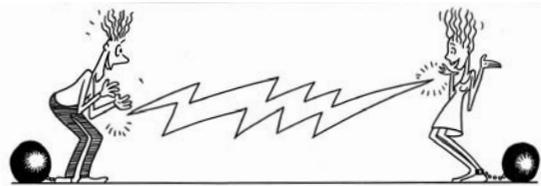
"Eu achava que apenas gays e dependentes de drogas adquiriam AIDS/SIDA. Homens viris como eu, que adoram as mulheres e cuidam tanto da saúde — esses não contraem AIDS/SIDA."

Tommy Morrison, soropositivo, boxeador peso-pesado, 1996.

15. Às vezes, é difícil dizer "não" ao sexo ou adiá-lo. As diretrizes abaixo podem ajudá-lo a tomar essas decisões.

Escreva nos boxes (F) as coisas que você teria facilidade em fazer e (D) as coisas que lhe parecem difíceis.

- 1** Vá a festas e a outros eventos com amigos.
- 2** Decida até onde deseja ir (seus limites sexuais) antes de se expor a uma situação de pressão.
- 3** Decida seus limites quanto ao álcool/drogas antes de se expor a uma situação de pressão.
- 4** Evite ceder ao ouvir palavras e argumentos românticos.
- 5** Seja claro sobre seus limites — não envie mensagens dúbias, como agir de forma sensual quando não deseja fazer sexo.
- 6** Preste atenção aos seus sentimentos; quando uma situação se tornar constrangedora, vá embora.
- 7** Envolver-se em atividades (por exemplo, esportes, clubes, passatempos).
- 8** Evite "sair por aí" com pessoas que podem



pressioná-lo a praticar sexo.

- 9** Seja honesto desde o começo, dizendo que não quer fazer sexo.
- 10** Evite sair com pessoas nas quais não confia.
- 11** Evite locais isolados onde é difícil obter ajuda.
- 12** Não aceite carona de quem não conhece ou em quem não confia.
- 13** Não aceite presentes e dinheiro de pessoas que não conhece bem.
- 14** Evite ir ao quarto de alguém quando não há outras pessoas lá.
- 15** Explore maneiras de demonstrar afeto sem ser pelo intercuro sexual.

Notas

O Questionário sobre HIV e AIDS/SIDA

O Questionário Sobre HIV e AIDS/SIDA visa a testar o conhecimento básico sobre HIV e AIDS/SIDA. Pode ser administrado a qualquer um dos três grupos etários. Ao corrigi-lo, você tem a oportunidade de corrigir crenças incorretas mantidas por sua comunidade esportiva; além disso, o questionário pode ser usado para estimular a discussão.

1. Quantas pessoas, aproximadamente, estão infectadas por HIV no mundo inteiro?

- 35 milhões
- 25 milhões
- 33 milhões

2. Como podemos saber se alguém tem HIV?

- Pelo modo como agem
- Essas pessoas parecem cansadas e enfermas
- Não podemos saber

3. O risco de transmissão do HIV pelo esporte é

- Alto
- Moderado
- Baixo

4. É possível contrair o HIV ao usar a mesma xícara que uma pessoa infectada?

- Não
- Sim
- Apenas se não lavarmos a xícara

5. Os insetos podem transmitir HIV?

- Sim
- Não
- Apenas os mosquitos

6. Quantos fluidos corporais de uma pessoa com HIV contêm suficiente HIV para a transmissão?

- 2
 - 4
 - 6
- Especifique

Questionário

7. Se você sofrer um corte enquanto pratica seu esporte, a atitude mais correta será...

- Continuar jogando
- Deixar o campo e solicitar tratamento médico
- Pedir que outro jogador o ajude a estancar o sangramento

8. O que mais protege contra a infecção por HIV?

- Pilulas anticoncepcionais
- Preservativos
- Intercurso anal

9. Quais são os sintomas específicos da AIDS/SIDA?

- Uma erupção cutânea da cabeça aos pés
- Aparência de cansaço e doença
- Não existem sintomas específicos da AIDS/SIDA

10. O HIV é...

- Um vírus
- Uma bactéria
- Um fungo

11. Existe cura para a AIDS/SIDA?

- Sim
- Não

12. Qual é a data do Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA?

- 1º de janeiro
- 1º de junho
- 1º de dezembro

13. Há alguma diferença entre HIV and AIDS/SIDA?

- Sim
- Não
- Não muita

14. Qual a percentagem aproximada de mulheres entre os portadores de HIV?

- 19%
- 46%
- 74%



15. No mundo inteiro, qual é o grupo etário mais atingido pelo HIV?

- 0-14 anos
- 15-24 anos
- 25-34 anos

16. Preservativos extragrandes são...

- Mais largos
- Mais longos
- Mais largos e maiores

17. Uma pessoa com AIDS/SIDA precisa que você...

- Finja que não a viu na rua
- Ofereça-lhe o máximo de carinho e compreensão que puder
- Culpe-a pela doença

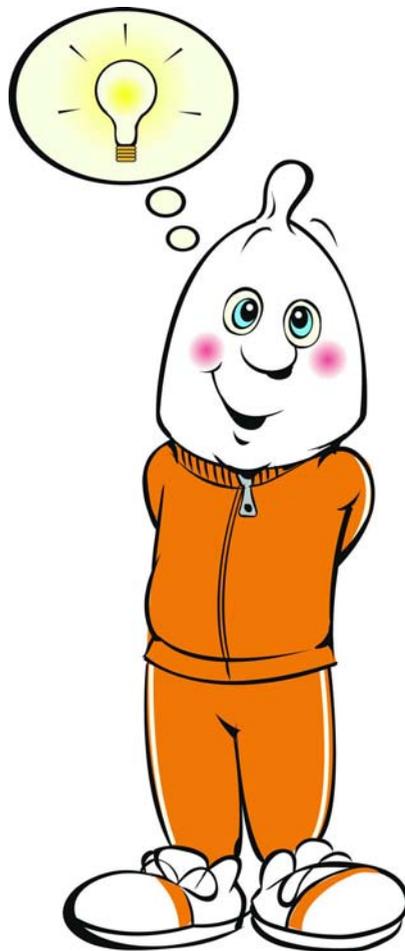
18. Técnicos e treinadores que tratam jogadores com cortes ou infecções cutâneas devem...

- Reutilizar toalhas e curativos, se necessário
- Usar precauções universais para o controle de sangue
- Não fazer nada

Questionário

Folha de respostas para as questões do questionário

1. 33 milhões
2. Não podemos saber
3. Baixo
4. Não
5. Não
6. Quatro — sêmen, secreções vaginais, sangue e leite mater no
7. Deixar o campo e solicitar tratamento médico
8. Preservativos
9. Não existem sintomas específicos da AIDS/SIDA
10. Vírus
11. Não
12. 1º de dezembro
13. Sim
14. 46%
15. 15-24 anos
16. Mais largos e maiores
17. Ofereça-lhe o máximo de carinho e compreensão que puder
18. Usar precauções universais para o controle de sangue



Glossário

Síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS/SIDA) — é o estágio final da infecção causada pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV). Uma pessoa soropositiva pode parecer e se sentir saudável por um longo tempo antes do surgimento dos sintomas da AIDS/SIDA. Entretanto, o HIV debilita o sistema de defesa (imunológico) do corpo e ao fim do processo este não pode mais combater doenças e infecções como pneumonia, diarreia, tumores, cânceres e outras doenças.

Terapia com antirretrovirais (TAR) — drogas usadas no tratamento da infecção por HIV. Atacam a própria infecção com HIV, tornando mais lenta a reprodução do HIV no corpo, mas não são uma cura.

Preservativos — são a única forma de proteção que pode impedir a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV, e prevenir a gravidez. Os preservativos masculinos geralmente são feitos de látex e vêm em uma variedade de formas, tamanhos e cores; devem ser usados com um lubrificante à base de água. Existe também um preservativo feminino, que se ajusta no interior da vagina.

Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV) — Este é o vírus que causa a AIDS/SIDA ou Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. O HIV ataca o sistema imunológico do organismo — o sistema que combate as infecções.

Masturbação — é a autoestimulação dos órgãos sexuais masculinos ou femininos que causa intenso prazer ou leva ao orgasmo. A masturbação não é prejudicial em termos físicos, sexuais ou emocionais e, na verdade, pode fazer-lhe bem. A masturbação é vista pelos médicos como uma atividade sexual normal e saudável.

Infecções oportunistas — Doenças causadas por vários organismos, como bactérias, parasitas e vírus, alguns dos quais geralmente não causam doenças em pessoas com sistemas imunológicos saudáveis.

Sexo oral — uso da boca para estimular o órgão sexual de uma pessoa, é considerado como uma atividade sexual de baixo risco em termos de transmissão do HIV.

Sexo com penetração — ocorre quando o pênis de um homem penetra na vagina ou ânus (de uma mulher ou homem). O HIV pode ser transmitido pelo sexo com penetração e sem proteção (isto é, sem a proteção de preservativo).

Pessoas que convivem com HIV e AIDS/SIDA — A expressão "pessoas que convivem com HIV e AIDS/SIDA" é usada para indicar que foram descobertos vestígios de HIV no sangue de uma pessoa.

Fita vermelha — é o símbolo internacional da conscientização sobre HIV e AIDS/SIDA e é usada pelas pessoas durante o ano inteiro, particularmente perto do Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA. É um símbolo de esperança. De esperança de que a busca por uma vacina e cura para interromper a AIDS/SIDA tenha sucesso e que melhore a qualidade de vida de pessoas que convivem com AIDS/SIDA. A fita vermelha é também uma mensagem de apoio para os que têm HIV e AIDS/SIDA ou sofrem sua influência.

Glossário

Sexo seguro — O sexo seguro envolve precauções que diminuem o potencial de transmissão ou infecção com doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), incluindo HIV, durante a prática do intercurso sexual. O uso correto e constante de preservativos durante o intercurso sexual é considerado sexo seguro.

Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) — como o nome sugere, são infecções transmitidas pelo intercurso sexual. Alguns sinais de infecção são ardência ou coceira na uretra, particularmente ao urinar, ou descarga esverdeada, amarelada, espumante, com sangue ou com mau odor pela uretra. O uso de preservativos pode prevenir doenças sexualmente transmissíveis como gonorreia e clamídia, que, se não forem tratadas, podem ter sérias consequências para a saúde.

Precauções Universais (Básicas) para o Controle do Sangue são padrões simples de prática para o controle de infecções usados para minimizar o risco de infecção por doenças transmitidas pelo sangue. As precauções universais (básicas) envolvem o uso de barreiras de proteção, como luvas, aventais, máscaras ou óculos de proteção, que podem reduzir o risco de exposição da pele ou membranas mucosas do profissional de saúde a materiais potencialmente infecciosos. Além disso, sob precauções universais (básicas), recomenda-se que todos os profissionais da saúde tomem precauções para prevenir lesões causadas por agulhas, bisturis e outros instrumentos ou dispositivos cortantes ou perfurantes.

As precauções universais aplicam-se a sangue, outros fluidos contendo sangue visível, sêmen e secreções vaginais. As precauções universais não se aplicam a fezes, secreções nasais, catarro, suor, lágrimas, urina e vômito, a menos que contenham sangue visível. As precauções universais não se aplicam à saliva, exceto quando visivelmente contaminada com sangue ou no contexto de tratamentos dentários, nos quais a contaminação da saliva com sangue é previsível.

Sexo sem proteção — é o intercurso sexual com penetração e sem o uso de preservativo. Isso coloca cada um dos parceiros em risco de transmitir ou adquirir infecções sexualmente transmissíveis (DSTs), incluindo HIV.

Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA — ocorre em 1º de dezembro e é um dia de apoio internacional, nacional e local à luta contra a AIDS/SIDA e a pessoas que convivem com HIV e AIDS/SIDA.

Anexo 1

Política sobre HIV/AIDS/SIDA do Comitê Olímpico Internacional

Introdução

A pandemia de HIV/AIDS/SIDA tem tirado a vida de milhões de pessoas, como jamais ocorreu na história da humanidade. Estima-se que pelo menos 25 milhões de pessoas morreram por AIDS/SIDA desde 1981, quando o vírus HIV/AIDS/SIDA foi identificado pela primeira vez. No total, aproximadamente 70 milhões de pessoas já foram infectadas pelo HIV, o vírus que causa a AIDS/SIDA, enquanto 42 milhões convivem atualmente com o HIV/AIDS/SIDA. Milhões de outras pessoas são afetadas pela epidemia.

De acordo com o UNICEF, aproximadamente 33% daqueles que vivem com o HIV/AIDS/SIDA têm menos de 25 anos, o que torna esse fator o maior responsável pelo declínio significativo do desenvolvimento econômico e colapso das estruturas sociais e coesão em muitas das sociedades afetadas. Observe que as sociedades dependem desse grupo etário para o desenvolvimento econômico e para o esporte competitivo.

As Nações Unidas preveem que, embora o epicentro da epidemia seja na África Subsaariana, existem indicações de que atualmente o foco está se transferindo para a Ásia e Europa Oriental, a menos que possamos empreender uma ação decisiva. Um dos Objetivos de Desenvolvimento para o Milênio das Nações Unidas adotado pela 55ª Sessão de sua Convenção Geral tem como alvo a cessação e início de uma reversão na disseminação do HIV/AIDS/SIDA no ano de 2015.

É fato reconhecido que enfrentar a pandemia de HIV/AIDS/SIDA exigirá uma ampla gama de ações coordenadas cobrindo todos os setores, incluindo governos e a sociedade civil.

Portanto, a luta contra o HIV/AIDS/SIDA deve ser enfocada de qualquer maneira pelo Movimento Olímpico, pela união com parcerias internacionais, para ampliar a reação global a essa catástrofe.

Além disso, o COI é uma organização singular, no sentido de reunir o maior número de federações esportivas internacionais e jovens do mundo inteiro e de organizar o maior e mais popular festival esportivo da Terra.

Introdução

Milhões de jovens morreram sem jamais realizar todo o seu potencial, incluindo o de envolver-se em um esporte organizado. O Movimento Olímpico está atento ao impacto social e econômico que a epidemia representa para a comunidade esportiva. Portanto, já é hora de mobilizar seus membros para se somarem ao esforço global. Há uma necessidade real para que ações e parcerias inovadoras ampliem a reação global à epidemia. Uma voz nova, poderosa e vibrante deve ser ouvida, para aumentarmos a reação global à epidemia. Esta voz é a do Movimento Olímpico.

O COI reconhece que o declínio econômico e o colapso das estruturas civis em alguns países afetados têm um impacto inevitável sobre o esporte. Estamos conscientes de que as organizações esportivas enfrentarão cada vez mais o fato de que atletas, técnicos, administradores e voluntários poderão adoecer e morrer.

Anexo 1

Há uma sensação ampla de que o COI deve ajudar a abordar a catástrofe do HIV/AIDS/SIDA, unindo-se à comunidade internacional nessa luta, emprestando sua vasta rede, sua credibilidade e alguns de seus recursos.

1. O papel do COI

O COI tem uma obrigação moral, como exigência de seu próprio Estatuto Social, de colocar o esporte a serviço da humanidade. O mundo dos esportes não existe apartado do resto do mundo. O esporte ensina habilidades e aumenta a autoestima e a confiança, o que pode ser usado como estratégia contra a disseminação do HIV . O COI exercerá um papel importantíssimo na contribuição do Movimento Olímpico para a luta global contra o HIV/AIDS/SIDA, dedicando esforços e mobilizando recursos. Incentivará seus membros a participar plenamente no esforço.

De tempos em tempos, o COI participará de programas de conscientização sobre o HIV/AIDS/SIDA. Como política, também divulgará declarações de apoio à luta contra o HIV/AIDS/SIDA em ocasiões simbólicas, como o Dia Mundial de Luta contra a AIDS/SIDA.

O COI endossa o “Código de Prática sobre o HIV/AIDS/SIDA e para o mundo do trabalho da Organização Internacional do Trabalho”. Entre outras coisas, o código exige que não haja discriminação ou estigmatização em relação às pessoas que convivem com HIV/AIDS/SIDA.

2. Relacionamento do COI com a ONU e outras entidades

O COI não é uma organização de saúde nem uma instituição que enfoque tradicionalmente questões sociais. Portanto, colaborará com as estruturas especializadas existentes de grandes organizações que já atuam na área, em particular as agências da ONU com as quais já mantém acordos de cooperação. Também buscará novas parcerias com organizações multilaterais, como o Banco Mundial, nesse aspecto.

3. Oportunidades abertas para o COI

Através dos dois Jogos Olímpicos, do Acampamento Olímpico Juvenil e da Corrida do Dia Olímpico, entre outros, o COI se pronunciará e divulgará temas e mensagens importantes sobre informações e apoio ligados ao HIV/AIDS/SIDA, publicando folhetos e outros materiais educativos para atletas.

O Acampamento Olímpico Juvenil reúne jovens de todas as partes do mundo, enquanto a Corrida do Dia Olímpico é, singularmente, o único evento esportivo global para pessoas sem dotes atléticos (o cidadão comum).

O COI incentivará as Associações Mundiais e Continentais dos CONs a incorporar a instrução sobre HIV/AIDS/SIDA a suas atividades.

O COI incentivará os CONs e suas estruturas para que atuem lado a lado com organizações internacionais e nacionais de controle do HIV/AIDS/SIDA. Observamos, particularmente, que em todos os países-alvo, as organizações nacionais, que incluem organizações governamentais e ONGs, assim como organismos multilaterais, já estabeleceram programas para a coordenação da luta contra o HIV/AIDS/SIDA.

4. O papel dos Comitês Olímpicos Nacionais

O COI mobilizará ativamente os CONs e suas estruturas a colocar em suas redes e recursos organizacionais e outros à disposição dos esforços nacionais voltados à redução e, talvez, uma reversão na pandemia do HIV/AIDS/SIDA. Para tal fim, o COI solicita enfaticamente que os CONs e suas estruturas incluam em seus programas de treinamento para técnicos, administradores e atletas, sessões de conscientização sobre o HIV/AIDS/SIDA.

Os CONs são instados particularmente a incentivar personalidades de grande nome no mundo esportivo para que se envolvam em campanhas anti-HIV/AIDS/SIDA como modelos.

O COI incentiva os CONs, suas estruturas e membros, a participarem na construção de recursos físicos que lhes permitam ter a confiança e ferramentas necessárias para contribuir em eficientemente na luta contra a pandemia. Os CONs são incentivados a participar ativamente de atividades que marquem o Dia Mundial de Combate à AIDS/SIDA e outras ocasiões públicas similarmente simbólicas.

5. Parceiros e patrocinadores

O COI identifica a pobreza, baixo nível de escolaridade, ignorância e desigualdade entre os gêneros como alguns dos principais fatores que contribuem para a disseminação e impacto do HIV/AIDS/SIDA. Portanto, o COI envia esforços especiais para promover a instrução e desenvolver programas de redução da pobreza para jovens e mulheres nas sociedades em desenvolvimento, além de incentivar seus parceiros e patrocinadores a unir-se ao Movimento Olímpico nessas iniciativas.

O COI colaborará com parceiros, patrocinadores e agências internacionais pertinentes para desenvolver kits de recursos especiais, criados especificamente para o uso em programas de treinamento para jovens, esportistas e outras pessoas ligadas ao esporte.

Conclusão

A epidemia de HIV/AIDS/SIDA representa uma ameaça real e grave à existência, desenvolvimento e segurança humana. O fato de atingir principalmente os jovens, que são o esteio dos programas do Movimento Olímpico, aumenta a preocupação do COI. Portanto, o COI obriga-se, não apenas por esta preocupação, mas também por sua própria Constituição, que exige a colocação do esporte a serviço da humanidade, a participar da luta global para interromper e reverter a epidemia de HIV/AIDS/SIDA.

Anexo 2

Dados epidemiológicos por região¹⁶

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA na África Subsaariana

Estima-se que, em 2008, 1,9 milhões de pessoas morando na África Subsaariana haviam sido infectados recentemente pelo HIV, elevando o número total de pessoas vivendo com o HIV para 22,4 milhões. Enquanto a taxa de infecção pelo HIV na África Subsaariana tem diminuído lentamente – com o número de novas infecções em 2008 sendo aproximadamente 25% menor que durante o pico da epidemia na região em 1995 –, o número de pessoas vivendo com o HIV na África Subsaariana teve um pequeno aumento nesse mesmo ano, em parte devido ao aumento da sobrevivência gerado por um maior acesso a tratamentos anti-HIV. A prevalência de HIV em adultos (15-49 anos) recedeu de 5,8% em 2001 para 5,2% em 2008.

Estima-se que em 2008 houve 1,4 milhões de mortes relacionadas à AIDS/SIDA na África Subsaariana. Esta cifra representa uma queda de 18% na mortalidade anual relacionada ao HIV na região desde 2004.

As relações sexuais entre homens e mulheres permanecem o principal modo de contágio do HIV na África Subsaariana, com contínua e significativa transmissão de mãe para recém-nascidos ou lactentes. No entanto, conforme demonstrado na discussão seguinte, indícios recentes provenientes de estudos epidemiológicos para avaliar a distribuição de novas infecções por modo de transmissão no leste, sul e oeste da África mostram que as epidemias na região são hoje muito mais variadas do que se supunha anteriormente, com novas fontes de infecção notáveis ocorrendo em alguns países em usuários de drogas injetáveis e homens que praticam sexo com outros homens. Estão surgindo indícios que confirmam uma prevalência elevada de HIV entre profissionais do sexo, porém, o aporte da prostituição para novas infecções por HIV varia em toda a região.

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA na Ásia

Em 2008, 350.000 novas pessoas foram infectadas com o HIV, em um total de 4,7 milhões de pessoas convivendo com o vírus. O pico da epidemia na Ásia foi em meados dos anos 1990, e a subsequente incidência anual do HIV tem-se reduzido em mais da metade. Na região, a epidemia tem-se mantido relativamente estável desde 2000. Em 2008, estima-se que ocorreram 330.000 mortes relacionadas à AIDS/SIDA. Apesar de as mortes relacionadas à AIDS/SIDA no sul e sudeste da Ásia em 2008 serem aproximadamente 12% menores do que o pico da mortalidade em 2004, a taxa de mortes relacionadas à AIDS/SIDA no leste asiático continua a crescer, com o número de mortes em 2008 sendo três vezes superior do ano 2000.

A epidemia na Ásia é diversificada, com diferentes vias de transmissão predominando nas diferentes áreas da região. Enquanto populações discretas – principalmente usuários de drogas injetáveis e profissionais do sexo e seus clientes – têm sido a causa da maioria das infecções com HIV, a retransmissão para parceiros dos usuários de drogas injetáveis e clientes de profissionais do sexo está se tornando cada vez mais aparente. Além disso, existe um crescente volume de dados confirmando taxas excepcionalmente altas de transmissão entre transexuais e entre homens que praticam sexo com outros homens.

¹⁶ UNAIDS (julho de 2004). *Report on the global AIDS/SIDA epidemic*. Genebra, Suíça. <http://www.unaids.org/bangkok2004/report.html>
UNAIDS (dezembro de 2004). *AIDS/SIDA epidemic update*. <http://www.unaids.org/wad2004/report.html>

Anexo 2

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA na América Latina

Estima-se que, em 2008, tenha havido 170.000 (150.000-200.000) novas infecções na região, elevando o número de pessoas convivendo com o HIV a um total de aproximadamente 2 milhões (1,8 milhão – 2,2 milhões).

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA no Caribe

Apesar de representar uma fração relativamente pequena da epidemia global – 0,7% das pessoas vivendo com o HIV e 0,8% de novas infecções em 2008 –, o Caribe tem sido a região mais gravemente atingida pelo HIV depois da África Subsaariana, com o segundo maior nível de prevalência do HIV em adultos (1,0%).

Em 2008, havia 240.000 pessoas vivendo com o vírus no Caribe, incluindo 20.000 novas pessoas infectadas naquele ano.

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA na Europa Oriental e Ásia Central

Em 2008, havia 1,5 milhões de pessoas vivendo com o HIV na Europa Oriental e Ásia Central, sendo que 110.000 destas pessoas haviam sido infectadas pelo vírus nesse mesmo ano.

A Europa Oriental e Ásia Central são consideradas em conjunto devido a sua proximidade física e suas características epidemiológicas comuns. As epidemias nessa região são principalmente propagadas por transmissão através do uso de drogas injetáveis.

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA na Oceania

Em 2008, houve 3.900 novas infecções por HIV na região da Oceania, elevando o número total da população vivendo com o HIV para 59.000.

Os meios de transmissão variam consideravelmente nesta região. A transmissão heterossexual predomina na epidemia generalizada de Papua-Nova Guiné, enquanto homens que mantêm relações sexuais com outros homens tendem a representar cerca de metade das transmissões nas epidemias nacionais de muitas das outras nações menores do Pacífico. Na Austrália e na Nova Zelândia, o contato sexual entre homens é de longe a maior categoria de transmissão tanto em prevalência como em incidência.



A transmissão durante o uso de drogas injetáveis tem sido uma contribuição relativamente pequena para as epidemias na Oceania, em parte devido à adoção de programas educativos de redução de danos na Austrália e Nova Zelândia.

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA no Oriente Médio e Norte da África

Estima-se que, em 2008, 35.000 pessoas tenham sido infectadas com o HIV no Oriente Médio e no norte da África e tenham ocorrido 20.000 mortes relacionadas com AIDS. O número total de pessoas vivendo com o HIV na região ao final de 2008 foi estimado em 310.000.

As epidemias no Oriente Médio e no norte da África são tipicamente concentradas entre usuários de drogas intravenosas, homens homossexuais e profissionais do sexo e seus clientes. As exceções neste padrão são o Djibuti e o sul do Sudão, onde também ocorre transmissão na população como um todo.

Epidemia de HIV e AIDS/SIDA na América do Norte, Europa Ocidental e Central

Em 2008, houve 75.000 novas ocorrências de infecção com o HIV na América do Norte e Europa Ocidental e Central, levando a um total de 2.3 milhões de pessoas vivendo com o vírus nessas regiões.

As epidemias tendem a ser bastante diversificadas na maioria dos países europeus e na América do Norte. Existe uma tendência clara em muitos destes países mostrando o aumento da transmissão entre homens que praticam sexo com outros homens.

Anexo 3

Informações baseadas na Internet

Avert

<http://www.avert.org>

Oferece uma ampla gama de informações, incluindo informações factuais básicas sobre HIV, AIDS/SIDA e sexualidade, assim como áreas específicas para jovens e uma opção por recursos didáticos, incluindo folhetos que podem ser baixados da Internet e questionários para adultos e jovens.

Código de Prática sobre o HIV/AIDS/SIDA e para o mundo do trabalho da Organização Internacional do Trabalho.

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/>

Entre outras coisas, o código exige que não haja discriminação ou estigmatização em relação às pessoas que convivem com o HIV/AIDS/SIDA.

Comitê Olímpico Internacional

<http://www.olympic.org>

Página oficial do Movimento Olímpico na Internet.

Kicking AIDS/SIDA Out: Through Movements Games and Sports Activities

O livro apresenta várias formas de integrar as instruções sobre HIV e AIDS/SIDA e o trabalho em suas atividades esportivas, em suas lições de educação física e em seu clube esportivo. A obra oferece diversas sugestões sobre onde incluir outras atividades divertidas e educacionais, como encenações, atividades em duplas, discussões abertas. Inclui informações básicas sobre diversos aspectos do HIV e da AIDS/SIDA. Os autores dão uma atenção especial às habilidades relacionadas à prevenção do HIV e da AIDS/SIDA.

Você pode baixar o livro em <http://www.norad.no/default.asp>

LoveLife

<http://www.lovelife.org.za>

LoveLife é o programa nacional de prevenção do HIV para jovens da África do Sul. O site oferece informações e conselhos sobre tópicos de saúde sexual para jovens e pais.

Right To Play

<http://www.righttoplay.com/>

Right to Play é uma organização humanitária que usa programas esportivos e lúdicos para incentivar o desenvolvimento físico, social e emocional saudável para as crianças mais carentes do mundo. A organização foi criada com a convicção de que o esporte tem o poder para ajudar a criação de crianças mais saudáveis e comunidades mais seguras. Nós testemunhamos, todos os dias, o impacto positivo que o esporte tem sobre crianças refugiadas, ex-combatentes infantis e jovens sob risco de infecção por HIV ou tornados órfãos pela AIDS/SIDA.

Anexo 3

RFSU Internacional (Associação Sueca para a Educação Sexual)

<http://www.rfsu.se>

Oferece um enfoque holístico em relação à saúde e aos direitos sexuais e reprodutivos. Inclui folhetos e materiais.

The Body

<http://www.thebody.com/index.shtml>

Um guia completo sobre HIV e AIDS/SIDA.

International Cricket Council (Conselho Internacional de Críquete)

<http://www.icc-cricket.yahoo.net/the-icc/social-responsability/overview.php>

Iniciativas para o aumento da conscientização sobre HIV e AIDS/SIDA.

Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

<http://www.ifrc.org/what/health/hiv aids/index.asp>

Campanha contra o preconceito.

UNAIDS

<http://www.unaids.org/en/default.asp>

Dados epidemiológicos e informações sobre a reação global à AIDS/SIDA.

UNICEF Voices of Youth ("Vozes da Juventude")

<http://www.unicef.org/voy>

Site em inglês, contendo fatos, como permanecer protegido, teste e tratamento para o HIV, casos da vida real, questionários desafiadores e um jogo: "O que você faria?"

Rede de Mídia para Jovens na Europa e Ásia Central

<http://www.unicef.org/magic/bank/case025.html>

No mundo inteiro, crianças e jovens estão contribuindo para um leque de programas de televisão e de rádio, jornais, sites na Internet e outros projetos de mídia, fazendo-se ouvir e levando suas expectativas e preocupações ao público. O site Magic (<http://www.unicef.org/magic/briefing/about.html>) é a resposta do UNICEF ao Desafio de Oslo de 1999 (<http://www.unicef.org/magic/briefing/oslo.html>), que convocou profissionais da mídia, educadores, organizações governamentais, pais, filhos e os próprios jovens a reconhecerem o enorme potencial da mídia para tornar o mundo um lugar melhor para as crianças.

YPeer Youth Peer Education Electronic resource (recurso eletrônico de educação para a juventude)

www.youthpeer.org

Esse site em inglês visa apoiar o desenvolvimento da educação dos jovens por companheiros da mesma faixa etária, na Europa Oriental e Ásia Central. Trata-se de uma iniciativa do Subcomitê sobre Educação por Companheiros ("Peer Education") do Grupo Conjunto Interagências da ONU sobre Desenvolvimento e Proteção da Saúde para a Juventude na Europa e Ásia Central (IAG).

Jogos tradicionais da Zâmbia

Esse documento é um produto da Sport in Action (SIA), uma ONG da Zâmbia que realiza o projeto Desenvolvimento pelo Esporte, e inclui informações sobre as origens, descrição e valores de determinados jogos e brincadeiras tradicionais daquele país. O documento também inclui a filosofia e métodos de condução de atividades físicas e esportes para as crianças. Inclui ainda métodos de integração dos jogos tradicionais de Zâmbia com a Educação Sanitária e Cívica, dando oportunidade para que os participantes, especialmente as crianças, recebam informações e conhecimentos sobre o HIV e a AIDS/SIDA e consumo de drogas, além de direitos e responsabilidades das crianças.

Para informações adicionais, entre em contato com:

Sport In Action
P.O. Box 38373
Lusaka, Zambia.
Fone: + 260 1 232146
Fax: + 260 1 232147
e-mail: sia@zamtel.zm

CUAHA: Churches United against HIV & AIDS in Eastern and Southern Africa (Igrejas Unidas Contra HIV e AIDS/SIDA na África Oriental e Austral)

<http://www.cuaha.info>

CUAHA é uma rede ecumênica cuja principal tarefa é unir as diferentes igrejas e estabelecer um compromisso comum em relação ao HIV e à AIDS/SIDA. Através da capacitação e do intercâmbio de ideias e experiências, essa rede ajuda igrejas e organizações religiosas a desenvolverem programas mais efetivos para lidar com a epidemia. CUAHA tem uma forte parceria com o COI e hoje atua na divulgação deste manual prático nos países do sul e leste da África.

STOP HIV: Sports Training and Outreach Program on HIV (Programa de Treinamento Esportivo e Amparo contra HIV)

http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&SID=86454

O STOP HIV, através do poder do esporte, educa e conscientiza meninos e meninas da região do Pacífico sobre HIV e DSTs. A parceria para desenvolver um Programa contra o HIV e a AIDS/SIDA para a Comunidade Esportiva do Pacífico surgiu entre a Secretaria do Fórum das Ilhas do Pacífico (PIFS – Pacific Island Forum Secretariat), UNAIDS, o Fórum de Liderança do Pacífico Asiático (APLF – Asia Pacific Leadership Forum), a Fundação para AIDS das Ilhas do Pacífico (PIAF – Pacific Islands AIDS Foundation), os Comitês Olímpicos Nacionais da Oceania (ONOC – Oceania National Olympic Committees) e a Secretaria da Comunidade do Pacífico (SPC – Secretariat of Pacific Community), dentro do quadro da política do COI de prevenção contra o HIV e a AIDS. Como resultado dessa parceria, STOP HIV foi lançado oficialmente em março de 2008 na Assembleia Geral da ONOC em Nadi, no Fiji, e tem sido muito ativo desde então.

Anexo 4

Preservativos

Por que preciso usar preservativo?

Preservativos são a **única forma de proteção** que pode impedir a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV, e prevenir a gravidez.

Preparação — a escolha do preservativo correto

Existem diversos tipos de preservativos à venda. O que em geral chamamos de preservativo é o **preservativo "masculino"**, uma proteção que se ajusta ao pênis do homem e tem a ponta fechada.

Atualmente, existe também um **preservativo feminino**, que se ajusta no interior da vagina. Ele reveste inteiramente a vagina e ajuda a prevenir a gravidez e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), incluindo o HIV. O preservativo feminino está disponível em muitos países, pelo menos em quantidades limitadas, no mundo inteiro. O preservativo feminino tem muitos nomes comerciais em diferentes países.

De que são feitos os preservativos e que formatos existem?

Os preservativos geralmente são fabricados em **látex**. Podem vir em vários formatos. A maior parte apresenta uma ponta-reservatório, que retém o sêmen, embora alguns tenham uma ponta plana. Preservativos texturizados contêm ondulações ou protuberâncias, que podem aumentar a sensação para ambos os parceiros. Também podem ter as mais variadas cores. Alguns preservativos têm sabor, tornando o sexo oral mais agradável.

A **lubrificação** dos preservativos também varia. Alguns não são lubrificados, alguns são lubrificados com uma substância de silicone e outros contêm lubrificante à base de água. A lubrificação dos preservativos visa a facilitar sua colocação, tornar seu uso mais confortável e evitar rupturas.

O **preservativo feminino** é um estojo de poliuretano com cerca de 17 cm de comprimento. Em cada uma das extremidades há um anel flexível. Na extremidade fechada do estojo, o anel flexível é inserido na vagina para manter o preservativo no lugar. Na outra extremidade, o anel permanece fora da vulva, na entrada da vagina. Este anel age como um guia durante a penetração e também evita que o estojo se amontoe ou retorça dentro da vagina.

A parte interna deste preservativo feminino contém um lubrificante à base de silicone, mas é possível usar lubrificação adicional. Você pode usar lubrificantes à base de óleo nessa espécie de preservativo. Ele não contém espermicida. O preservativo feminino não deve ser usado ao mesmo tempo que o preservativo masculino de látex, porque a fricção entre os dois materiais pode rompê-los.

E quanto ao tamanho dos preservativos masculinos?

Existem vários comprimentos e larguras e diferentes fabricantes produzem tamanhos diversos. Não existe um comprimento padrão para preservativos, embora os feitos de borracha natural sempre estejam, se

Anexo 4

necessário, ajustando-se ao comprimento do pênis ereto. A largura de um preservativo também pode variar.

Alguns têm uma largura um pouco menor, para darem uma sensação de maior compressão, enquanto outros serão levemente mais largos. Os fabricantes perceberam a necessidade de diferentes comprimentos e larguras, uma vez que o tamanho do pênis varia entre os homens, e vêm ampliando o leque de tamanhos disponíveis.

Os nomes comerciais serão diferentes em cada país, de modo que você terá de fazer sua própria pesquisa sobre diversas marcas.

Quando precisamos usar preservativo?

Você precisa usar um novo preservativo **sempre que tem um intercurso sexual**. Nunca use o mesmo preservativo duas vezes. Coloque o preservativo depois que o pênis estiver ereto e antes de fazer qualquer contato entre ele e qualquer parte do corpo de sua parceira ou parceiro.

Como se usa um preservativo masculino?



Primeiro, **verifique sempre o prazo de validade na embalagem** – se a data marcada já tiver passado, o preservativo não deve ser usado.¹⁷ Abra a embalagem com cuidado, mas nunca use tesouras ou faca! Remova o preservativo da embalagem, tendo um cuidado especial se estiver usando anéis e/ou tiver unhas longas ou com bordas ásperas, pois há o risco de danificar o material do preservativo, inutilizando-o.



Coloque o preservativo ainda enrolado sobre a ponta do pênis ereto e, se o preservativo não tiver uma ponta-reservatório, puxe um pouquinho a ponta, o suficiente para deixar um centímetro de espaço para o sêmen. Se o homem não é circuncidado, puxe para trás o prepúcio, antes de começar a desenrolar o preservativo no pênis. Retire o ar da ponta do preservativo com uma das mãos e desenrole-o sobre o pênis com a outra mão.



Role com cuidado o preservativo ao longo do pênis ERETO, até desenrolá-lo por completo e/ou cobrir totalmente o pênis; certifique-se de que não há ar no preservativo (a ponta deve estar "justa" ou parecer vazia). Se você desejar lubrificação adicional, passe o lubrificante no lado externo do preservativo. Entretanto, use sempre lubrificante à base de água (como as marcas KY Jelly ou Liquid Silk) com preservativos de látex, já que um lubrificante à base de óleo causará rompimento do material. Nem sempre é preciso que o próprio homem coloque seu preservativo — pode ser bastante agradável ser "vestido" pelo(a) parceiro(a).

¹⁷ Preservativos podem deteriorar-se, com armazenamento inadequado. Podem ser afetados pela exposição ao calor e à luz. Portanto, é melhor não usar um preservativo que foi armazenado no bolso traseiro ou de suas calças, ou no porta-luvas de um carro.



Depois de completado o ato sexual (lembrando sempre que você precisa de um preservativo para cada ato), remova o preservativo segurando sua base e deslizando-o para baixo, com muito cuidado para não tocar no esperma. (Em geral, é mais fácil fazer isso em um pênis real que em um modelo, já que a ejaculação servirá como lubrificante e o pênis não estará mais ereto!)



Ate a ponta do preservativo fazendo um nó e o descarte de um modo apropriado — por exemplo, em uma lata de lixo, em vez de jogá-lo pela janela. Nunca jogue um preservativo no vaso sanitário, já que isso poderá causar entupimento!

Quando é que se retira o preservativo masculino?

Puxe-o antes que o pênis esteja flácido e segure o preservativo contra a base do pênis enquanto o puxa para fora, para que o sêmen não vazze. O preservativo deve ser descartado de forma apropriada, por exemplo, envolvido em lenço de papel e jogado no lixo. Não jogue um preservativo no vaso sanitário — eles prejudicam o ambiente.

O que fazer se o preservativo se romper?

Se um preservativo se romper durante o intercurso sexual, puxe-o para tirá-lo rapidamente e o substitua. Durante o ato sexual, verifique regularmente o preservativo para garantir que não há vazamento ou que não escapou do pênis.

Se ele romper e você sentir que o sêmen vazou durante o intercurso sexual, tenha em conta a necessidade de obtenção de contracepção de emergência, como a pílula do dia seguinte



Como usar um preservativo feminino

Este é um preservativo feminino. Há um anel em cada uma das pontas.



A primeira etapa é apertar o anel "inter no", de modo que você possa inseri-lo, mais ou menos como faria com um diafragma.

Anexo 4



A seguir, insira o preservativo feminino na vagina (ou ânus), sem o anel interno. Isso é feito de modo muito semelhante à inserção de um tampão ou diafragma.



Empurre o preservativo para dentro da vagina, de modo que o anel interno se localize no cérvix. A forma natural da vagina geralmente o manterá firme no lugar. Lembre-se de que um preservativo feminino pode ser inserido até 8 horas antes da relação sexual!



Agora, você pode ter sexo com penetração com toda a segurança. Certifique-se de que o pênis seja inserido dentro do preservativo feminino, não entre o lado externo do preservativo e a parede da vagina. A superfície dos genitais do homem e da mulher estão protegidas.



Quando o ato sexual for concluído, torça o preservativo e o puxe, para removê-lo. Descarte o preservativo de forma responsável e apropriada — jogue no lixo, queime ou o enterre. Nunca jogue um preservativo no vaso sanitário, já que isso poderá causar entupimento!

O uso de um preservativo é eficaz?

Se usado de forma adequada, um preservativo é muito eficaz para a redução do risco de infecção por HIV durante o intercurso sexual. O uso de um preservativo também oferece proteção contra outras doenças sexualmente transmissíveis, além de proteger contra a gravidez.

Como posso persuadir meu parceiro/minha parceira a usar um preservativo?

Pode ser difícil falar sobre o uso de preservativos. Contudo, você não deve permitir que **o embaraço se transforme em risco à saúde**. A pessoa com a qual você planeja ter intercurso sexual pode não concordar inicialmente, quando você disser que deseja usar um preservativo. Abaixo, apresentamos **alguns comentários** que podem ser feitos e **algumas respostas que você poderá dar**.

A DESCULPA	RESPOSTA
Você não confia em mim?	A confiança não está em jogo. As pessoas podem ter infecções sem perceberem
Não parece tão bom com preservativo.	Eu me sentirei mais relaxada e, se estiver mais relaxada, poderei tornar tudo melhor para você.
Não mantenho a ereção quando estou usando.	Eu o ajudarei a vesti-lo e, a mantê-lo ereto.
Não trouxe preservativo.	Mas eu, sim.
Tenho medo de lhe pedir que use um preservativo, pois poderá achar que não confio nele.	Se você não pode pedir, então provavelmente não confia mesmo nele.
Isso é problema dele... a decisão é dele.	A saúde é sua. Você também tem o poder de decidir!
Estou tomando anticoncepcionais, você não precisa usar preservativo.	Mas eu gostaria de usá-lo mesmo assim. Isso pode ajudar a nos proteger de infecções que talvez nem saibamos que temos.
Eu perco a sensibilidade; simplesmente não posso usá-lo.	Talvez assim você permaneça ereto por mais tempo ainda e isso compensará.
O ato de colocá-lo perturba tudo.	Não se eu o ajudar a colocá-lo.
Acho que você não me ama.	Eu o amo, mas não arriscarei meu futuro para prová-lo.
Eu tiro antes de gozar.	Uma mulher pode engravidar e contrair DSTs, incluindo o HIV, apenas com o fluido seminal.
Mas eu amo você.	Então, ajude-me a proteger a nós dois.
Só desta vez...	Basta apenas uma vez.

Anexo 4

São muitas as razões para usar preservativos durante o intercuro sexual. Você pode discuti-las com seu parceiro/parceira e ver o que ele/ela pensa.

Razões para usar preservativos

- Os preservativos são o único contraceptivo que também ajuda a prevenir a disseminação de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo HIV, quando usados de forma apropriada e constante.
- Os preservativos são um dos métodos mais confiáveis de controle da natalidade, quando usados de forma apropriada e constante.
- Os preservativos não apresentam nenhum dos efeitos colaterais dos outros métodos contraceptivos.
- Estão disponíveis em vários formatos, cores, sabores, texturas e tamanhos — para aumentar o prazer de fazer amor.
- Você pode encontrá-los facilmente em bares, farmácias, supermercados e lojas de conveniência.
- Os preservativos são fáceis de usar. Com um pouco de prática, eles também podem aumentar a confiança no prazer do intercuro sexual.

Dicas

Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo a sentir mais confiança e tranquilizá-lo quanto ao uso de preservativos.

- **Tenha sempre preservativos à mão.** Se as coisas começarem a esquentar, você estará pronto. Não é boa ideia ter de sair correndo no último minuto para comprar preservativos — no auge da paixão —, porque talvez você não faça isso.
- **Não se sinta constrangido por comprar preservativos.** No mínimo, sinta orgulho. Isso mostra que você é responsável e confiante e, quando a hora chegar, valerá o esforço. Pode ser mais divertido comprar preservativos na companhia de seu parceiro/parceira ou com um amigo. Também é possível comprar preservativos discretamente pela Internet, em alguns países.
- **Converse com seu parceiro sobre o uso de preservativo antes do intercuro sexual.** Isso elimina a ansiedade e o embaraço. Estar de acordo sobre o uso de preservativos antes de serem pegos pela paixão dará muito mais confiança a vocês dois.
- Se você não tem experiência com preservativos, o melhor modo de aprender como usá-los é **praticar, colocando-os você mesmo.** Não é preciso muito tempo para dominar a técnica.
- Se você acha que os preservativos interrompem sua paixão, então **tente introduzi-los em seus momentos românticos.** Pode ser muito estimulante se seu parceiro/parceira ajudá-lo a colocar o preservativo ou se fizerem isso juntos.

