


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



UNAIDS
UNICEF-UNEP-WFP-UNFPA
UNODC-UNESCO-WHO-WORLD BANK

© COI / UNAIDS, 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) 2005.

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 Estatísticas

Quadro 2: Estatísticas sobre HIV e AIDS/SIDA

Seção 2 Você, técnico, treinador ou administrador esportivo

2.1 Esporte: uma força para a mudança

2.2 Proteja-se

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

2.3 Eduque os jovens

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 com 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 Esteróides

4.2.8 Transmissão por sangue e produtos sangüíneos

4.2.9 Transmissão da mãe para o filho

4.2.10 Uso de álcool e HIV

4.3 Como posso evitar ser infectado com o 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 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 sigilosos?

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 anti-retrovírus?

4.5.3 Que tipo de cuidados posso ter quando não há disponibilidade de drogas anti-retrovirais?

4.5.4 Existe alguma 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 O que faço, se 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 meu estado de soropositivo a alguém envolvido com o esporte que pratico?

5.1.2.5 Como posso reduzir o risco de transmissão do HIV?

5.2 Reduzindo 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 técnicos e atletas respondem a atletas soropositivos?

Quadro 6: Em resumo: respostas de técnicos e atletas a atletas soropositivos

Seção 6 Resposta 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 Estigmatização 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: O Programa Líderes em Treinamento, Suazilândia

7.2 Então, você acha que está pronto. Como pretende atrair 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 ou mais

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