



**Elizabeth Glaser  
Pediatric AIDS Foundation**  
Lutando por uma Geração Livre do SIDA



# Lidere o Caminho para uma Geração Z Livre do SIDA



Junte-se ao  
diálogo usando  
**#AIDSFreeGenZ**

## **Agradecimentos**

Endereçamos os nossos agradecimentos aos membros do Comité de Conselheiros da Juventude Africana da Fundação Elizabeth Glaser contra o SIDA Pediátrico (EGPAF sigla em Inglês), embaixadores da EGPAF e a todos os jovens que, aberta e honestamente partilharam as suas percepções e experiências pessoais connosco.

# Conteúdos

<b>Prefácio .....</b>	<b>1</b>
<b>Se esperamos acabar com o HIV, os jovens terão que liderar a caminhada .....</b>	<b>3</b>
<b>O HIV ameaça a saúde e o bem-estar dos jovens, mas pode ser prevenido e tratado com eficácia .....</b>	<b>4</b>
<b>Liderança juvenil rumo à uma geração livre do SIDA .....</b>	<b>6</b>
<b>Tornando os serviços de HIV e outros serviços de saúde amigáveis aos jovens .....</b>	<b>7</b>
Defendendo serviços de saúde amigáveis aos jovens .....	9
<b>Jovens apoiando uns aos outros.....</b>	<b>11</b>
<b>Por que o apoio de pares é importante: A história de Joseph* .....</b>	<b>12</b>
<b>Assumindo a responsabilidade por sua própria saúde .....</b>	<b>16</b>
<b>Virando a maré contra as novas infeções por HIV entre os jovens .....</b>	<b>18</b>
<b>Falando com franqueza: Advocacia para a mudança que precisamos ver.....</b>	<b>20</b>
<b>Um apelo à acção: Adolescentes e jovens podem e devem moldar suas comunidades e seu futuro para alcançar uma Geração Z livre do SIDA .....</b>	<b>22</b>
<b>Fontes de informação .....</b>	<b>23</b>

# Prefácio

Por Jake Glaser e Josephine Nabukenya

Todos nós que vivemos com o HIV ou não, precisamos de alguém para admirar. Quer contando com o apoio da família ou ajudando amigos íntimos, ter pessoas nas nossas vidas a quem podemos recorrer para obter compreensão, conselho e orientação faz toda a diferença no mundo.

Ao longo da nossa caminhada para a vida adulta, a Fundação Elizabeth Glaser contra o SIDA Pediátrico (EGPAF) provou ser um pilar de apoio. Ambos somos activistas e defensores globais do HIV/SIDA. Um de nós é filho da fundadora da EGPAF que deu nome a fundação. Uma porta-voz da EGPAF e uma empreendedora. A outra lidera os Clubes Ariel fundados pela EGPAF em Uganda e actualmente é a primeira mulher Africana Vivendo com o HIV a servir no conselho de direcção da EGPAF.

Ter outros jovens seropositivos nas nossas vidas nos ajudou a chegar onde estamos hoje. Quando éramos mais novos, certamente dependíamos dos adultos – nossos professores, profissionais de saúde e mentores. Embora esses adultos tenham sido e continuam essenciais na implementação de programas, pesquisas e muito mais, a maior verdade para os adolescentes é que nossos pares desempenham um papel único no apoio mútuo. Ninguém consegue entender melhor o que um jovem precisa ou sente, do que outro jovem que tem experiências de vida semelhantes e ninguém influencia mais os jovens do que outros jovens. É por isso que os programas da EGPAF incorporam o apoio de pares e o envolvimento activo dos jovens – para melhorar a retenção no atendimento e a supressão viral, ajudar os jovens a tomar decisões difíceis e superar desafios e garantir que os programas da EGPAF respondam às necessidades dos jovens que atendem.

Este breve relatório foi escrito especificamente para jovens que vivem ou são afectados pelo HIV. A mensagem, em resumo é: “Fale com franqueza! Envolve-se!! Seja um líder!”

Os jovens não podem esperar que os outros cuidem dos problemas que enfrentam. Você e seus colegas jovens precisam agir para criar a mudança que desejam ver e definir o caminho que desejam trilhar. Isso significa conversar com outros jovens sobre o HIV, sexo e adesão ao tratamento, buscar e fornecer apoio de pares, envolver-se e mostrar liderança na sua própria comunidade, assumir a responsabilidade por sua própria saúde e bem-estar e, acima de tudo, explorar e criar novas maneiras de mostrar aos seus pares e à comunidade uma realidade do HIV que não é definida pelo estigma. Ao agir assim, você pode

criar uma nova narrativa sobre o HIV que seja mais significativa para sua geração e ser um modelo no qual outras pessoas em sua comunidade buscarão orientação e inspiração.

A pandemia COVID-19 lembrou a todos nós como a vida é preciosa. Como pessoas que vivem com o HIV, fazemos parte de uma comunidade que celebra e luta pela vida. Nós, na comunidade do HIV, há muito exigimos que ninguém seja deixado para trás, que nenhuma vida seja dispensável ou menos importante do que outra. Em meio à incerteza associada a esta nova pandemia, temos muito a ensinar e perspectivas importantes a transmitir.

Gostaríamos de confirmar que estamos no caminho para vencer o HIV, mas não estamos. Centenas de milhares de crianças e adolescentes são infectados pelo HIV todos os anos. E porque eles têm menos probabilidade do que os adultos de saber seu estadorológico ou de permanecer em tratamento para o HIV, a SIDA continua sendo a principal causa de morte entre os jovens. Temos as ferramentas estratégicas científicas de que precisamos para ter uma Geração Z livre do SIDA, mas não fazemos o que é necessário para garantir que cada jovem tenha os serviços e o apoio de que precisa para viver e prosperar. É necessária acção agora.

Não podemos esperar que outros acabem com a pandemia do SIDA. Há trinta anos, sabíamos muito pouco sobre o vírus e seu impacto em crianças como nós. Graças a muitas pessoas corajosas que fazem suas vozes serem ouvidas – muitas vezes desafiando o status quo e exigindo ações dos governos contra a falta de acção – agora temos a oportunidade de erradicar o HIV das nossas vidas. Conforme o mundo muda, esperamos que a próxima geração aceite o desafio e lidere a lutapor meio da inovação e da conectividade. Na verdade, vocês, a geração jovem do mundo, sem dúvida possuem as soluções que estavam esperando.

**Seja proactivo e faça o futuro livre do SIDA que você deseja ver.**

## Se esperamos acabar com o HIV, os jovens terão que liderar a caminhada.

Conhecemos o poder dos jovens na luta contra o SIDA – por suas próprias palavras e experiências.

Muitas dessas experiências vêm de programas patrocinados pela Fundação Elizabeth Glaser contra o SIDA Pediátrico (EGPAF). Em todos seus esforços, a EGPAF trabalha para promover a liderança e a tomada de decisões dos jovens e para garantir que todos os seus programas sejam elaborados para empoderar os jovens e atender às suas necessidades e preferências.

Agora temos tudo o que precisamos para tornar a Geração Z (o grupo de pessoas nascidas no final dos anos 90 e no início dos anos 2000) numa geração livre do SIDA. Mas não estamos a fazer o trabalho. Milhares de jovens são infetados como o HIV todos os dias, e muitos adolescentes e jovens vivendo com o HIV não estão se beneficiando dos medicamentos, serviços e apoio que podem salvar suas vidas.

Como a COVID-19 interrompeu os sistemas de serviços e fechou as opções para muitos encontros cara a cara, existe um risco real de que mais jovens ainda poderão ser deixados para trás na luta contra o HIV.

Os jovens não podem esperar que os outros resolvam o problema do SIDA!

Este é um **apelo à acção** para jovens de todo o mundo. Agora é a hora de agir – de assumir a responsabilidade por sua própria saúde e bem-estar, apoiar outros jovens e moldar a luta contra o HIV em suas próprias comunidades.



“Os jovens querem sentir que estão assumindo a responsabilidade por sua saúde. Somos uma geração diferente. O que funcionou para os adultos, não funcionará para nós. Precisamos ser práticos, ser ouvidos e participar da tomada de decisões.”

— Dee, Lesoto

## O HIV ameaça a saúde e o bem-estar dos jovens, mas pode ser prevenido e tratado com eficácia.

Fizemos um progresso importante na redução do número de novas infecções por HIV e mortes relacionadas ao SIDA. Mas muitos adolescentes e jovens estão sendo deixados para trás. Muitos não estão a se beneficiar dos programas que podem funcionar para adultos.

Em todo o mundo, 4 milhões de jovens entre 10 e 24 anos vivem com o HIV.

Em 2019, 1.260 jovens entre 10 e 24 anos foram infetados com o HIV todos os dias.

O mundo se comprometeu a [acabar com a epidemia de HIV até 2030](#), mas não estamos no caminho certo para atingir essa meta. Por exemplo, o número de meninas adolescentes e mulheres jovens que foram infectadas pelo HIV em 2019 (280.000) foi quase três vezes maior do que a meta global de menos de 100.000 novas infecções até 2020.

Na África Subsaariana em particular, as mulheres jovens são vulneráveis. Todas as semanas, 7.000 meninas adolescentes e mulheres jovens na África com idades entre 15 e 24 anos são infetadas pelo HIV. Na África Subsaariana, esse grupo representa 10% da população, mas 24% das novas infecções por HIV.

Sabemos que o tratamento do HIV funciona para os jovens e que é possível viver uma vida feliz, saudável e produtiva com o HIV. Mas precisamos fazer um trabalho melhor para garantir que todos os adolescentes e jovens que vivem com o HIV recebam os serviços, cuidados e apoio de que precisam. Em comparação com adultos que vivem com o vírus, os jovens que vivem com o vírus têm menos probabilidade de saber seu status sorológico, menos probabilidade de receber tratamento de HIV e menos probabilidade de ter uma carga viral suprimida.

É verdade que os jovens, não são todos iguais. Uma criança de 12 anos tem necessidades diferentes de um jovem adulto. As mulheres jovens enfrentam desafios diferentes dos homens jovens. Aqueles que crescem na pobreza têm necessidades diferentes daqueles cujas famílias são mais ricas. Os jovens que vivem no campo têm uma vida muitas vezes diferente da dos que vivem nas cidades. Alguns jovens têm famílias amorosas e solidárias, enquanto outros não. E alguns pertencem a comunidades marginalizadas ou estigmatizadas. Todo jovem afectado pelo HIV tem direito a serviços e apoio adequados às suas necessidades e circunstâncias específicas.

Precisamos de ação imediata para acabar com o HIV na Geração Z. Esta é a maior geração de jovens da história da humanidade e a que virá depois de você será ainda maior. A menos que façamos um trabalho melhor para prevenir que adolescentes e jovens sejam infectados, o número anual de novas infecções entre os jovens pode realmente aumentar durante esta década. E, a menos que façamos um trabalho melhor de vincular os jovens que vivem com o HIV aos serviços de teste e tratamento, mais pessoas morrerão de SIDA.

**A hora de agir é agora!**



## Liderança juvenil em direção a uma geração livre do SIDA.

“A liderança juvenil é importante”, diz um jovem de 17 anos da Namíbia. “Somos o futuro, por isso cabe a nós tomar uma posição e fazer a mudança que queremos ver.”

Se esperamos acabar com a epidemia do HIV, é claro que os jovens devem liderar o caminho. “Os jovens têm uma compreensão melhor do que os jovens realmente precisam e podem falar em uma linguagem que os jovens entendem”, observa um jovem seropositivo de 24 anos da Nigéria.

A liderança juvenil na luta contra o HIV assume diferentes formas. Ao falar com franqueza quando os serviços não atendem às suas necessidades, você está a mostrar liderança. Ao reagir quando alguém tenta estigmatizar a você ou outra pessoa, você está a mostrar liderança. Ao se juntar a outros jovens para aumentar a conscientização sobre o HIV e ao exigir que os tomadores de decisão prestam atenção às suas necessidades, você está a ser um líder em HIV.

Se você estiver a receber serviços de saúde numa clínica que nãoofereca de forma regular para que os jovens sejam ouvidos, você pode falar com franqueza. Melhor ainda, você pode se juntar a outros jovens para fazerem com que o programa encontre uma maneira de os adolescentes e jovens serem ouvidos.

“A liderança pode começar dando um pequeno primeiro passo”, diz Josephine Nabukenya, coordenadora do programa para jovens em Uganda que agora faz parte do conselho de diretores da EGPAF. “Por exemplo, pode começar com uma conversa individual sobre o estigma. Mas as ideias dessa conversa começam a se espalhar para outras pessoas. Antes que você perceba, sua classe na escola ou a comunidade local onde você mora não estigmatizará ninguém porque eles sabem mais”.

## Tornando os serviços de HIV e outros serviços de saúde amigáveis aos jovens.

Muito frequentemente, os serviços de saúde deixam de levar em consideração as necessidades e perspectivas específicas dos adolescentes e jovens. Para serem amigáveis aos jovens, os serviços precisam ser adaptados especificamente para eles. Isso pode significar que as clínicas ofereçam horas de fim de semana para os jovens na escola ou modelos que permitam que os jovens recebam todos os serviços de que precisam em um único local. Talvez, acima de tudo, os serviços amigáveis aos jovens precisam ter profissionais de saúde que entendam as necessidades dos jovens e os tratem com respeito e protejam a sua confidencialidade.

“Serviços amigáveis aos jovens requerem médicos e enfermeiras dispostos a trabalhar com os jovens que atendem e a ouvi-los sem fazer suposições ou exagerar”, diz um jovem de 19 anos que mora nos Estados Unidos. Nas palavras de um jovem de 22 anos do Quênia, “Os serviços amigáveis aos jovens empoderam adolescentes e jovens.”

A melhor maneira de tornar os serviços amigáveis aos jovens é garantir que os programas sejam informados pelo envolvimento activo, significativo e contínuo dos jovens. Além disso, ter pares envolvidos na prestação de serviços de HIV - como educadores, líderes de grupos de apoio, mentores ou embaixadores pares - é outra forma comprovada de tornar os serviços mais amigáveis aos jovens.

Para os jovens vivendo com o HIV, os serviços amigáveis aos jovens reconhecem que o HIV é apenas uma parte da vida de uma pessoa. Jovens vivendo com o HIV precisam de serviços e apoio adicionais para prosperar, incluindo apoio psicossocial, cuidados de saúde mental, alimentação e nutrição adequadas, prevenção da violência, oportunidades educacionais e outras oportunidades de vida e apoio para evitar comportamentos prejudiciais à saúde, como álcool ou drogas.

As jovens em idade fértil, grávidas ou amamentando precisam de serviços específicos adaptados às suas necessidades. As jovens têm o direito de garantir que suas gravidezes sejam planeadas e desejadas, mas muitas jovens não têm acesso a métodos anticoncepcionais modernos. Durante a gravidez ou após o parto, as mulheres jovens correm um risco muito alto de se infectarem com o HIV por meio do sexo, ressaltando a importância de programas de prevenção do HIV. Mulheres grávidas e lactantes vivendo com o HIV precisam ter acesso ao tratamento de HIV para proteger sua própria saúde e se prevenir contra o risco de transmitir o vírus a seus recém-nascidos.

Infelizmente, nem todos os prestadores de serviços estão preparados para atender às necessidades dos jovens. Falar com franqueza - seja preenchendo uma pesquisa anónima ou conversando confidencialmente com um provedor de cuidados de saúde de confiança - quando os serviços são inconvenientes, inadequados, inapropriados ou desrespeitosos é um passo importante para ser um líder jovem em HIV.

“Os serviços amigáveis aos jovens garantem que os jovens possam falar livremente, sem julgamento, e que tenham acesso aos serviços de que precisam. Os serviços amigáveis aos jovens, aceitam os jovens sem discriminação e oferecem educação pelos pares que permite aos jovens serem mais abertos, especialmente quando falam sobre sexo.”

— **Tanya, Zimbábue**

## Defendendo serviços de saúde amigáveis aos jovens

Josephine Nabukenya é uma embaixadora da EGPAF que se formou em serviço social na Universidade de Makerere em Uganda antes de registar uma organização não-governamental liderada por jovens e de escrever um livro sobre como crescer com HIV. Em 2020, ela foi eleita para o conselho de direcção da EGPAF, tornando-a a primeira jovem mulher africana a servir nesta posição.

Apesar de actualmente Josephine ser uma líder reconhecida na luta contra o HIV, não faz muito tempo em que ela era uma jovem seropositiva a quem os médicos queriam que tomasse uma medicação intolerante. “Eu estava tomando um xarope e não gostava”, lembra Josephine. “Todo mundo acha que os médicos sempre sabem o que é melhor para nós, mas eu falei com franqueza. Eu disse a eles que se eles não mudassem o meu regime para que eu não precisasse tomar xarope, nunca mais tomaria! Fui honesta e meu médico me ouviu. Conseguimos uma solução quebrando os comprimidos em pedaços que eu pudesse tomar.”

**“É importante ser aberto com seus médicos sobre o seu tratamento. Ao falar com franqueza, os jovens são capazes de iniciar a mudança que desejam ver”.**



Josephine Nabukenya (Photo: Eric Bond/EGPAF, 2017)

## Estimulando conversas

- Depois que a sua família se mudou para uma nova cidade, Jacob começou a frequentar uma nova unidade sanitária. A clínica fica aberta apenas durante a semana, tornando difícil para Jacob equilibrar a escola e as visitas à clínica. Os médicos e enfermeiras são significativamente mais velhos do que Jacob e ele se sente desconfortável para falar abertamente com eles. Ele também raramente vê outros adolescentes na clínica. Durante uma sessão de aconselhamento, ele conheceu um utente especialista de pares com quem partilhou as suas preocupações e ideias para tornar a clínica mais acessível para adolescentes.

**O que Jacob poderia sugerir para tornar a clínica mais amigável aos jovens? Quais são algumas acções que ele pode realizar para aumentar a conscientização e defender essas mudanças? Quem ele pode buscar para apoiá-lo em seus objetivos?**

## Jovens apoiando-se mutuamente.

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer em resposta ao HIV é conversar com outros jovens—sobre HIV, sobre sexo, e sobre os desafios que você e seus pares estão a enfrentar.

É sempre bom ter adultos na vida que cuidam dos vossos interesses. Mas ninguém consegue se relacionar com jovens da mesma forma que outros jovens podem.

Os grupos de apoio de pares podem ajudar os jovens que vivem com o HIV- a tomar os seus medicamentos na hora certa, a enfrentar o estigma e a discriminação e a lidar com os problemas familiares. Educando e apoiando uns aos outros, os jovens que vivem com o HIV são mais capazes de assumir o controlo das suas vidas, definir metas e alcançar o seu potencial. O apoio de pares constrói a resiliência das pessoas, ajuda os jovens a ter relacionamentos saudáveis e permite que os jovens enfrentem os desafios da vida. Com o apoio de outros jovens, os jovens seropositivos são capazes de entender o HIV como apenas uma faceta das suas vidas - uma faceta que pode ser controlada e totalmente compatível com uma vida longa, saudável, feliz e produtiva.

Como Hajarah, um jovem estudante em Uganda, observa: “Todas aquelas coisas pelas quais passamos - mentir, deixar de tomar remédios, não nos importando com a vida - quando você começa a compartilhar essa história com seus pares, você não se sente mais sozinho. [Através da participação no grupo de apoio de pares] comecei a ver uma imagem mais abrangente. Comecei a pensar que é hora de aderir à minha medicação e suprimir o meu HIV para que eu possa viver com saúde e não possa transmiti-lo. Eu tinha esperança de me tornar como aquela pessoa que estendeu a mão [para me ajudar].”

“Os jovens precisam ver uma vida além da terapia antirretroviral”, diz Joshua que mora no Quênia. “As pessoas precisam dar alguns passos na vida e precisam do apoio umas das outras para desenvolver a resiliência para fazê-lo.”

“Os jovens precisam ser capazes de conversar com seus pares sobre os desafios que estão enfrentando.”

— **Jovem de 25 anos seropositivo no Quênia**

## Por que o apoio de pares é importante: A história de Joseph\*

A história de Joseph, um jovem seropositivo que é paciente da EGPAF em Uganda, mostra o poder especial do grupos de pares. Tendo crescido em um orfanato depois de perder seus pais para o SIDA, Joseph começou a terapia antirretroviral, mas posteriormente abandonou os cuidados, temendo discriminação. Ismail, um conselheiro de jovens da unidade sanitária local, e outros profissionais de saúde notaram que Joseph havia parado de ir à clínica. Ismail procurou nas ruas até encontrar Joseph e acompanhá-lo de volta à clínica, onde Ismail compartilhou sua própria jornada para superar o estigma. Por sugestão de Ismail, Joseph juntou-se a um grupo de apoio de pares para adolescentes da sua idade e voltou a se envolver nos cuidados de HIV. Hoje, a saúde de Joseph melhorou e ele agora desempenha um papel activo apoiando os colegas na obtenção dos cuidados que precisam.

**“Joseph está indo bem [no tratamento do HIV] e o apoio dos colegas fez toda a diferença”, relata Ismail. “Ele não precisa se preocupar em se esconder. Sabemos como ele se sente e fazemos com que se sinta seguro.”**

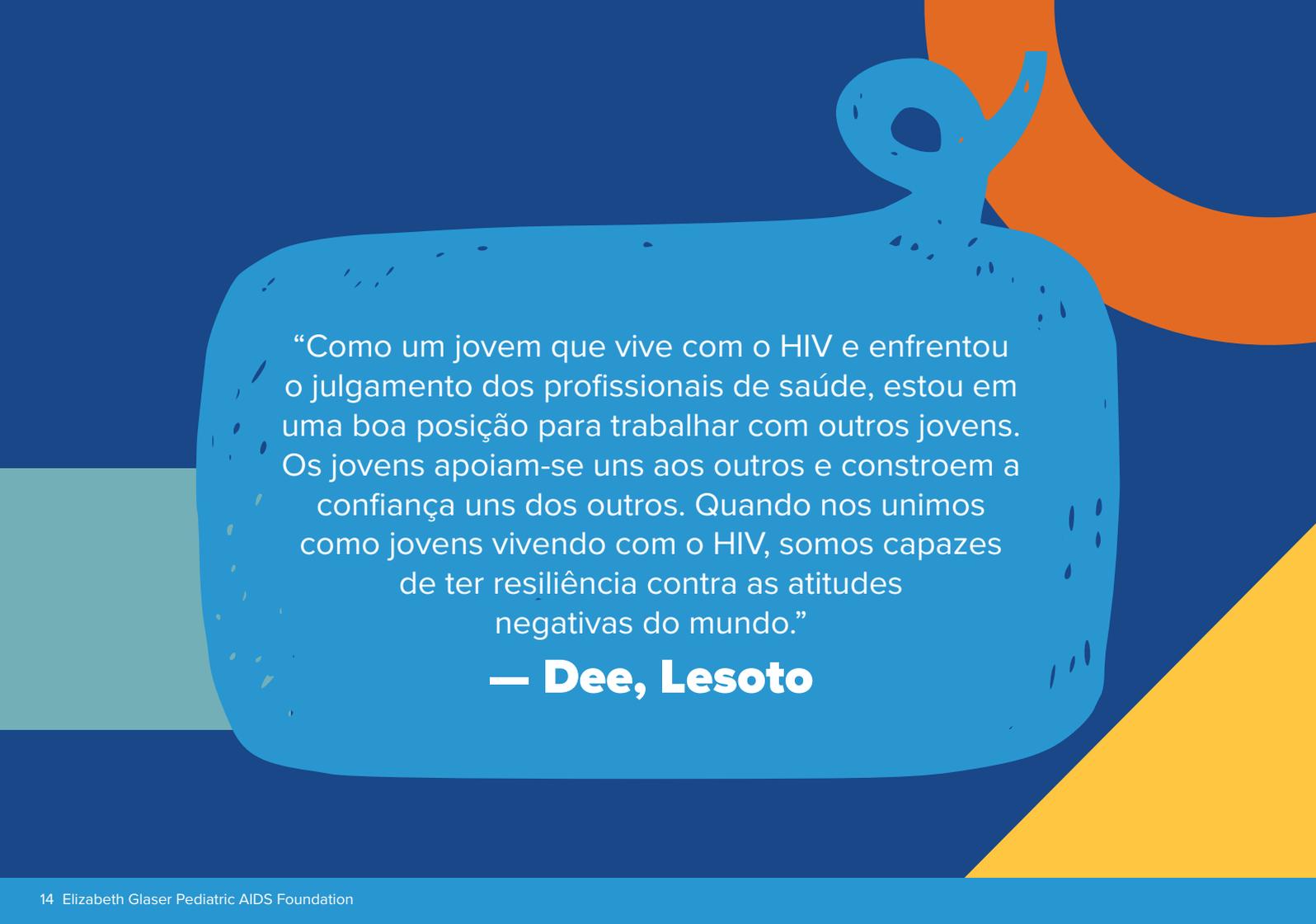
\*O nome de Joseph foi trocado para proteger sua privacidade.



O apoio dos jovens de uns aos outros vem de várias formas. Pode ser informal, como conversas do dia-a-dia com seus amigos. O apoio pode ser presencial ou, especialmente na era do COVID-19, virtual, por meio de chamadas telefônicas, mensagens de SMS e WhatsApp, grupos de apoio online e outras plataformas virtuais. Alguns programas usam mentores adolescentes, que ajudam outros jovens a lidar com sentimentos difíceis, tomar decisões importantes, negociar a segurança sexual e se levantar contra a violência de gênero. Outros são mais formais, como os Clubes Ariel da EGPAF, com reuniões mensais facilitadas que enfocam as necessidades individuais dos jovens seropositivos.

Para a maioria dos jovens vivendo com o HIV, decidir quando e como revelar sua condição de HIV a outras pessoas está entre os desafios mais difíceis que enfrentam. Os jovens seropositivos que enfrentaram e venceram este desafio oferecem uma fonte única de apoio e aconselhamento para outros jovens que estão lutando contra a revelação. “A maioria dos adolescentes que vivem com o HIV sofre discriminação e é difícil para eles revelarem”, observa Tanya, do Zimbábue. “Mas quando revelam, ficam mais confiantes. Com o apoio dos pares, os jovens podem aprender como divulgar sua condição de HIV. O aconselhamento de pares ajuda os jovens a aceitarem seu status e a lidar com a situação de maneira mais eficaz. Ao compartilhar histórias de sucesso, os jovens aumentam sua confiança e entendem que o HIV não é uma sentença de morte. O apoio dos pares foi especialmente importante durante o período COVID-19, ajudando os jovens a [aprender] como viver uma vida positiva durante este período.”

Para adolescentes e jovens vivendo com o HIV, é uma jogada inteligente procurar activamente por outros jovens seropositivos com quem possa se conectar e compartilhar experiências. Se o centro de saúde ou comunidade não oferece um grupo de apoio psicossocial liderado por pares para jovens, considere a possibilidade de falar com franqueza e recomendar que o façam ou tenta procurar uma rede local maior. Ou pode simplesmente organizar um grupo de apoio por conta própria.



“Como um jovem que vive com o HIV e enfrentou o julgamento dos profissionais de saúde, estou em uma boa posição para trabalhar com outros jovens. Os jovens apoiam-se uns aos outros e constroem a confiança uns dos outros. Quando nos unimos como jovens vivendo com o HIV, somos capazes de ter resiliência contra as atitudes negativas do mundo.”

— **Dee, Lesoto**

## Estimulando conversas

Sua amiga Elizabeth, que vive com o HIV, conta que tem se sentido isolada e que ninguém entende o que ela está passando. Ela não conhece muitas pessoas da sua idade que vivem com o HIV e se preocupa em revelar sua condição. Ela confessa que muitas vezes se sente desesperada.

**O que você pode fazer para ajudar a apoiar sua amiga? Que outras fontes de apoio poderiam estar disponíveis para Elizabeth na sua casa ou na sua comunidade?**

## Assumindo a responsabilidade pela sua própria saúde.

Os ambientes de saúde, especialmente aqueles que não foram projectados especificamente para atender às necessidades dos jovens, nem sempre facilitam os jovens que vivem com o HIV permanecer envolvidos nos cuidados. Principalmente quando os serviços são inconvenientes, inacessíveis ou desrespeitosos, os jovens podem parar de visitar os centros de saúde ou de reabastecer seus medicamentos.

Para alguns jovens vivendo com o HIV, seu status sorológico é uma fonte de ansiedade e algo que eles preferem esquecer. Para alguns, é mais simples parar de tomar seus medicamentos do que enfrentar os sentimentos difíceis que ser seropositivo às vezes pode causar. E muitos jovens que vivem com o HIV enfrentam outros desafios significativos que podem dificultar a ingestão dos seus comprimidos na mesma hora todos os dias.

Embora os tratamentos disponíveis para o HIV sejam altamente eficazes e permitam às pessoas que vivem com o HIV viver uma vida longa e produtiva, o SIDA continua sendo uma das principais causas de morte entre adolescentes e adultos jovens.

Os prestadores de serviços devem capacitar os jovens vivendo com o HIV a participarem como parceiros em nos próprios cuidados de saúde. Em última análise, cada um de nós é responsável por tomar as medidas necessárias para proteger nossa própria saúde. Mas assumir essa responsabilidade é muito mais fácil quando você está empoderado e tem uma forte rede de apoio. Grupos de apoio liderados por pares educam os jovens sobre a importância de permanecer sob cuidados e tomar seus medicamentos conforme prescrito. Esses grupos de apoio ajudam os jovens a “desabafar” e abordar as questões ou ansiedades que tornam difícil permanecer sob cuidados ou aderir aos regimes de medicação.

Jovens vivendo com o HIV precisam ter sua saúde monitorada regularmente. Quando os testes indicam que um regime de HIV não está mais a funcionar, os provedores precisam mudar proactivamente para um regime alternativo para apoiar o alcance da supressão. Para fazer esse trabalho, os programas precisam de acesso imediato a regimes de tratamento de segunda e terceira linha.

## Estimulando conversas

Um amigo próximo, Thomas, conta que parou de tomar seu remédio de o HIV. Ele diz que os efeitos colaterais o fazem se sentir mais doente do que antes de começar a tomar a medicação. Ele também diz que não conhece mais ninguém que tome comprimidos todos os dias e não quer que ninguém o veja tomando remédios.

**Que conselho daria a Thomas?**

## Virando a maré contra as novas infecções por HIV entre os jovens.

A juventude é uma fase de exploração, aventuras e novas experiências. As lições aprendidas duram para toda a vida.

Mas enquanto os jovens aprendem lições marcantes durante esses anos importantes, eles também podem encontrar sérios riscos à saúde, incluindo o risco de se infectar pelo HIV. O número de jovens infetados com o HIV caiu um pouco na última década, mas não rápido o suficiente para nos colocar no caminho certo para ter uma geração livre de SIDA.

Como prevenir o HIV entre adolescentes e jovens não é um mistério, pois temos muitas ferramentas e estratégias de prevenção comprovadas. Mas não tomamos medidas para garantir que todos os jovens tenham acesso às ferramentas de prevenção que precisam.

Para tomar medidas para evitar a exposição ao HIV, os jovens precisam primeiro entender o que é o vírus e como pode ser prevenido. Eles também precisam reconhecer que eles próprios estão em risco.

O primeiro passo fundamental para uma prevenção eficaz do HIV é os jovens conversarem uns com os outros sobre o HIV. **Falar sobre sexo - o que significa, quando e como fazer sexo com segurança e responsabilidade - é essencial.** Falar sobre o HIV com os seus amigos também é uma oportunidade para corrigir informações incorretas sobre como o vírus é transmitido.

A educação sexual abrangente e os serviços de saúde sexual e reprodutiva fornecem aos jovens o conhecimento, as ferramentas e a motivação que precisam para informar práticas e comportamentos de prevenção positivos. Os preservativos são altamente eficazes na prevenção da transmissão do HIV durante o sexo. A circuncisão médica masculina voluntária reduz em cerca de 60% o risco de um adolescente ou jovem adquirir o HIV durante o sexo com uma mulher. E a profilaxia pré-exposição oral, ou PrEP - o uso por pessoas HIV-negativas de alguns dos mesmos medicamentos usados para tratar a infecção pelo HIV - previne a transmissão do HIV mais de 90% das vezes, se for tomada diariamente.

Quando uma pessoa que vive com o HIV tem uma carga viral indetectável, é virtualmente impossível para ela transmitir o vírus a um parceiro sexual. Essa realidade gerou um movimento global conhecido como I = I, ou Indetectável é igual a Intransmissível. Isso significa que a prevenção do HIV não é apenas a tarefa de pessoas que são HIV negativas, mas que as pessoas que vivem com o HIV também têm um papel a desempenhar para parar novas infecções por HIV.

Todo jovem em risco de HIV tem direito a serviços de prevenção eficazes. Mas, com muita frequência, esses serviços não estão facilmente disponíveis. E, quando estão disponíveis, muitos jovens não os conhecem. Essa é outra razão pela qual os adolescentes devem conversar uns com os outros sobre o HIV e saúde sexual e reprodutiva - para espalhar a palavra sobre os serviços de prevenção que podem ajudar os jovens a evitar a infecção pelo HIV.



## Falando com franqueza: Advocacia para a mudança que precisamos ver.

Muitos adultos - profissionais de saúde, funcionários do governo e especialistas acadêmicos- falam com franqueza pelos jovens ou sobre eles. Agora é a hora de os jovens falarem por si.

Agir por conta própria - falando sobre o HIV com seus amigos ou na sua comunidade, ou exigindo medidas para tornar os serviços mais amigáveis aos jovens - é o primeiro passo importante para criar o tipo de mudança que você deseja ver. Mas a mudança é mais provável de ocorrer quando você se junta a outros jovens numa só voz unificada.

A nível global e em muitos países, existem redes ou grupos de jovens vivendo com o HIV. Essas redes podem oferecer uma maneira de você se envolver amplamente em defesa dos jovens que vivem ou são afetados pelo HIV. Por exemplo, em países que têm leis que impedem os jovens de ter acesso ao teste de HIV ou serviços de saúde sexual e reprodutiva sem o consentimento de seus pais ou responsáveis, os jovens se juntaram a outros parceiros para defender a revogação dessas leis.

A EGPAF trabalha com jovens para defender, tanto globalmente como em seus países de origem - jovens dos Estados Unidos e da África compartilham suas histórias e perspectivas com públicos externos, incluindo meios de comunicação, líderes políticos, doadores e partes interessadas. Seus rostos e vozes representam as centenas de milhares de jovens alcançados pelos programas da EGPAF e dão vida à luta por uma geração sem SIDA.

Em Zimbábue, dois jovens líderes da EGPAF, Tanya e Rosa, acompanharam o director técnico da EGPAF em reuniões com o Ministério da Saúde para discutir a adoção de um kit de ferramentas sobre revelação do HIV para jovens, para o qual eles contribuíram, assim como um guia de desenho animado criado por jovens projectado especificamente para encorajar conversas sobre a aceitação e revelação do diagnóstico entre os jovens. Tendo participado do desenvolvimento dessas publicações, Tanya e Rosa foram defensoras naturais dos tomadores de decisão nacionais sobre a melhor forma de usá-las para atender às necessidades dos jovens relacionadas ao HIV.

## Estimulando a Conversa

Grace é apaixonada por saúde sexual e reprodutiva e garante que todos os jovens e adolescentes tenham acesso a recursos e métodos de prevenção - como preservativos e outras formas de contracepção - para prevenir gravidez, HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis. No entanto, muitas das políticas em seu país dificultam o acesso dos adolescentes aos serviços de saúde sexual e reprodutiva. Grace gostaria de mudar essas políticas, mas não sabe por onde começar.

**Que passos achas que Grace deveria tomar para defender essa questão?**

## Um chamado à ação: Adolescentes e jovens podem e devem moldar suas comunidades e seu futuro para alcançar uma Geração Z livre do SIDA.

- ▶ Eduque-se - e eduque a outros jovens - sobre o HIV, como evitá-lo, os tratamentos disponíveis e a importância de ter acesso a saúde sexual e reprodutiva, HIV e outros serviços de saúde.
- ▶ Converse com outros jovens - abertamente, honestamente e sem julgamento - sobre o HIV, sexo e os desafios que ambos enfrentam na vossa vida. Forneça e busque apoio de pares e envolva-se como um trabalhador de pares. Trabalhe activamente para combater o estigma e a desinformação sobre o HIV.
- ▶ Assuma a responsabilidade pela tua saúde e bem-estar. Conheça o teu estado de HIV! Se você é HIV positivo, continue engajado nos serviços de tratamento do HIV e tome seus medicamentos conforme prescrito. Se você for HIV negativo, procure activamente os serviços de prevenção que precisa, incluindo PrEP. Se você está lutando para tomar as medidas necessárias para proteger sua saúde, busque o apoio de outros jovens.
- ▶ Informe-se se os serviços e os provedores de serviços que os oferecem não atendem às suas necessidades. Trabalhe ativamente em seu centro de saúde e comunidade para garantir que os serviços sejam adequados para os jovens e que os jovens estejam activamente envolvidos no planeamento, prestação e monitoria dos serviços.
- ▶ Conecte-se com outros jovens que vivem ou são afetados pelo HIV. Procure grupos de jovens que vivem ou são afetados pelo HIV na sua própria comunidade, seu país ou em todo o mundo.
- ▶ Junte-se a outras pessoas para defender coisas pelas quais você é apaixonado, o que pode incluir a eliminação de leis de idade de consentimento, acções eficazes para acabar com o casamento infantil, expansão de oportunidades educacionais e económicas para os jovens e acesso universal a educação sexual abrangente e saúde e direitos sexual e reprodutivos.

**Defenda a mudança que a sua comunidade precisa para tornar a Geração Z livre da SIDA uma realidade.**

# Quer aprender mais? Aqui estão algumas fontes de informação.

## Recursos

- [READY to advocate: A guide for young people living with HIV](#)
- [READY to care: Improving health services for young people living with HIV](#)
- [Advocating for Change for Adolescents! A Practical Toolkit for Young People to Advocate for Improved Adolescent Health and Well-being](#)
- [COVID-19: Keeping young people healthy: Practical guides](#)
- [AIDS-Free Generation Z: A Call to Action for Improving Youth-Focused HIV Programming](#)
- [Disclosure of HIV Status Toolkit for Pediatric and Adolescent Populations](#)
- [Adolescent and Youth Transition of Care Toolkit](#)
- [EGPAF Committee of African Youth Advisors \(CAYA\) Rapid Response: Recommendations for Adolescent and Youth Programming Amidst COVID-19](#)

## Redes

### Global

- [Y+](#)
- [LetsStopAIDS](#)
- [Youth Against AIDS](#)

## Região-/ Específica do País

- [YouAct](#) (Região Europeia)
- [AfriYAN](#) (Rede de Jovens e Adolescentes Africanos) (Região Africana)
- [Sauti Skika](#) (Quênia)
- [UNYPA](#) (Rede de Uganda de Jovens Vivendo com VIH/ SIDA) (Uganda)
- [NYP+](#) (Rede de Jovens Vivendo com VIH e SIDA) (Tanzânia)
- [SNYP+](#) (Rede de Swazilândia de Jovens Seropositivos) (Eswatini)
- Rede de Camarões de Jovens Seropositivos
- [YPNSRHHA](#) (Rede de Jovens sobre Saúde Reprodutiva Sexual, VIH, e SIDA ) (Zimbábue)

## Organizações lideradas por jovens

- [International Youth Alliance for Family Planning](#)
- [YouthLead](#)
- [Youth Rise](#)
- [Teenergizer](#)
- [Y-PEER Youth Peer Education Network](#)
- [Y+](#)
- [HER Voice Fund](#)
- [Youth Force](#)

# ELIZABETH GLASER PEDIATRIC AIDS FOUNDATION (EGPAF)

---

1140 Connecticut Avenue NW, Suite 200  
Washington, DC 20036

**P** +1 202 296 9165

**F** +1 202 296 9185

---

**[WWW.PEDAIDS.ORG](http://WWW.PEDAIDS.ORG)**

