



Envelhecimento e HIV

ABRIL 2023

As pessoas que têm HIV estão vivendo vidas mais longas e saudáveis. Os medicamentos para o HIV usados hoje são muito eficazes. Eles ajudam o corpo a ficar bem e podem ajudar a prevenir muitas doenças.

As pessoas que têm HIV podem viver tanto quanto as pessoas que não têm HIV. No entanto, as pessoas com HIV podem começar a ter alguns problemas de saúde em uma idade mais jovem do que as pessoas que não têm HIV. Isso pode incluir alguns problemas de saúde que geralmente afetam apenas pessoas mais velhas.

Monitorar sua saúde mental e física e ter um estilo de vida saudável pode ajudar a prevenir e diminuir o impacto dessas condições.

O que sabemos

Um estudo recente de expectativa de vida mostrou que as pessoas que têm HIV podem viver tanto quanto as pessoas que não têm HIV. No entanto, o estudo descobriu que as pessoas que têm HIV experimentaram problemas de saúde relacionados à idade, em média, 16 anos antes do que as pessoas que não têm HIV.

Pessoas com HIV têm mais chances de apresentar algumas condições relacionadas à idade, incluindo doenças cardiovasculares (coração e vasos sanguíneos), osteoporose (osso) e alguns cânceres.

Algumas pessoas apresentam mudanças de comportamento e concentração e perda de memória.

Pessoas com HIV que têm um sistema imunológico enfraquecido (baixa contagem de células CD4) têm maior probabilidade de adoecer. As pessoas que tinham um alto nível de vírus (carga viral) no momento em que descobriram que tinham HIV são mais propensas a desenvolver alguns problemas de saúde, mesmo que sua saúde tenha melhorado desde então.

Fatores como idade, quantidade de vírus no sangue, fatores genéticos, estilo de vida e cuidados de saúde têm um impacto na expectativa de vida e saúde. É importante frisar que existem outras causas para problemas de saúde relacionados à idade que não estão relacionadas ao HIV. Por exemplo, o tabagismo e o estresse podem causar doenças cardíacas, independentemente de uma pessoa ter HIV ou não.

As mulheres que têm HIV podem ter mais problemas relacionados à idade do que os homens que têm HIV.

Mudanças no seu estilo de vida podem manter você saudável e ajudar a evitar muitos problemas de saúde física e mental.

O que você pode fazer para se manter saudável

Alimentação saudável, exercícios regulares, relaxamento, sono e uma boa vida social podem ajudar você a ficar bem e a evitar problemas de saúde.

- **Tenha um bom relacionamento com seu profissional de saúde (médico, enfermeiro, assistente social ou outro profissional de apoio)**

É importante que você encontre um profissional de saúde em quem confie e com quem possa conversar. Eles podem ajudá-lo a entender sua medicação. Fale com eles se não se lembrar de tomar a medicação ou se não tiver vontade de tomá-la.

- **Faça consultas médicas regularmente**

Os exames de saúde periódicos garantem que quaisquer problemas sejam encontrados antes de se tornarem sérios.

- **Pare de fumar**

Converse com seu profissional de saúde sobre as opções que funcionem para você. Você pode obter ajuda profissional gratuita para tentar parar de fumar através do NSW Quitline no 13 7848 e no site do Cancer Institute NSW: www.icanquit.com.au

- **Limite a quantidade de álcool e outras drogas que você usa.**

Pergunte ao seu profissional de saúde sobre os serviços que podem possivelmente ajudar.

- **O melhor é se exercitar todos os dias.**

Mesmo uma curta caminhada todos os dias faz bem para você. Faça o que você gosta e se exercite com outras pessoas se precisar de apoio para fazer exercícios regulares.

- **Tenha uma dieta saudável e equilibrada**

Tente comer legumes e proteínas (carne, peixe, frango, feijão, lentilhas, ovos, queijo e iogurte) na maioria das refeições e evite o açúcar (refrigerante, bolo, doces). É importante beber água regularmente durante o dia.

- **Durma bastante e relaxe**

Tente ir para a cama e acordar à mesma hora todos os dias. O sono regular ajuda o corpo a se curar e é base para uma boa saúde mental e do sistema imunológico.

- **Mantenha seu cérebro ativo**

Experimente quebra-cabeças, questionários, leitura, aprendizagem de uma nova habilidade ou qualquer outra coisa de que você goste.

- **Mantenha laços sociais**

Veja seus amigos ou familiares, envolva-se em atividades, participe de um clube ou ofereça-se como voluntário para um serviço local. Você pode manter contato pessoalmente, por telefone ou mídia social. Existem grupos disponíveis para pessoas que têm HIV. Seu profissional de saúde pode informar você sobre isso.

- **A importância dos serviços de apoio**

Envelhecer pode ser um desafio para as pessoas com HIV. Talvez você precise de apoio em casa, por períodos curtos ou longos, ou pode precisar de apoio residencial (lar de idosos).

O sistema de cuidados a idosos pode ser bastante complicado de acessar. Contar com o suporte de alguém (por exemplo, um profissional de saúde, um amigo ou um membro da família) pode ajudar a encontrar os serviços adequados.

Para se manter saudável por mais tempo e ter mais controle do que acontece com você à medida que envelhece:

- **continue tomando seus medicamentos**
- **fale com o seu profissional de saúde sobre qualquer problema de saúde física ou mental**
- **use os serviços de apoio disponíveis**
- **coma bem, exercite-se, não fume e beba menos álcool**

Você tem mais de 60 anos e mora em NSW?

Você pode se inscrever em um programa de estilo de vida saudável on-line gratuito:

Saudável e Ativo para a Vida:

Registre-se em

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Você tem mais de 16 anos e mora em NSW?

Para receber gratuitamente um serviço coaching em saúde, entre em contato com o serviço telefônico

NSW Get Healthy

registrando-se em

www.gethealthynsw.com.au

ou ligando para 1300 806 258

Ambos os programas podem ajudar você a ficar saudável

ADAHPS

Fornece avaliação, apoio e serviço de recomendação para pessoas que vivem com HIV e necessidades complexas

Fone: 9382 8600

Website: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au