

Projeto de farmácia sobre a PrEP: Recurso online V1.5

Introdução:

A PrEP (profilaxia pré-exposição) constitui um novo modo de se proteger de infecção pelo VIH. Esta informação tem por objetivo fornecer mais informações sobre o que é a PrEP, como pode ser tomada e o que deve fazer se quiser começar a tomá-la.

Esta informação inclui:

- O que é a PrEP.
- Como pode ser tomada.
- Porque é que a PrEP poderá ser indicada para si.
- O que é útil saber ao considerar tomar a PrEP.
- A PrEP para mulheres.
- A PrEP para homens.
- Como aceder à PrEP.
- Quem necessita de saber que está a tomar a PrEP e o que deve fazer se alguém encontrar os seus comprimidos.

Anotação sobre as palavras/termos utilizados nestas informações:

Homens e Mulheres/Masculino e Feminino: inclui pessoas cisgénero (ou seja, pessoas cuja identidade de género corresponde ao género de nascença) e trans/transgénero (pessoas cuja identidade de género difere do seu género à nascença) que se possam identificar como sendo do sexo masculino ou feminino.

Sexo Vaginal e Frontal: A maior parte dos homens trans preferem o termo "sexo frontal", especialmente quando não tenham tido cirurgia de redesignação sexual. Sempre que sexo vaginal é mencionado, isto inclui sexo frontal.

Neovagina: uma vagina construída durante cirurgia eletiva de transição de género para mulheres trans.

O que é a PrEP?

A PrEP (profilaxia pré-exposição) é um comprimido que é tomado regularmente por pessoas seronegativas antes e depois de terem sexo e que reduz o risco de serem infetadas com o VIH durante relações sexuais com um(a) parceiro(a) infetado(a).

Este comprimido é normalmente uma versão genérica de Truvada, que é um dos fármacos tomados por pessoas seropositivas para tratar a infeção. As pessoas seropositivas a fazer o tratamento podem deixar de ser infeciosas se tomarem o fármaco conforme indicado. Isto significa que não infetarão o(a) parceiro(a) sexual com o VIH. Se o(a) seu(sua) parceiro(a) estiver a fazer tratamento para o VIH e o nível do vírus no seu corpo estiver a um nível normalmente chamado de "indetectável", isso significa que não têm vírus suficiente no corpo para ser detetado e, por conseguinte, não há vírus suficiente para infetar outras pessoas, o que significa que você não necessita de tomar a PrEP.

Quando tomada corretamente, a PrEP confere quase 100% de proteção contra infeção do VIH, tanto para homens e mulheres, e tanto para sexo vaginal como anal.

A PrEP NÃO É PPE – A PrEP é tomada antes do eventual contacto com o VIH e a PPE (ou profilaxia pós-exposição) é tomada DEPOIS do possível contacto com o VIH. A PPE tem de ser tomada dentro de até 72 horas após o possível contacto com o VIH. Pode consultar mais informação sobre a PPE em <https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/pep-post-exposure-prophylaxis-hiv>

Embora a PrEP ofereça quase 100% de proteção contra o VIH, não o(a) protege contra outras infeções sexualmente transmissíveis (IST). Deve-se informar sobre como reconhecer os sintomas e procurar assistência médica se achar que foi exposto(a) a uma IST. Os preservativos oferecem um alto nível de proteção contra muitas IST, porque podem funcionar como barreira entre a pessoa infetada e o(a) parceiro(a). É importante lembrar-se de que os preservativos não são 100% eficazes, porque muitas IST podem ser transmitidas entre parceiros através do contacto pele a pele e dos dedos.

Porquê a PrEP?

A PrEP confere quase 100% de proteção contra infeção do VIH quando tomada corretamente (tanto para homens trans como para mulheres trans).

A PrEP confere proteção para o sexo vaginal, frontal e anal.

A PrEP pode ser facilmente acrescentada à rotina diária, especialmente se estiver habituado(a) a tomar contraceção hormonal ou outros medicamentos numa base regular. Mesmo que não tome atualmente medicamentos numa base regular, há modos fáceis que pode seguir para se lembrar de tomar a PrEP.

Os dados sobre novas infeções de VIH em 2019 revelam que, nos casos em que se conhece a etnicidade dos sujeitos:

- 44% das pessoas acabadas de serem diagnosticadas com o VIH não eram de origem étnica branca.
- 68% das mulheres acabadas de serem diagnosticadas com o VIH não eram de origem étnica branca.
- 60% das pessoas heterossexuais acabadas de serem diagnosticadas com o VIH não eram de origem étnica branca.
- 28% dos homens homossexuais e outros homens que têm sexo com homens (HSM) não eram de origem étnica branca.

Um estudo sobre a PrEP constatou que 0 (zero) % dos homens negros africanos que participaram no estudo utilizavam "sempre" preservativo, ao passo que 53% "nunca" usavam preservativos.

As mulheres negras africanas no estudo tinham a probabilidade mais elevada de nunca utilizar preservativo, contudo tinham a probabilidade mais elevada de ter um parceiro sexual que fizesse parte de uma comunidade/grupo com taxas elevadas de VIH.

100% dos(as) participantes negros africanos(as) no estudo desconheciam se o(a) seu(sua) parceiro(a), ou parceiros(as), tinha(m) VIH.

A PrEP é extremamente útil em todos estes casos.

A PrEP poderá ser indicada para si, se:

- Tiver dificuldade em usar preservativos ou nem sempre os usa quando tem sexo.
- Foi-lhe recentemente diagnosticada uma IST, ou teve uma IST vaginal, frontal ou retal no último ano.
- Foi-lhe receitada recentemente PPE, porque teve contacto com VIH através de sexo.
- Tem parceiros(as) sexuais que não sabe se têm VIH.

- Tem parceiros(as) sexuais seropositivos que não são atualmente “não infecciosos” – continuam a poder transmitir o VIH, embora possam estar a fazer tratamento para o vírus.
- Tem parceiros(as) sexuais que fazem parte das comunidades com uma alta taxa de infeção do VIH.
- Tem sexo fora do Reino Unido em locais onde há taxas elevadas de infeção do VIH na população.

A PrEP ser-lhe-á extremamente útil em qualquer um destes casos.

Antes de tomar a PrEP

Se quiser começar a tomar a PrEP, é importante saber certas coisas:

Ser-lhe-á pedido que faça um teste do VIH para garantir que é seronegativo(a). A PrEP só funciona se for seronegativo(a).

Ser-lhe-á pedido que faça testes para várias IST, incluindo para a hepatite B e C.

Se tiver uma infeção ativa de hepatite B, o médico irá falar consigo sobre as suas opções de tratamento para essa infeção e levará isso em consideração ao receitar-lhe a PrEP.

Se testar positivo à hepatite C, ser-lhe-á recomendado tratamento com um medicamento chamado Sofosbuvir, que irá curar a infeção. Pode tomar este medicamento ao mesmo tempo que toma a PrEP.

Também lhe pedirão que faça um teste de função renal numa base regular, para garantir que os fármacos na PrEP não afetam o funcionamento dos seus rins.

A maior parte destes testes consistem em testes ao sangue, todos feitos ao mesmo tempo.

Elegibilidade:

A PrEP encontra-se disponível para as pessoas de comunidades com o risco mais elevado de contrair o VIH e que testem negativo ao VIH, e que descrevam episódios de sexo sem preservativo com um(a) parceiro(a) que não se saiba se tem, ou não, o VIH, ou que seja seropositivo(a) e não tenha atualmente uma carga viral indetetável.

Teste positivo ao VIH?

Se testar positivo ao VIH, lembre-se de que pode ter uma vida longa e saudável. Ser-lhe-á disponibilizada informação e apoio, para além da possibilidade de iniciar o tratamento para controlar o VIH e reduzir a carga viral no seu corpo para níveis indetetáveis, para garantir que permanece saudável e que não transmite o VIH a terceiros.

Se estiver preocupado(a) em fazer um teste na clínica, pode ter acesso a um autoteste ou teste domiciliar para fazer o teste em casa antes de ir à clínica. Se escolher esta opção, continuará a ser-lhe pedido que faça o teste, para confirmar que o resultado está correto. Os testes ao VIH feitos nas clínicas são mais sensíveis e mais precisos do que os autotestes a determinar se foi infetado(a) recentemente. São semelhantes aos autotestes para a gravidez – permitem-lhe ter uma ideia do resultado, mas continua a ter de ser confirmado com um teste pelo médico. [\[ligação para o portal dos autotestes THT aqui?\]](#)

<https://prepster.info/category/my-prep-story/>

<https://www.prepimpacttrial.org.uk/awareness>

<https://www.womenandprep.org.uk>

<https://www.youtube.com/channel/UCtcrwliT4Dhsdyv-CpSloYQ>

A PrEP para mulheres

"Um comprimido por dia", para sexo vaginal, frontal e anal.

Tomar PrEP se tiver sexo vaginal / frontal:

Terá de tomar uma dose diária dos comprimidos que lhe forem receitados, para se certificar de que o fármaco se acumula no seu corpo e permanece a um nível que o(a) proteja do VIH.

Uma vez que leva 7 dias até que o medicamento atinja este nível de proteção no seu corpo, se tiver sexo terá de continuar a ter de usar as outras medidas de proteção contra o VIH (como preservativos) que usa atualmente. Após estes primeiros 7 dias, poderá parar de usar as outras medidas.

Precisa de continuar a tomar um comprimido por dia enquanto quiser estar protegido(a) do VIH pela PrEP.

Isto aplica-se tanto a mulheres desde a nascença, como mulheres trans quem fazem sexo neovaginal.

Falhar uma dose

Se uma pessoa não tomar uma dose da PrEP acidentalmente, as recomendações são no sentido de tomar a dose assim que se lembre e depois continuar a tomar as doses do modo normal. Falhar uma dose é diferente de decidir parar de tomar o medicamento durante mais do que um ou dois dias ou parar permanentemente.

Parar a PrEP, quer temporária como permanentemente

Pode parar de tomar a PrEP quando quiser. Contudo, tem de continuar a tomar os comprimidos durante 7 dias após fazer sexo sem preservativo pela última vez, ou da última vez que esteve em risco de exposição ao VIH, para que o nível do medicamento permaneça suficientemente elevado para o(a) proteger até o risco de essa exposição ter passado. O mais fácil é, provavelmente, continuar a tomar os comprimidos durante 7 dias após a última vez que teve sexo.

Começar novamente a PrEP após ter parado de a tomar.

Pode começar a tomar a PrEP novamente quando quiser e quando achar que está pronto(a), embora tenha de repetir novamente o mesmo processo como quando a começou a tomar pela primeira vez.

- Fazer um teste ao VIH para se certificar de que ainda é seronegativo(a).
- Fazer os testes todos para as IST, incluindo para a hepatite B e C.
- Fazer um teste de função renal.
- Tomar a dose diária durante 7 dias para permitir que os níveis do medicamento se acumulem até níveis que proporcionem proteção, antes de se fiar somente na PrEP para o(a) proteger do VIH.

Contraceptivos, engravidar, amamentar e tomar hormonas

Algumas mulheres expressaram preocupação sobre como a PrEP poderá afetar contraceptivos hormonais ("a pílula") ou sobre se podem engravidar ou amamentar enquanto tomam a PrEP.

Enquanto estiver a tomar PrEP, pode:

"Tomar a pílula" – é segura e os dois fármacos não interferem um com o outro. A PrEP não afeta o funcionamento da pílula contraceptiva. Ambos funcionam bem se tomados corretamente.

Engravidar (se estiver a tentar fazê-lo): a PrEP impede a infeção de VIH e não a conceção. Se estiver a tentar engravidar, pode fazê-lo sem problemas, a PrEP é segura para a mãe e para o bebé.

Naturalmente que, se não quiser engravidar, terá de continuar a usar um método contraceptivo.

Amamentar: Se quiser começar ou continuar a amamentar, é perfeitamente seguro fazê-lo enquanto está a tomar a PrEP.

Fazer terapia hormonal feminizante: A PrEP não afeta o funcionamento das hormonas, nem causa a redistribuição de gordura no rosto ou corpo.

A PrEP interage ou afeta outros medicamentos que eu esteja a tomar?

A PrEP não interage com a maior parte dos outros medicamentos e pode tomar a PrEP e continuar a beber álcool ou a usar drogas recreativas. A PrEP não interage nem afeta a pílula contraceptiva hormonal, nem a maior parte dos medicamentos que não requerem receita médica, como a aspirina, embora possa interagir com os chamados AINE ou anti-inflamatórios não esteroides. Estes medicamentos incluem o ibuprofeno, diclofenaco e naproxeno.

Se estiver a tomar PrEP, o seu médico receitar-lhe-á os outros medicamentos para substituir estes AINE, ou um farmacêutico poderá aconselhá-lo(a) ao comprar medicamentos sem receita médica. O motivo por que não devem ser tomados é porque põem mais pressão na sua função renal, porque tanto os PrEP como estes fármacos são processados pelos rins. É este o motivo pelo qual tem de fazer periodicamente testes de função renal, para verificar que os rins não foram afetados. Também há outros medicamentos usados para tratar problemas com a função renal que podem afetar a PrEP e também é melhor falar com o seu médico ou farmacêutico sobre isso se estiver a fazer tratamento para problemas nos rins.

Se estiver preocupado que a PrEP afete quaisquer outros medicamentos que esteja a tomar, é importante que fale com o seu médico de família (GP), o (s) médico(s) que vê quando recebe a PrEP ou o seu farmacêutico.

A Universidade de Liverpool tem um recurso online útil [www.hiv-druginteractions.org] que lhe permite verificar as interações entre a PrEP e outros medicamentos que esteja a tomar.

A PrEP para homens

Doseamento diário

Esta informação ser-lhe-á relevante se tiver sexo com mulheres, com homens ou ambos.

Doseamento diário: Tome um comprimido por dia.

Embora seja provavelmente ideal tomar a PrEP (um comprimido) todos os dias durante 7 dias para permitir que o medicamento se acumule no corpo, pode usar a rotina com base em eventos ou doseamento para 4 dias, porque isso proporciona proteção depois de 2 horas de tomar os comprimidos.

Recomenda-se o doseamento diário de PrEP para homens trans.

Doseamento com base em eventos ou conforme necessário, também chamado de doseamento para 4 dias:

Este método é tão eficaz quanto o doseamento diário para homens e destina-se principalmente a homens que não gostem de tomar comprimidos diariamente ou que não têm sexo diariamente ou numa base regular previsível.

Se achar que poderá fazer sexo e não gosta ou não quer usar um preservativo, a rotina é:

Primeira dose: Tomar **2** comprimidos entre 2 e 24 horas antes de fazer sexo. Não pode tomar os comprimidos com menos de 2 horas de antecedência, porque o medicamento não terá tempo de atingir níveis suficientes para o(a) proteger do VIH, nem com mais de 24 horas de antecedência, porque o medicamento terá saído do organismo, a não ser que esteja a seguir o doseamento diário.

Segunda dose: Tomar **1** comprimido 24 horas depois da primeira dose.

Terceira dose: Tomar **1** comprimido 24 horas depois da segunda dose.

O doseamento com base em eventos ou conforme necessário também é conhecido em inglês por rotina das "T" e "S". Toma 1 comprimido às terças, quintas, sábados e domingos (*Tuesday, Thursday, Saturday, Sunday*), fazendo com que seja mais fácil lembrar-se da rotina.

Falhar uma dose

Se uma pessoa não tomar uma dose da PrEP acidentalmente, as recomendações são no sentido de tomar a dose assim que se lembre e depois continuar a tomar as doses do modo normal. Falhar uma dose é diferente de decidir parar de tomar o medicamento durante mais do que um ou dois dias ou parar permanentemente.

A PrEP interage ou afeta outros medicamentos que eu esteja a tomar?

A PrEP não interage com a maior parte dos outros medicamentos e pode tomar a PrEP e continuar a beber álcool ou a usar drogas recreativas. A PrEP não interage nem afeta a maior parte dos medicamentos que não requerem receita médica, como a aspirina, embora possa interagir com os chamados AINE ou anti-inflamatórios não esteroides. Estes medicamentos incluem o ibuprofeno, diclofenaco e naproxeno.

Se estiver a tomar PrEP, o seu médico receitar-lhe-á os outros medicamentos para substituir estes AINE, ou um farmacêutico poderá aconselhá-lo(a) ao comprar medicamentos sem receita médica. O motivo por que não devem ser tomados é porque põem mais pressão na sua função renal, porque tanto os PrEP como estes fármacos são processados pelos rins. É este o motivo pelo qual tem de fazer periodicamente testes de função renal, para verificar que os rins não foram afetados. Também há outros medicamentos usados para tratar problemas com a função renal que podem afetar a PrEP e também é melhor falar com o seu médico ou farmacêutico sobre isso se estiver a fazer tratamento para problemas nos rins.

Se estiver preocupado que a PrEP afete quaisquer outros medicamentos que esteja a tomar, é importante que fale com o seu médico de família (GP), o (s) médico(s) que vê quando recebe a PrEP ou o seu farmacêutico.

A Universidade de Liverpool tem um recurso online útil [www.hiv-druginteractions.org] que lhe permite verificar as interações entre a PrEP e outros medicamentos que esteja a tomar.

Parar a PrEP, quer temporária como permanentemente

Pode parar de tomar a PrEP quando quiser. Contudo, tem de continuar a tomar os comprimidos durante 7 dias após fazer sexo sem preservativo pela última vez, ou da última vez que esteve em risco de exposição ao VIH, para que o nível do medicamento permaneça suficientemente elevado para o(a) proteger até o risco de essa exposição ter passado.

Começar novamente a PrEP após ter parado de a tomar.

Pode começar a tomar a PrEP novamente quando quiser e quando achar que está pronto(a). Se tiver parado completamente de tomar a PrEP durante mais de 7 dias e quiser começar de novo, é importante repetir novamente o mesmo processo como quando a começou a tomar pela primeira vez:

- Fazer um teste ao VIH para se certificar de que ainda é seronegativo(a).
- Fazer os testes todos para as IST, incluindo para a hepatite B e C.
- Fazer o teste da hepatite B para se certificar de que não tem uma infeção ativa.
- Fazer um teste de função renal.
- Tomar a dose diária durante 7 dias, ou usar o doseamento com base em eventos ou doseamento de 4 dias para permitir que os níveis do medicamento se acumulem até níveis que proporcionem proteção, antes de se fiar somente na PrEP para o(a) proteger do VIH.

Como aceder à PrEP

A PrEP pode ser disponibilizada de forma gratuita pela sua clínica local de saúde sexual. Se não souber onde é a sua clínica, ou se quiser usar uma clínica que não seja a da sua zona, o seu farmacêutico poderá disponibilizar-lhe essa informação ou poderá consultá-la online em:

<https://prepster.info/free-prep-uk/>

<https://www.better2know.co.uk/clinics/city/london/>

Quem precisa de saber que estou a tomar a PrEP?

Somente você e as pessoas que o(a) ajudam a aceder ao tratamento, como o seu médico ou farmacêutico.

Você é que sabe se quer dizer ao(à) seu(sua) parceiro(a) sexual, ou parceiros(as) sexuais, que está a tomar a PrEP para se proteger de possíveis infeções do VIH, embora seja sempre positivo sermos o mais abertos possível com os(as) nossos(as) parceiros(as).

Se costumava usar preservativos ao fazer sexo com o(a) seu(sua) parceiro(a), será provavelmente melhor explicar porque já não os usa, enquanto estiver a usar a PrEP como a sua proteção contra o VIH.

Muitas pessoas a tomar PrEP continuam a usar preservativos, devido à proteção adicional que conferem contra IST, mas algumas pessoas param de os usar. É uma escolha pessoal que só você pode fazer.

Lembre-se é o seu corpo, a sua escolha, a sua saúde sexual.

O que devo fazer se alguém encontrar os meus comprimidos de PrEP?

A resposta depende da relação que tenha com essa pessoa e se ela precisa de saber e o que precisa de saber. Lembre-se de que a decisão é sua e não da outra pessoa.

Muitas pessoas têm medo de que, caso o(a) seu(sua) parceiro(a) descubra que estão a tomar PrEP, isso significa que você pensa que eles o estão a pôr em risco de contrair o VIH, com todo o estigma associado a isso. Na verdade, o que está a fazer é simplesmente cuidar de si e da sua saúde, não está a fazer juízos de valor sobre a outra pessoa, quer ela seja seropositiva ou não. A PrEP é uma ferramenta para se proteger a si de possível infecção do VIH de uma pessoa que poderá não saber se está infetada, ou não, com este vírus.

As pessoas também têm medo que os parceiros e/ou as outras pessoas pensem que está a tomar a PrEP porque é promíscuo(a) ou é trabalhador(a) do sexo. A PrEP é uma maneira de cuidar de si e de reduzir o seu risco de ser infetado(a) com o VIH até quase 0%. É só isso. Infelizmente, pode haver estigma associado ao sexo e ao trabalho do sexo que pode fazer com que as pessoas não se sintam confortáveis com a ideia de que as pessoas fazem decisões para se protegerem a si próprias.

A sua escolha de tomar PrEP não representa nada mais do que o facto de querer ter relações sexuais do modo mais seguro possível.

Isto significa que está a respeitar-se e a ser responsável para consigo próprio(a).