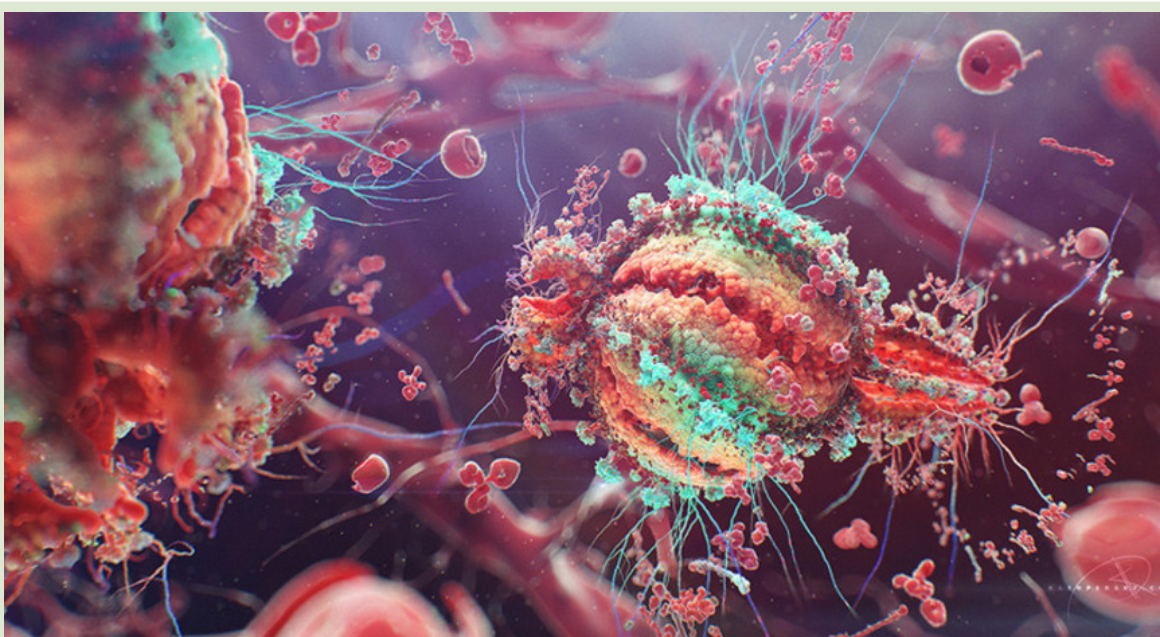
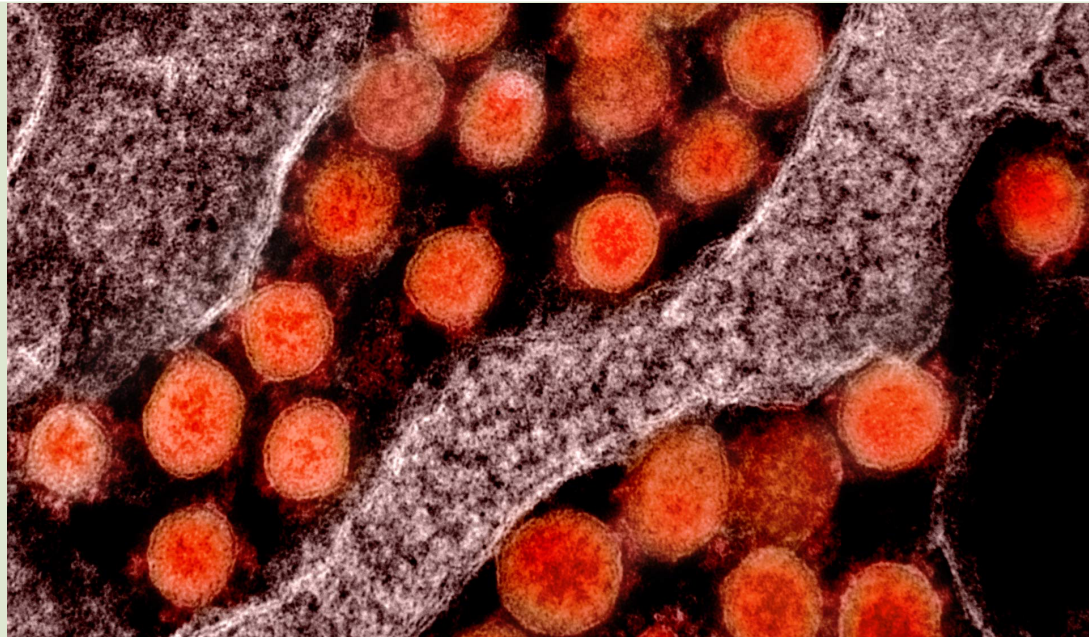




Dezembro de 2020

EVOCAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA LUTA CONTRA A SIDA

Que semelhanças e diferenças existem entre a SIDA e a COVID-19?

	SIDA	COVID-19
Agente infeccioso	Vírus HIV 	Vírus SARS-Cov-2 
Origem	A doença foi reportada, pela primeira vez, nos EUA, em 1981, e desde então já atingiu mais de 75 milhões de pessoas. Em 2008, os cientistas confirmaram que o vírus da imunodeficiência humana (VIH) teve origem nos chimpanzés selvagens numa região remota dos Camarões, em África.	O novo coronavírus, SARS-CoV-2, surgiu no final de 2019, em Wuhan, na China e espalhou-se rapidamente pelo mundo. Até o momento, os dados mostram a similaridade do genoma deste vírus com o encontrado em morcegos e pangolins. Até ao momento já atingiu mais de 62 milhões de pessoas.
Transmissão	O HIV é transmitido através de: - Contato sexual desprotegido; - Gravidez, nascimento e amamentação; - Via sanguínea através de Seringas e instrumentos infetados; - Transfusão de sangue/órgãos.	Segundo a OMS a transmissão pode acontecer por: - Partículas de saliva ou contacto; - Aerossóis enquanto se fala, canta, fuma ou espirra (partículas suspensas no ar contendo os vírus, sobretudo em espaços fechados); - Persistência do vírus em superfícies, materiais e ar.
Sintomas	- Inicialmente a pessoa infetada com VIH não tem sintomatologia. - Após contrair a infeção podem existir sintomas semelhantes à gripe: febre; dores de cabeça; cansaço; gânglios inflamados no pescoço e virilhas; - Posteriormente, os sintomas tornam-se mais graves, tais como: perda rápida de peso; infeções graves; pneumonia; diarreia prolongada; lesões na boca, ânus ou genitais; perda de memória, depressão; outros distúrbios neurológicos.	Sintomas mais comuns: - Febre; tosse seca; cansaço; Sintomas menos comuns: - tensão e dores musculares; dores de garganta; diarreia; conjuntivite; dor de cabeça; perda de paladar ou olfato; irritações na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés; Sintomas graves: - dificuldade respiratória ou falta de ar; pressão ou dor no peito; perda da fala ou capacidade motora.
Prevenção	Para prevenir a infeção pelo vírus da imunodeficiência humana (VIH) deve: - utilizar o preservativo, masculino ou feminino, durante as relações sexuais; - não partilhar objetos que possam ter estado em contacto com o sangue, nomeadamente agulhas e seringas (bem como todo o material envolvido na preparação da injeção), lâminas de barbear, escovas de dentes;	Para evitar a propagação da COVID-19: - Lavar frequentemente as mãos. Utilize água e sabão, ou uma solução à base de álcool. - Manter uma distância segura de qualquer pessoa que estiver a espirrar ou tossir. - Usar máscara sempre que o distanciamento físico não for possível. - Não tocar nos olhos, no nariz ou na boca. - Cobrir o nariz e a boca com o cotovelo fletido ou um lenço quando tossir ou espirrar. - Se se sentir doente, ficar em casa. - Se tiver febre, tosse e dificuldade respiratória, procurar assistência médica.

Conclusão:

Apesar das diferenças serem maiores do que as semelhanças, importa referir que ambas são infeções contagiosas, provocadas por vírus e que a prevenção é a melhor forma de impedir a respetiva propagação. Sejamos responsáveis!