

dicas

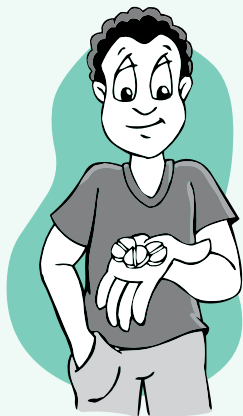
POSITIVAS

A importância do tratamento contra a aids

Por que tomar os medicamentos (o coquetel) contra o HIV?

A aids é uma doença que ainda não tem cura, mas tem tratamento. Tomando os remédios corretamente, você pode melhorar sua qualidade de vida. Os medicamentos se chamam anti-retrovirais (ou coquetel) e são importantes para evitar que a doença avance,

protegendo você de problemas mais graves de saúde.





Como funcionam esses medicamentos?

Eles impedem a multiplicação do HIV e diminuem a quantidade do vírus no organismo. Com isso, suas defesas melhoram, você fica mais forte, com menos riscos de desenvolver doenças.

Quando devo começar o tratamento?

Converse com seu médico. Sua disposição para o tratamento, seu estado geral e os seus exames são todos fatores que precisam ser considerados. Além disso, lembre-se de que o tratamento é um compromisso diário, uma nova rotina para você. Por isso, é importante saber como tudo vai funcionar e como você pode contribuir para o processo.

Se o tratamento for recomendado pelo meu médico e eu não começá-lo, o que pode acontecer?

O HIV (vírus da aids) se multiplica no organismo e enfraquece a sua imunidade (que é a defesa do seu corpo). Dessa forma, você fica mais frágil para desenvolver doenças oportunistas, que podem se tornar mais graves.



Existe alguma regra para tomar o medicamento?

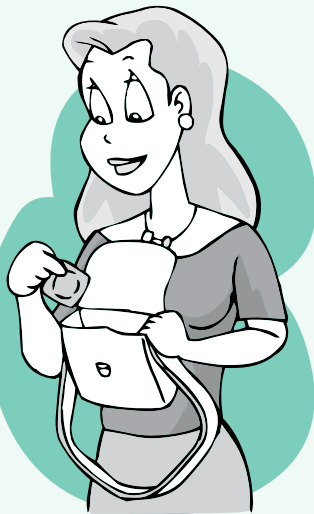
Sim. Cada tratamento tem uma forma de ser seguido. Alguns remédios devem ser tomados com o estômago cheio, outros com o estômago vazio. O importante é seguir a orientação da equipe de saúde que o acompanha, pois eles irão adaptar os horários de acordo com a sua rotina de vida. E mais importante ainda é não esquecer de tomar os medicamentos nas horas determinadas e nas doses certas.

DOENÇA OPORTUNISTA
é aquela que se aproveita de um organismo debilitado (com baixa imunidade) para se desenvolver, como o herpes, a toxoplasmose e a tuberculose.



Tenho que mudar meus hábitos?

Quem tem uma doença como a aids precisa manter e incluir hábitos saudáveis no seu cotidiano, tais como: praticar exercícios, ter uma alimentação equilibrada, transar sempre com camisinha e tomar os remédios diariamente. Com o tempo, isso vira hábito, assim como tomar banho ou escovar os dentes.



É verdade que os medicamentos causam efeitos colaterais?

Sim. No começo do tratamento é comum ter sensações desagradáveis, que podem desaparecer com o tempo. Qualquer medicamento (não só contra a aids) pode trazer efeitos negativos para o organismo. O importante é dar continuidade ao tratamento, pois seu organismo vai se acostumando com os novos remédios. Sempre que você sentir algo diferente ou incômodo, procure o serviço de saúde onde você faz seu acompanhamento.

Quais são esses efeitos?

Os mais comuns são enjoos, vômitos, diarreia, insônia, dor de cabeça e mal-estar. Em geral, acontecem logo que o tratamento é iniciado e vale lembrar que, na maioria das vezes, esses sintomas são temporários e não se deve interromper o tratamento por causa deles, como você verá na próxima pergunta.

Devo interromper o tratamento por causa desses efeitos colaterais?

Não se deve interromper os medicamentos até conversar com o médico, com raras exceções (veja o quadro ao lado). De modo geral, o tratamento deve seguir normalmente. No momento em que estiver recebendo sua receita, procure sempre saber do médico quais efeitos o tratamento pode causar em você, para não ser pego de surpresa e não saber como agir.



ATENÇÃO!

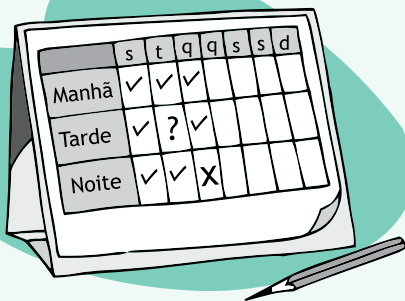
Ao iniciar o tratamento com NEVIRAPINA ou ABACAVIR, pergunte ao seu médico quais os efeitos colaterais que devem fazê-lo parar de tomar os medicamentos.

E se os sintomas continuarem ou forem muito fortes?

Procure o médico ou a equipe de saúde que acompanha você. Não tenha vergonha de perguntar e nem de pedir ajuda aos profissionais de saúde. Eles sabem que os remédios podem ter esses efeitos e sabem como tratá-los.

E se eu desistir de tomar os medicamentos?

Interromper o tratamento totalmente, faz com que o HIV fique mais forte em seu organismo. Isso pode enfraquecer mais rapidamente suas defesas e aumentar o risco de ficar doente. O melhor é procurar o seu médico ou a equipe de saúde que o acompanha e conversar sobre suas dificuldades antes de decidir parar com os medicamentos.



E se eu não conseguir tomar corretamente e falhar nas doses dos remédios?

O HIV se tornará mais resistente aos medicamentos, levando à falha do tratamento e à necessidade de trocar os anti-retrovirais. A cada troca, diminui a quantidade de anti-retrovirais que o médico pode receitar para combater o HIV no seu organismo.

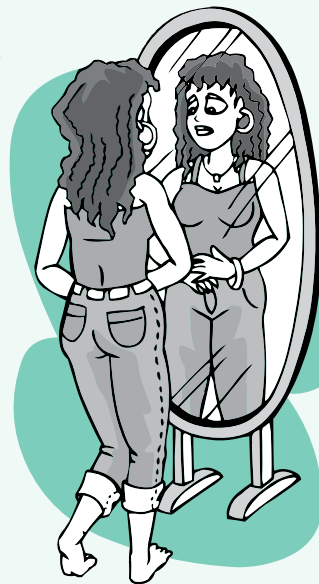
E a lipodistrofia? O que é e como posso prevenir?

Lipodistrofia é o acúmulo ou a perda de gordura em determinadas partes do corpo. Pode acontecer aumento de gordura na barriga, mamas e na parte de trás do pescoço.

A perda de gordura é mais comum nos braços, pernas, rosto e nádegas.

Além disso, essas mudanças podem vir acompanhadas por alterações dos níveis de gordura e açúcar no sangue, que aumentam o risco de doenças do coração e diabetes.

Procure evitar alimentos gordurosos e frituras. Doces e massa devem ser consumidos com moderação. Atividades físicas, como ginástica e musculação, ajudam a prevenir esses efeitos.



Quem tem aids e está em tratamento pode ter uma vida normal?

Sim. Quem tem aids pode levar uma vida normal: namorar, trabalhar e conviver com seus amigos e familiares.

Aproveite também o dia-a-dia para se manter ativo e se exercitar, como passear com o cachorro, descer do ônibus uma parada antes, subir escadas, arrumar a casa, cuidar do jardim...

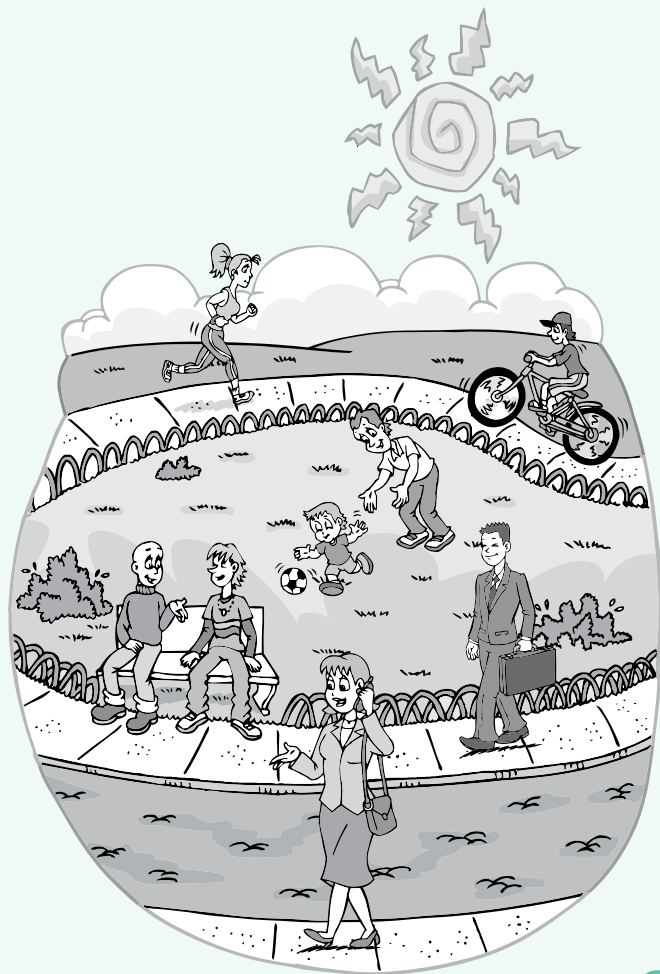
Tomar sol também é muito importante, de preferência antes das 10 e depois das 16 horas.

Quais os exercícios mais indicados para quem está em tratamento?

Caminhada, corrida, ginástica, bicicleta, natação e musculação são boas opções.

Os exercícios estimulam suas defesas, ajudam a combater a depressão, a ansiedade, são bons para o funcionamento do coração e pulmão, além de manter a massa muscular e o seu corpo saudável. Também ajudam a manter baixos os níveis de colesterol e triglicerídeos e ajudam a reduzir outros efeitos colaterais que podem ocorrer com o tratamento, como a lipodistrofia.

Mas não se esqueça de checar com o seu médico quais são as atividades físicas mais adequadas para você.



Posso consumir bebida alcoólica junto com os medicamentos?

O consumo deve ser moderado ou evitado. Embora o álcool não “corte o efeito dos medicamentos” como alguns pensam, pode agredir o fígado e aumentar os efeitos colaterais de alguns anti-retrovirais.

O álcool pode fazer você esquecer de tomar seus remédios, o que é um grande problema.

Lembre-se: tenha sempre seus medicamentos com você para tomá-los, mesmo que você tenha bebido. Não abuse de bebidas alcoólicas.

O uso da maconha atrapalha o tratamento?

Existem evidências que a maconha pode reduzir a concentração de alguns anti-retrovirais no seu sangue, o que reduz a potência dos medicamentos.

Utilizando a maconha ou não, é fundamental não falhar nas doses dos remédios.

E o ecstasy? Tem algum perigo no uso do medicamento com essa droga?

Sim. Já foram relatados casos de morte em pessoas que usavam o medicamento e que tomaram *ecstasy*. Seu uso deve ser sempre evitado!

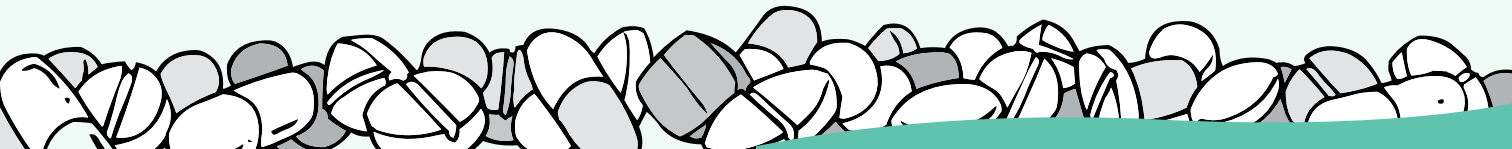
E o crack, a merla ou a cocaína?

Assim como a maconha, a cocaína e seus derivados também podem reduzir a concentração de alguns medicamentos anti-retrovirais no seu sangue.

Um grande problema é esquecer de tomar os medicamentos por causa das drogas. E vale a pena repetir: você não deve falhar nas doses dos remédios!

Resumindo:

1. Não tenha medo e nem vergonha de falar sobre álcool e outras drogas com a equipe de saúde que faz seu acompanhamento.
2. Nunca deixe de tomar os remédios por causa do consumo de álcool e de outras drogas.
3. O *ecstasy* não deve ser consumido por pessoas que usam o coquetel.



LEMBRE-SE:

Quando for atendido no serviço de saúde, o diálogo é fundamental. Fale sobre o que está acontecendo com você e nunca saia com dúvidas. Para ajudar, procure anotar suas perguntas em um papel antes de ir à consulta. Assim, fica fácil lembrar de tudo durante o atendimento. O sucesso de seu tratamento também depende de você.



VISTA-SE
USE SEMPRE CAMISINHA

A camisinha protege você e o seu parceiro do vírus da aids. Ela evita um novo contato com o HIV, o que pode aumentar a quantidade de vírus em seu organismo, ou te infectar com um vírus já resistente ao medicamento.

Além disso, usando o preservativo você também evita outras DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis).

Caso o seu parceiro ou a sua parceira não consigam usar a camisinha masculina, vale a pena experimentar a camisinha feminina.

**Ministério
da Saúde**

