SAÚDE:

ADERIR AO TRATAMENTO DO HIV É A META

Dicas para levar uma vida saudável

Gestos

Soropositividade, Comunicação e Gênero

• Se você é uma pessoa vivendo com HIV, temos uma equipe multidisciplinar e especializada, com profissionais de psicologia, serviço social e assessoria jurídica à sua disposição. Basta ligar e marcar sua hora pelo **(81) 3421-7670**.

• Já se você tem entre 12-29 anos e tem dúvidas sobre sexualidade e saúde ou quer fazer seu teste para o HIV, agende sua hora pelo **(81) 3231-3880**. Temos enfermeira e psicóloga para lhe apoiar e orientar.

• E se você é uma pessoa LGBTI que teve algum direito violado, agende com nossa Assessoria Jurídica especializada pelo (81) **3421-7670**.

Todos os nossos serviços são gratuitos e aqui você tem sua confidencialidade garantida.

Ligue ou venha nos conhecer:

Rua dos Médicis, 68, Boa Vista, Recife.

gestos@gestos.org

www.gestos.org

facebook.com/gestospe

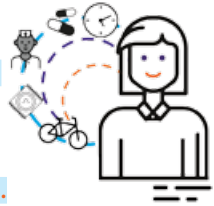
twitter: @gestospe

VAMOS FALAR SOBRE ADESÃO?

Afinal, o que é "aderir" ao tratamento?

Os medicamentos para tratar a AIDS são chamados de antirretrovirais, ou ARV. Geralmente são uma combinação de medicamentos, por isso são chamados de "coquetel". Eles fazem com que a doença não avance e lhe protegem de outros problemas de saúde.

"Aderir ao tratamento" é se comprometer a usar, diariamente, os antirretrovirais; a manter o corpo saudável; a fazer os exames nos prazos; a consultar seu médico ou médica; a usar camisinha e a se proteger durante as relações sexuais.



"Aderir" significa criar novas rotinas e reorganizar seus hábitos para que seu corpo fique forte o suficiente e ajude os antirretrovirais a controlarem o HIV.
Por isso, é importante que você se informe, tire todas as dúvidas com o médico ou médica e se prepare antes de começar o tratamento anti-HIV.

Ou seja: seguir o tratamento direitinho, sem falhar, ganhou o nome de "adesão". Por isso dizemos que aderir ao tratamento deve ser a meta de todas as pessoas que vivem com HIV.

O QUE É HIV?

HIV é a sigla em inglês do Vírus da Imunodeficiência Humana, que deixa o sistema imunológico (que defende o organismo de doenças) 'aberto' às enfermidades, colocando a sua saúde em risco. O HIV é o vírus que causa a AIDS.

HIV E AIDS SÃO A MESMA COISA?

NÃO. Ter HIV não é a mesma coisa que ter AIDS. Há muitas pessoas que vivem com o HIV por anos, sem apresentar sintomas ou desenvolver doenças que levam à síndrome da AIDS.

O HIV É TRANSMITIDO:

→ Via relações sexuais sem camisinha.

→ Pelo compartilhamento de seringa, no caso de quem usa drogas injetáveis.

→ Durante a gravidez ou parto e, depois do bebê nascido, pela amamentação.

1 *Então... Fiz o teste e deu positivo ao HIV. E agora?*

Essa é a hora de agendar sua consulta médica e conversar sobre os próximos passos com o seu médico ou médica. É importante também buscar apoio psicológico. Vai lhe fazer bem e lhe ajudar a lidar com as mudanças na sua rotina.

{ DICA }

Quando começar seu tratamento, não o interrompa, pois ele será a base para sua boa saúde. Já está provado que o HIV começa a se multiplicar assim que entra no corpo, o que causa danos ao organismo. Por isso, a estratégia é desativar o vírus o mais rápido possível com o uso dos antirretrovirais e evitar que sua imunidade baixe. Uma pessoa com HIV, se tratada cedo, pode nem desenvolver a AIDS.

2 *E quando devo começar a tomar os medicamentos?*

Você tem que decidir isso junto com seu médico ou médica, após a análise dos resultados dos seus exames. Mas lembre-se que o HIV se multiplica rapidamente no corpo, o tempo todo. Ele vai atacar suas defesas e abrir espaço para doenças chamadas "oportunistas" que tentarão se aproveitar do organismo enfraquecido. Até doenças simples podem se tornar graves, se a imunidade (a resistência do organismo) estiver baixa. Por isso, **quanto mais cedo iniciar o tratamento, melhor para você.**

3 *Por que essas doenças são chamadas de "oportunistas"?*

Porque elas se aproveitam da 'oportunidade' que oferece um organismo mais frágil. As mais comuns, entre pessoas vivendo com HIV, são herpes, toxoplasmose e tuberculose. **As pessoas que têm uma boa adesão ao tratamento têm muito mais saúde e, portanto, resistem às doenças oportunistas.**

{ DICA }

→ Quando for fazer seus exames, peça também para fazer testes de outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e tuberculose.

→ Muita atenção ao calendário de vacinação da rede pública de saúde, como as campanhas contra a gripe, contra o vírus do papiloma humano (HPV), etc.

→ Mantenha a regularidade de visita aos serviços de saúde.

4 *Aderir ao Tratamento é o melhor para quem vive com HIV. A medicação é igual para todo mundo?*

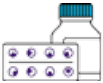
Não, cada pessoa tem um tratamento de acordo com a sua necessidade. Então você precisa conversar bastante com seu médico ou médica e entender como funciona cada medicamento. Alguns deles, por exemplo, deverão ser tomados de estômago cheio; outros com o estômago vazio. Algumas combinações têm uma quantidade maior de antirretrovirais, outras um número menor. Cada caso é um caso.

{ DICA }

→ Combine no serviço de saúde o melhor horário para você tomar a medicação, de acordo com a sua rotina.

→ O importante mesmo é não deixar de tomar os medicamentos nas horas determinadas e nas doses certas.

→ Sempre que tiver dúvida, pergunte e encontre as respostas no serviço de saúde que lhe acompanha.



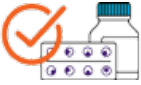
5 *O tratamento pode causar efeitos colaterais?*

Na verdade, **qualquer medicamento pode causar reações,** o efeito colateral não acontece só com o tratamento antirretroviral. Isso depende de cada organismo. No começo alguns podem provocar sensações desagradáveis, mas geralmente acontecem no comecinho do tratamento e, **na maioria dos casos, esses sintomas são temporários.**

{ DICA }

É bom lembrar que os efeitos colaterais podem estar associados ao uso de medicamentos ou ao estilo de vida.

A bula do medicamento deve ser uma aliada, porque tudo que pode acontecer foi estudado e está registrado. Mas em caso de dúvidas, pergunte.



6 *E como podem ser esses efeitos?*

Como dissemos, **variam de pessoa para pessoa.** Podem ser tontura, enjoos, diarreia, sonolência, etc. A lipodistrofia, por exemplo, que é a distribuição anormal de gordura no corpo, estava relacionada a medicamentos anteriores. Hoje é mais difícil seu surgimento. Ainda bem!

{ DICA }

- **Não deixe de tomar a medicação por causa dos efeitos colaterais.**
- **Nunca suspenda o tratamento antes de conversar com seu médico ou médica, pode ser pior para a sua saúde do que os incômodos dos efeitos colaterais.**

7 *E o que acontece se eu usar outras drogas?*

Cigarros, álcool e outras drogas devem ser evitados, especialmente para quem vive com HIV. Eles são um fator de risco a mais de adoecimento, pois os órgãos internos, como fígado, pulmão, intestino, ficam sobrecarregados com o uso de antirretrovirais.

{ DICA }

→ É legal considerar que não fumar é um cuidado importante para a saúde de todo mundo. Isso vale também para as outras drogas, inclusive para os remédios para dormir ou drogas sintéticas.

→ Lembre-se que o abuso com drogas pode levar você a esquecer os horários, se tomou ou não o remédio e até transar sem usar camisinha. Se ligue!

→ Se for ingerir bebidas alcoólicas, não deixe de tomar o medicamento na hora certa.

8 *Eu posso abandonar o tratamento e voltar em outro momento?*

Para tratar o HIV é preciso identificar qual a melhor combinação de medicamentos para você. É esse esquema medicamentoso que vai atacar o vírus. **Se você interromper o seu tratamento, o HIV cria resistência aos remédios que você está tomando,** pois esse vírus é um danado, se adapta e muda muito rapidamente. **Para voltar a se tratar você vai precisar passar por uma nova etapa de adaptação, vai ter que identificar outra nova combinação de antirretrovirais. Nem sempre isso funciona bem.** E, depois de um tempo, as pessoas acabam ficando sem alternativas porque já desenvolveram resistência a muitos dos antirretrovirais.

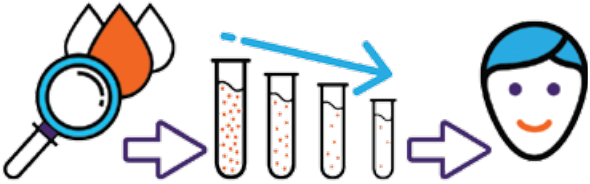
{ DICA }

→ **Nunca abandone seu tratamento sem se consultar antes.**

→ **Somente sua equipe de saúde pode lhe informar se é ou não necessário trocar os medicamentos.**

→ **Existe um exame chamado de "genotipagem", que identifica a presença de mutações de resistência do vírus. Esse teste é fundamental para ajudar a estruturar um novo esquema terapêutico se for necessário.**

9 *E como sei se meu organismo está reagindo bem aos antirretrovirais?*



O exame de carga viral conta a quantidade de vírus presente em uma certa quantidade de sangue. Quanto menos vírus, mais certeza que o seu tratamento está funcionando. **O melhor resultado é chegar a uma carga viral "indetectável".** Isso não significa que não há vírus no seu sangue, mas indica que o vírus está sob controle. Ele não desaparece, mas fica "acuado".

Outro exame importante que precisa ser feito é para medir a quantidade de células CD4, que são as células de defesa do organismo. **Ter menos vírus HIV no corpo e mais células CD4 indicam sucesso no seu tratamento.**

{ DICA }

Mesmo com carga viral "indetectável" nunca abra mão da camisinha. Você tanto pode receber carga viral de outra pessoa infectada pelo HIV, quanto adquirir uma doença transmitida pelo sexo. E isso não vai ser bom para o seu tratamento.

10 *Afinal.... posso ter uma vida normal vivendo com HIV?*

Claro que sim! Seus direitos e deveres continuam os mesmos. **Você pode namorar, beijar na boca, engravidar, praticar esportes, trabalhar, estudar, ir pra balada e transar com quem você quiser, desde que use sempre camisinha.** O que você não pode é deixar o HIV tirar sua vontade de fazer as coisas e de ser feliz.

{ DICA }

Tratar o HIV depende muito de você, exige um compromisso diário. Faça dessa nova rotina, algo bom para sua vida. Porque uma vida saudável se faz com hábitos saudáveis, independentemente de viver ou não com HIV.

11 *Mas... e engravidar?*

A ciência já avançou muito e hoje, se o tratamento for seguido direitinho e com a orientação médica, **as chances de ter bebês livres do vírus são de quase 100%.** Mas é preciso que sua equipe médica lhe acompanhe durante a gestação. **O parto das mulheres com HIV deve ser via cesariana. Depois do nascimento, a mãe não pode amamentar.**

{ DICA }

Toda gravidez deve ser informada à equipe de saúde, que poderá mudar seu esquema de uso de medicamentos antirretrovirais para proteger melhor o feto, impedindo a transmissão vertical do vírus pela mãe.

OK, quero aderir. E agora?

Já que o seu teste deu positivo, é hora de viver da melhor forma possível, se amando e se cuidando ainda mais. Para facilitar sua adesão aos medicamentos, algumas dicas:

Tomar os remédios prescritos nos horários corretos.

Comparecer ao serviço de saúde nos dias previstos.

Utilizar tabelas, calendários ou o despertador do telefone celular para lembrar os horários corretos para tomar os antirretrovirais.

Em caso de náuseas e diarreia, fazer ajustes na dieta. Alguns alimentos podem causar ou agravar o problema, enquanto outros podem aliviá-lo.

Ter uma alimentação saudável incluindo uma boa quantidade de frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras (alimentos de origem vegetal, como ervilha, feijão e soja, e carnes pobres em gordura, como peito de aves sem pele, clara de ovo e peixes magros), gorduras saudáveis (peixes oleosos, óleos vegetais, algumas nozes e abacate) e beber sempre muita água.

Fazer pequenas refeições com frequência, em vez de duas ou três grandes.

Fazer exercícios regularmente. Manter um estilo de vida saudável lhe ajuda a ficar forte e menos vulnerável às doenças. O ideal é fazer pelo menos trinta minutos por dia, como correr, pedalar, caminhar firme, jogar basquete, andar de skate. O que for possível para você. Exercícios farão você se sentir melhor no corpo e na mente.

Buscar informação sobre as vacinas que estão disponíveis para as pessoas que vivem com o vírus do HIV. Elas são uma grande aliada na prevenção de doenças. Converse com seu médico ou médica.

Buscar apoio nos grupos de HIV e AIDS. A troca de experiências entre pessoas que já passaram pelas mesmas vivências ajuda na adesão e possibilita o compartilhamento de dúvidas e de novas dicas.

Fazer sexo sempre com camisinha.

Se ligue para medicamentos que não podem ser usados juntos. Por exemplo, se um remédio anti-enjoo pode ou não ser tomado com certos antirretrovirais.

E LEMBRE-SE: VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ.

Existem organizações não governamentais que podem lhe ajudar a lidar com as novas situações que o HIV traz. A Gestos é uma delas!

Na Gestos, você tem acompanhamento psicológico individual e em grupo, serviço social e também assessoria jurídica, caso precise.

E todos os nossos serviços são gratuitos.
Basta ligar para a gente no **(81) 3421-7670**
e agendar sua visita ou seu atendimento.

Gestos

Soropositividade, Comunicação e Gênero

Rua dos Médicis, 68,
Boa Vista, Recife

www.gestos.org

www.fb.com/gestospe

@gestospe

Apoio:

MAC AIDS FUND