

- Coloque um alarme em seu telefone para ajudar você a se lembrar de tomar o medicamento.

- Procure ajuda do seu médico ou enfermeiro especializado em HIV, ou do Navegador de Pares (Peer Navigator) da SAMESH, se você costuma deixar de tomar seu tratamento regularmente.

- Tente manter uma pequena reserva dos seus medicamentos para o HIV para que você não fique sem medicamentos. Prepare seu estoque com antecedência, principalmente se você for viajar ou sair de férias.

- Peça para que sua farmácia organize lembretes por SMS para você buscar seus medicamentos.

- Use aplicativos como o MyLife+ para ajudar você a controlar seu medicamento e exames de sangue.

- Procure ajuda para questões que dificultem que você tome seu medicamento, como saúde mental, álcool, drogas ou problemas financeiros.

Posso fazer tratamento para o HIV se eu estiver gestante?

Muitos dos tratamentos para o HIV são seguros durante a gestação. Eles podem manter você saudável e proteger o bebê do HIV. Mas alguns tratamentos não são indicados durante a gestação. Se estiver gestante ou estiver planejando uma gestação, é importante que você converse com seu médico sobre o tratamento mais indicado.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

HIV Tests and Treatments

Um site australiano com informações precisas, atualizadas e de fácil compreensão sobre o manejo e o tratamento do HIV.

www.hivtnt.org.au

Treat HIV Now

Um site sobre tratamentos para HIV, voltado a homens gays e homens que fazem sexo com homens.

www.treathivnow.org.au

HIV Drug Interactions

Um site que permite verificar as interações entre tratamentos para HIV e outros medicamentos, incluindo drogas recreativas.

www.hiv-druginteractions.org

MyLife+

Um aplicativo que ajuda você a acompanhar sua saúde relacionada ao HIV, tratamentos, exames de sangue e bem-estar.

www.mylifeplus.com.au

Próximos passos

Um guia para pessoas recém-diagnosticadas com HIV. Está disponível em formato de livreto na sua clínica de HIV ou em uma organização comunitária de HIV, ou pode ser baixado em:

www.hivnextsteps.org.au

Este conteúdo foi adaptado com autorização do Programa de Navegação de Pares (Peer Navigation) da Queensland Positive People. A reformulação e a produção são compartilhadas com autorização do Programa de Promoção da Saúde (Health Promotion Program) da Living Positive Victoria.

SAMESH
A PARTNERSHIP BETWEEN SHINE SA & THORNE HARBOUR HEALTH

**thorne
harbour**
health*

A SA Health contribuiu com recursos financeiros para este programa.

OS FATOS

TRATAMENTO: A ESCOLHA É SUA

Portuguese | Português

HÁ TRATAMENTO PARA O HIV?

Há tratamentos muito eficazes para o HIV. A maioria das pessoas que recebe tratamento para o HIV pode ter uma vida longa e saudável.

O tratamento funciona impedindo que o HIV se multiplique no corpo e danifique o sistema imunológico. O tratamento para o HIV reduz a quantidade de HIV no sangue (a carga viral) e aumenta o número de células CD4 (as células do sistema imunológico que são atacadas pelo HIV). O tratamento melhora sua saúde e expectativa de vida. Ele também impede a transmissão sexual do HIV.

O tratamento para o HIV é chamado de terapia antirretroviral (TARV). Existem cinco classes de medicamentos para o HIV que combatem o vírus HIV de diferentes formas. Também existem medicamentos potencializadores, que aumentam o efeito de alguns medicamentos para o HIV.

O tratamento para o HIV é geralmente uma combinação de três classes diferentes de medicamentos. Alguns tratamentos mais recentes baseiam-se em duas classes de medicamentos que podem ser combinados em um único comprimido. Alguns tratamentos também estão disponíveis na forma de injeção de ação prolongada.

Pessoas com supressão viral (carga viral inferior a 200 cópias/ml) que estejam tomando os medicamentos conforme receitados pelo médico não passam o HIV para seus/suas parceiros(as) sexuais.

Quando devo iniciar o tratamento?

Iniciar o tratamento assim que receber o diagnóstico:

- diminuirá sua carga viral, a quantidade de HIV em seu sangue;
- reduzirá os efeitos do HIV em seu corpo;
- melhorará sua saúde;
- melhorará sua expectativa de vida.

Depois de iniciado, é fundamental que você continue o tratamento. É importante pensar sobre sua disposição para começar o tratamento. Se tiver dúvidas, converse com seu médico ou com um peer navigator (pessoa vivendo com HIV treinada para oferecer apoio). Se tiver recebido um diagnóstico de doença oportunista que pode indicar AIDS, tiver um baixo nível de células CD4 ou estiver gestante, você deve iniciar o tratamento imediatamente. Seu médico conversará com você sobre isso.

E os efeitos colaterais?

O tratamento para HIV pode ter efeitos colaterais. Muitos tratamentos modernos para o HIV têm apenas efeitos colaterais leves. No entanto, os efeitos colaterais podem causar problemas. Alguns efeitos colaterais persistem apenas nos primeiros dias ou semanas do tratamento. Outros podem aparecer com o passar do tempo. Converse com seu médico sobre quais efeitos colaterais você deve ter em mente quando começar o tratamento.

Seu médico pode realizar testes para monitorar os efeitos colaterais de seus medicamentos.

Informe ao seu médico se estiver enfrentando problemas com os efeitos colaterais. Pode ser preciso mudar seus medicamentos, ou o médico pode lhe fornecer medicamentos para ajudar com os efeitos colaterais.

Meu tratamento para o HIV vai interagir com meus outros medicamentos?

Alguns tratamentos para o HIV podem interagir com outros medicamentos que você pode estar

tomando. Seu médico vai perguntar sobre outros medicamentos, drogas recreativas e suplementos que você está tomando para ajudar a escolher o tratamento para HIV mais adequado. É importante que você informe o que está tomando para que o médico possa prescrever o melhor tratamento para você.

Por quanto tempo devo fazer o tratamento?

Não há cura para o HIV. Após iniciar o tratamento, será necessário continuar fazendo o tratamento pelo resto da sua vida. Isso significa tomar comprimidos todos os dias ou receber injeções de tratamento no momento correto.

Fazendo o tratamento

É importante continuar tomando o medicamento conforme prescrito por seu médico. Deixar de tomar doses ou interromper o tratamento pode enfraquecer seu sistema imunológico e prejudicar sua saúde. Também pode causar resistência ao medicamento, e o tratamento pode parar de funcionar. Se desenvolver resistência ao medicamento, você deverá trocar por outro medicamento, que pode ser menos eficaz ou ter mais efeitos colaterais do que aquele que você estava tomando. Se esquecer de tomar seu medicamento para o HIV no horário habitual, tome-o assim que você se lembrar e depois retorne ao seu horário regular. Se estiver quase na hora de tomar a próxima dose quando você perceber que se esqueceu de tomar o medicamento, não tome uma dose dupla. Se você perder sua consulta para o tratamento, marque uma nova consulta assim que puder.

DICAS PARA AJUDAR COM SEU TRATAMENTO

- Use uma caixa organizadora para que você possa olhar e ver se tomou o medicamento.
- Faça com que tomar o medicamento se torne parte de sua rotina diária, assim como escovar os dentes.