



DICAS PARA MELHORAR A ADESÃO AO TRATAMENTO



VIVENDO COM HIV



O VÍRUS

O Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV) é um vírus que ataca diretamente o sistema imunológico, o qual é responsável por defender o organismo das pessoas.

A DOENÇA

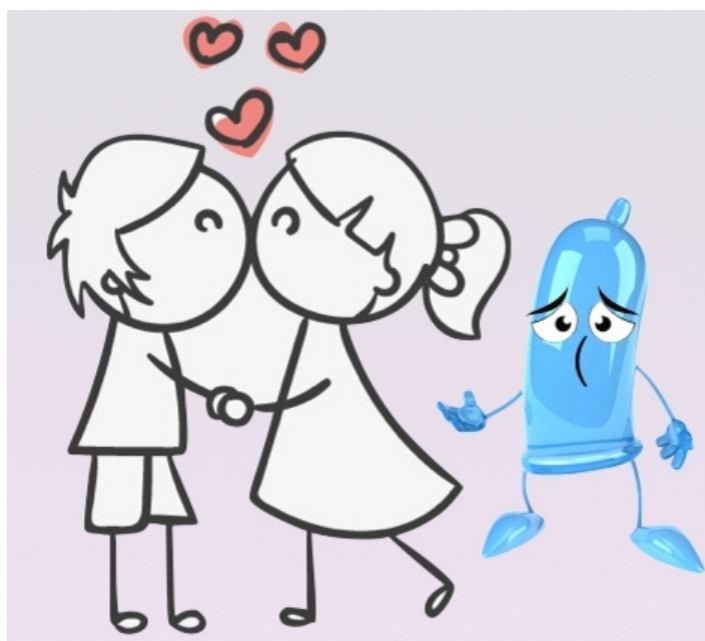
A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS) é a doença causada pela infecção do HIV, quando já está no estágio avançado e a pessoa não realiza tratamento.



A TRANSMISSÃO

Pode ocorrer através de:

- Sexo vaginal, anal e oral sem camisinha
- Uso de seringa por mais de uma pessoa
- Transfusão de sangue contaminado
- Da mãe infectada para seu filho durante gravidez, parto e amamentação
- Instrumentos que cortam ou furam não esterilizados



MITOS

A transmissão não ocorre por:

- Sexo, desde que use corretamente a camisinha
- Masturbação a dois
- Beijo no rosto ou boca
- Suor e lágrima
- Picada de inseto
- Aperto de mão ou abraço
- Sabonete, toalhas e lençóis
- Talheres, copos
- Assento de ônibus
- Piscina
- Banheiro
- Doação de sangue
- Pelo ar



O TRATAMENTO

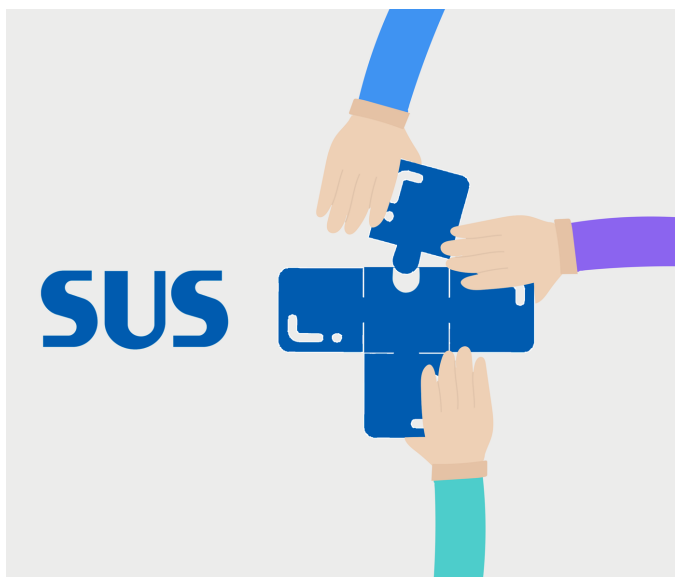
Embora ainda não exista a cura, há tratamento para ajudar a controlar a infecção. Esse tratamento é realizado com medicamentos chamados antirretrovirais, que atuam impedindo que o vírus se reproduza no organismo da pessoa.



Estes medicamentos são distribuídos gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Vale lembrar que o medicamento, número de comprimidos e a frequência que deve ser ingerido varia para cada pessoa.

É importante tomar corretamente a medicação, seguindo a dose e horário recomendados pelo médico, para que o organismo consiga obter o máximo de benefícios adquiridos da medicação.



DICAS PARA LEMBRAR DE TOMAR A MEDICAÇÃO

Alarmes como despertadores, relógios de pulso e celulares podem ser programados para lembrar o horário da medicação, ajudando a estabelecer uma rotina para uso correto do medicamento e evitando o esquecimento.



Utilizar **diários** como, por exemplo, anotar em um caderno cada dose tomada, ajuda a não esquecer ou pular as doses. Esse método é útil também para controlar o aparecimento de efeitos colaterais e não esquecer as dificuldades e dúvidas em relação ao tratamento.



O **porta-pílula** auxilia a organização das doses diárias ou de um período determinado (uma ou duas semanas, por exemplo). Também é útil em viagens e quando se deseja manter o sigilo sobre o tratamento.

EFEITOS COLATERAIS

O tratamento com os medicamentos antirretrovirais traz muitos benefícios aos pacientes: **aumentam a sobrevida e melhoram a qualidade de vida de quem segue corretamente as recomendações dos profissionais da saúde.**

Mas como os medicamentos precisam ser fortes para impedir a multiplicação do vírus no organismo, eles podem causar alguns **efeitos colaterais desagradáveis**, como os ilustrados a seguir:



Vômito



Náusea



Febre ou suor noturno



Diarreia



Gases intestinais

Vale lembrar que alguns sintomas ocorrem no **início do tratamento** e tendem a **desaparecer** em poucos dias ou semanas. Há pessoas que não sentem mal-estar.

Isso pode estar relacionado com características pessoais, estilo e hábitos de vida, mas não significa que o tratamento não está dando certo.

Existem diversas alternativas para melhorar os efeitos colaterais, como os apresentados a seguir.

É recomendável que a pessoa procure o serviço de saúde em que faz o acompanhamento, para que possa receber o atendimento adequado.

Não recomenda-se a automedicação nem o abandono do tratamento!



EM CASO DE NÁUSEAS E VÔMITOS:

- Não ficar de estômago vazio.
- Fazer pequenas refeições, se possível a cada 2 ou 3 horas.
- Ao acordar, experimentar comer alimentos secos, como biscoitos de água e sal, torradas, sem tomar líquido.
- Não tomar líquidos durante as refeições.
- Procurar tomar bastante líquido, de preferência soro caseiro, água de coco, sucos, bebidas isotônicas geladas, em pequenas quantidades.
- Preferir alimentos bem cozidos e pastosos.
- Evitar alimentos gordurosos (incluindo frituras), muito temperados, doces e bebidas gasosas.
- Evitar alimentos quentes; preferir comidas frias ou à temperatura ambiente.
- Evitar deitar-se após a refeição. Procurar descansar sentado ou recostado.

EM CASO DE DIARREIA:

- Beber bastante líquido entre as refeições: água, água de arroz, água de coco, chás, sucos naturais coados e especialmente soro caseiro.
- Não deixar de comer; fazer pequenas refeições de 2 em 2 horas.
- Lavar e cozinhar bem os alimentos.
- Evitar açúcar e doces.



EM CASO DE GASES INTESTINAIS:

- Evitar refrigerantes, cervejas, doces, brócolis, couve-flor, couve, feijão, repolho, batata-doce.
- Diminuir o consumo de milho, grão-de-bico, casca de frutas e verduras como alface e couve.
- Seguir os horários habituais das refeições.
- Mastigar de boca fechada e não falar enquanto come, pois isso faz engolir ar, aumentando os gases intestinais.



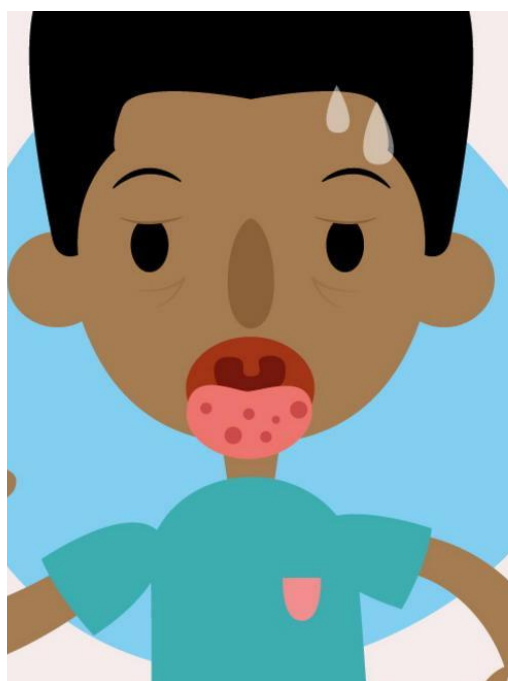
EM CASO DE INTESTINO PRESO:

- Aumentar o consumo de fibras na dieta, comendo mais saladas de folhas e adicionando nas refeições farelo de aveia, arroz ou linhaça.
- Aumentar a ingestão de água para, pelo menos, 3 litros por dia.
- Praticar alguma atividade física, pois a movimentação do corpo estimula a musculatura intestinal.
- Usar azeite ou óleo vegetal nas verduras cruas.



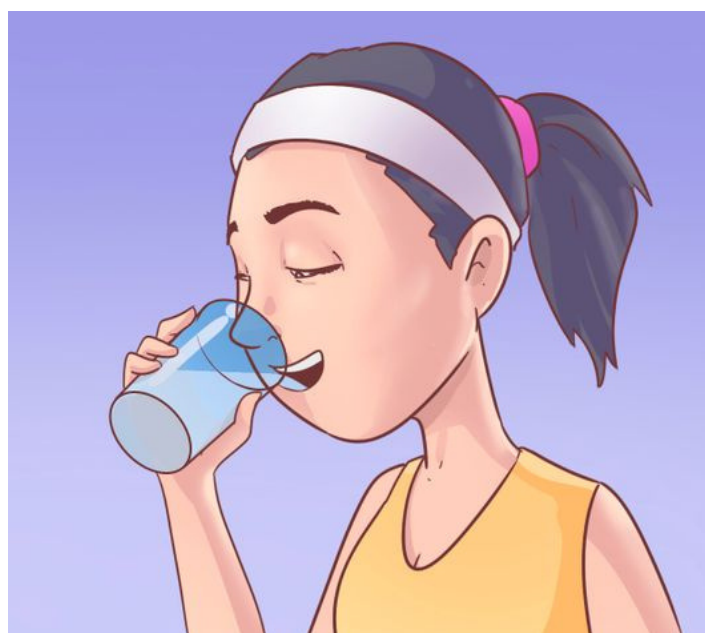
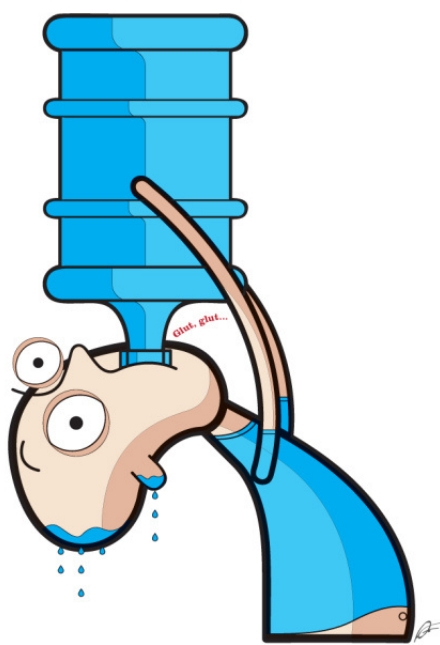
EM CASO DE FEBRE OU SUOR NOTURNO:

- Aumentar a ingestão de líquidos. Tomar mais água, sucos de frutas frescas, sucos de vegetais ou água de coco, para repor os minerais perdidos pelo suor ou pela febre.
- Manter uma alimentação variada, nos horários habituais.
- Aumentar o consumo de massas, pães, cereais e arroz.



EM CASO DE FERIDA NA BOCA OU DOR PARA ENGOLIR:

- Comer alimentos macios ou bem cozidos como sopas cremosas, purê de batata, maçã cozida, banana amassada, pão de forma, miolo de pão, gelatina, pudins e flãs.
- Umedecer pão ou biscoito no leite, chá (camomila, erva doce, erva cidreira, hortelã), sopa ou outros líquidos para ficarem macios.
- Tomar suco natural de caju, goiaba ou laranja lima como fonte de vitamina C. Eles ajudam na cicatrização das feridas.
- Usar canudo ou copo para os líquidos (sopa, mingau), ao invés de colher.
- Evitar alimentos apimentados ou ácidos.
- Evitar alimentos e bebidas muito quentes. Preferir alimentos em temperatura ambiente, frios e bebidas geladas.



EM CASO DE BOCA SECA:

- Beber de 6 a 8 copos de água por dia.
- Chupar bala do tipo azedinha, de gengibre ou mascar chiclete sem açúcar.
- Umedecer os alimentos (pão, torrada e outros) antes de comê-los.
- Dar preferência a alimentos cozidos com caldos ou molhos.
- Enxaguar a boca com frequência, isso ajudará a refrescá-la.

Atenção: alimentos ácidos ou doces podem estimular a produção de saliva, mas podem também causar irritação na boca se tiver alguma ferida.



ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

- Frituras e alimentos gordurosos: maionese, linguiça, salsicha, toucinho, queijos amarelos, chocolate, sorvetes cremosos e creme de leite.
- Enlatados em geral: sucos artificiais, doces e salgadinhos.
- Alimentos que formam gases: repolho, brócolis, couve-flor, milho, pepino, pimentão, rabanete, nabo, salsão, cebola, alho-poró e refrigerantes.
- Cereais integrais, legumes e verduras cruas, frutas secas.
- Leite integral ou desnatado.
- Alimentos crus.



ALIMENTOS MAIS INDICADOS PARA CONSUMO

- Alimentos ricos em potássio como banana, batata e carnes brancas.
- Pão branco, torradas, bolachas (de maisena, água e sal).
- Arroz, macarrão com molho caseiro (tomate sem casca e sem sementes).
- Batata, mandioquinha, cenoura, cará, inhame, mandioca, chuchu, abobrinha sem semente.
- Carnes magras em geral (vaca, peixe, frango sem pele), de preferência grelhadas, assadas ou cozidas.
- Leite de soja, leite sem lactose, iogurte natural desnatado, queijo branco ou ricota.
- Frutas cruas ou cozidas sem casca como maçã, banana, pera e goiaba sem sementes.
- Sucos de frutas naturais – limão, maracujá, maçã, goiaba e acerola.
- Gelatina, amido de milho, aveia e tapioca.



Todas essas dicas foram elaboradas pensando nas pessoas que vivem com HIV, para melhorar a adesão ao tratamento medicamentoso e a qualidade de vida.



Elaborado por:

Enf. Esp. Luiza Brum Argenta

Profa. Dra. Jackeline da Costa Maciel

Apoio:

Serviço de Assistência Especializada (SAE)

