



# COMO TOMAR OS MEDICAMENTOS CORRETAMENTE

## Como funcionam os medicamentos para a AIDS?

O HIV pode fazer milhões de cópias dele mesmo todos os dias. Os medicamentos anti-retrovirais não podem matar o vírus, mas podem praticamente deter a sua multiplicação.

Um exame de carga viral mede a quantidade de vírus no sangue. Se você toma anti-retrovirais, a quantidade de vírus no seu sangue deve diminuir. Se sua carga viral é muito baixa, é provável que você não desenvolva nenhuma doença oportunista relacionada à AIDS. Para mais informações sobre carga viral, veja a Folha Informativa C6.

## O que é resistência?

O HIV comete erros quando faz cópia dele mesmo. Muitas das cópias novas são ligeiramente diferentes do vírus original (mutações). Muitas das mutações podem se multiplicar facilmente, ainda que você esteja tomando medicamentos para deter o HIV. Isso se chama "desenvolver resistência" aos remédios. Se o vírus desenvolve resistência, ele vai se multiplicar com mais rapidez e, possivelmente, a doença pelo HIV surgirá ou piorará.

Se você toma apenas um medicamento, a resistência se desenvolve mais rapidamente. Se toma três, o HIV multiplica-se mais lentamente e é muito mais difícil ocorrer o desenvolvimento de resistência.

## O que é resistência cruzada?

Às vezes, se o HIV desenvolve resistência a um medicamento que

você está tomando, também poderá se tornar resistente a outros remédios que você ainda não tomou. Isso é o que se chama "resistência cruzada". Muitos dos medicamentos anti-HIV possuem resistência cruzada entre si, pelo menos, parcialmente.

### Importante

**Se você possui um tipo de vírus que desenvolve resistência a um medicamento anti-HIV, é possível que não possa usar outros remédios da mesma classe. Para evitar ficar sem opções no futuro, o ideal é tomar todos os medicamentos corretamente, de acordo com as recomendações médicas.**

## Como manter o vírus controlado?

Quando você toma medicamentos, eles entram no sangue e são distribuídos pelo corpo. Depois, são eliminados através do fígado e dos rins, diminuindo a sua quantidade no sangue.

Alguns remédios são absorvidos melhor pelo sangue se a pessoa estiver em jejum. Outros são absorvidos melhor pelo sangue se for feita uma refeição; outros, ainda, não necessitam dessas recomendações e podem ser tomados com ou sem alimentos.

A melhor forma de manter o HIV controlado é tomar os medicamentos adequadamente, na hora certa, na quantidade prescrita e seguir as recomendações alimentares.

Lembre-se:

a bula de cada medicamento indica quantas pílulas devem ser tomadas, quando e como, visando chegar a quantidade suficiente de remédio no sangue. Se você se esquece de uma dose, não toma a dose completa ou não segue as recomendações (alimentares, por exemplo), os níveis de medicamento no seu sangue diminuirão. Se não existir remédio suficiente no sangue, o HIV pode continuar se multiplicando. Quanto mais ele se multiplicar, maiores são as possibilidades de desenvolvimento de resistência.

## O que fazer, na prática, para simplificar a adesão aos medicamentos?

Pode ser difícil tomar os medicamentos corretamente. Procure simplificar ao máximo esse processo. Dicas:

- Fale com o médico sobre a sua rotina, de forma que ambos possam eleger os medicamentos que sejam mais fáceis de tomar.
- Informe-se com o seu médico sobre:
  - O tipo de remédio que vai tomar
  - Quantas pílulas e quantas vezes ao dia
  - Se têm que ser tomados com alimentos ou em jejum
  - Como fazer para conservá-los
  - Quais são os efeitos colaterais e o que fazer caso apareçam.

- Planeje com antecedência a busca mensal dos medicamentos na rede pública de saúde, para que você não fique sem eles.

- Uma dica é usar uma caixinha para transportar os remédios. E não esquecer de contá-los com precisão: tomar a quantidade certa na hora certa é fundamental.

- Um relógio ou despertador é indispensável para lembrar a hora de tomar os medicamentos.

- Outra dica que pode ajudar você a lembrar a hora de tomar os remédios é selecionar uma atividade diária:

- Durante o café da manhã
- Ao acordar
- Ao assistir os programa favorito de televisão
- Quando voltar do trabalho.

- Quem também pode ajudar a lembrar dos horários são os familiares de quem decide comunicar sobre a sua soropositividade. Para isso, é fundamental que eles saibam como é importante tomar os remédios da forma correta.

### Importante

As dicas acima só são válidas se os horários em que ocorrem os eventos (café da manhã, horário de acordar etc.) forem constantes. Também é possível que surjam efeitos colaterais ou que você encontre dificuldade para tomar os remédios da forma indicada. De qualquer forma, é fundamental não deixar de tomá-los nem diminuir a dose até falar com o seu médico. É ele quem dirá se há possibilidade de indicar outros medicamentos que possam ser mais fáceis de tomar.

### Resumindo

Para que os medicamentos funcionem, siga as recomendações médicas. Se isso não for feito, o HIV pode desenvolver resistência a eles. Se o vírus cria resistência a um remédio, talvez também desenvolva resistência a outros medicamentos anti-HIV. É essencial que você se informe sobre os medicamentos receitados, assim como a quantidade que deve tomar, quando e se devem ser ingeridos com ou sem alimentos. Também deve trabalhar em colaboração com a equipe de saúde que o assiste para facilitar a adesão aos remédios.

Dicas para manter o horário de medicamentos: use uma caixinha para transportá-los, tenha sempre por perto um relógio ou despertador ou não tenha constrangimento em contar com o apoio de familiares, amigos ou grupos de ajuda, caso deseje revelar a sua soropositividade.

Para fazer qualquer mudança em relação aos medicamentos, consulte o seu médico.