



# EFEITOS COLATERAIS MAIS FREQUENTES

**A**o começar a tomar anti-retrovirais, poderão surgir alguns efeitos colaterais, como dor de cabeça, hipertensão ou sensação de mal-estar geral. Geralmente, esses efeitos melhoram ou desaparecem com o tempo. Outros efeitos colaterais bastante frequentes são:

- **Fadiga:** a maioria das pessoas HIV positivas se sente cansada algumas vezes. É importante saber a causa da fadiga e tratá-la. Informações específicas na Folha Informativa D 3.

- **Anemia:** aumenta o risco da infecção por HIV progredir para a AIDS e pode causar fadiga. Os exames de sangue podem detectar a anemia, que tem tratamento. Informações específicas na Folha Informativa D 4.

- **Problemas digestivos:** alguns medicamentos afetam o estômago e causam náuseas, vômitos, gases e diarreias. Existem algumas soluções caseiras muito boas para o enfrentamento desses problemas:

- Ao invés de fazer três grandes e abundantes refeições, coma porções pequenas e com mais frequência.

- Ingira alimentos leves e sopas. Evite comidas picantes.

- Beber chá de gengibre pode ajudá-lo a se sentir melhor, assim como cheirar limão fresco.

- Faça as principais refeições e não perca muito peso.

- Tome cuidado com os medicamentos que aliviam as náuseas, sejam eles de venda livre ou com receita, já que podem interagir com o tratamento anti-HIV. **Antes de tomar qualquer remédio, fale com o seu médico.**

- O inchaço do estômago e os gases podem ser diminuídos se você evitar comer feijão, vegetais crus e cascas de vegetais. Ainda para evitar gases, não coma melão (batido com laranja não provoca gases) e evite alho e cebola.

- **Diarréia:** pode ser leve ou grave. Entre em contato com o seu médico, caso a diarreia dure muito tempo ou piore. Informações específicas na Folha Informativa D 6.

- **Lipodistrofia:** é a perda de gordura nos braços, pernas, rosto e nádegas e a acumulação de gordura na barriga, peito ou atrás do pescoço com ou sem aumento dos níveis de gordura no sangue. Essas mudanças podem aumentar o risco de um ataque do coração ou de uma embolia. Informações específicas na Folha Informativa D 5.

- **Problemas na pele:** alguns medicamentos podem causar erupções cutâneas. Na maioria das vezes, as erupções são temporárias, mas em alguns casos indicam a presença de uma reação séria. Caso apresente erupções ou brotoejas, consulte o seu médico. Outros problemas são pele ressecada e perda de cabelo.

**Lembre-se: os cremes hidratantes ajudam a tratar alguns problemas de pele.**

Uma dica para combater o ressecamento da pele: a temperatura do banho deve ser, no máximo, morna, e o sabonete, neutro, à base de glicerina. Caso não tenha transpirado muito, limite o uso do sabonete às regiões do pescoço, axila, virilha e entre as nádegas. Após o banho, passe um hidratante para pele extra seca. Se a pele estiver muito ressecada, coçando, descamando ou avermelhada, você pode passar óleo de girassol (aquele de cozinha), esperar 20 minutos e lavar a área com água. Nesses casos, o uso de sabonetes anti-séptico e de glicerina também ajuda. Contra o *rash* (pintas vermelhas) da pele, você pode usar medicação específica. Geralmente, quando já se sabe que um anti-retroviral pode provocar *rash*, inicia-se seu uso com dosagem menor, que depois é aumentada. Se

o *rash* aparecer, entre imediatamente em contato com o seu médico.

- **Neuropatia periférica:** é uma situação dolorosa causada por dano nervoso. Geralmente começa nos pés e nas mãos. Informações específicas na Folha Informativa D 7.

- **Toxicidade mitocondrial:** é um dano a estruturas internas das células. Pode provocar neuropatia ou dano renal e causar acumulação de ácido láctico no corpo. Danos aos rins e acumulação de ácido láctico podem levar à morte. Informações específicas na Folha Informativa D 8.

- **Problemas ósseos:** têm sido identificados recentemente nas pessoas com HIV. Os ossos podem perder seus conteúdos minerais e tornam-se frágeis. A diminuição da circulação sanguínea pode causar problemas nos quadris. Informações específicas na Folha Informativa D 9.

## Dicas para enfrentar outros efeitos colaterais:

- Para prevenir **cálculo renal:** beba ao menos dez copos de água por dia ou água de coco e modere a ingestão de vitamina C. A medicina ortomolecular pode ajudar a tratar cálculos renais com a administração de vitamina B6 e magnésio.

- Para combater “**boca seca**” (baixa produção de saliva): beba muita água, mastigue bem os alimentos, pingue gotinhas de limão em pedacinhos de maçã e mastigue, use pastilhas ou gomas de mascar sem açúcar, mastigue pequenos pedaços de gengibre. Se a boca estiver muito seca, use borrifador de água de bolso. Além disso, um médico ou dentista pode receitar um medicamento específico. Para ressecamento dos lábios, use produtos à base de glicerina ou manteiga de cacau.

- Contra o **gosto ruim do ritonavir:** passe uma pitada de sal na língua de

trás para frente antes de tomá-lo, ou chupe bala de menta após a sua ingestão.

**Hiper-sensibilidade ao abacavir:** esse efeito aparece até o segundo mês inicial de uso. Os sintomas são: febre alta e dor abdominal ou erupções cutâneas sem febre. Caso após 48 horas da suspensão de todos os anti-retrovirais, a febre, a dor abdominal e as erupções da pele desapareçam, significa que foram provocadas pelo abacavir e que você deve deixar de tomá-lo e nunca mais poderá reiniciar seu uso, pois isso pode provocar uma reação mortal.

### Resumindo

**A maioria das pessoas que tomam medicamentos anti-HIV sofre efeitos colaterais. Porém, você não deve achar que vai apresentar todos os efeitos colaterais.**

Informe-se sobre os efeitos colaterais mais comuns e sobre seus tratamentos.

Leia as Folhas Informativas da Série D sobre efeitos colaterais dos anti-retrovirais.

Utilize remédios caseiros e descubra outras ações que possam controlar os efeitos colaterais.

**Não deixe de consultar o seu médico, caso um efeito colateral dure tempo demais ou piore. Caso você esteja sentindo-se muito mal, achando que deve parar imediatamente de tomar algum anti-retroviral porque o efeito colateral identificado é grave na sua observação, ou ainda, esteja sofrendo de um efeito de que não tem conhecimento e não está seguro sobre o que fazer, marque uma consulta com o seu médico ou procure ajuda com profissionais de uma equipe de saúde.**

Não deixe de tomar seus medicamentos por apresentar efeitos colaterais. Caso não possa tolerá-los, negocie com o seu médico a mudança da combinação dos anti-retrovirais. Mas antes de mudar a combinação, tente manejar (diminuir ou eliminar) os efeitos colaterais, pois, na prática clínica, não existem muitos esquemas de anti-retrovirais que possam ser utilizados com sucesso numa única pessoa e, portanto, mudanças de combinações de anti-retrovirais acabam limitando opções futuras de tratamento anti-HIV.

O manejo dos efeitos colaterais dos anti-retrovirais pode ser efetuado de diferentes formas: nutrição, prática moderada de exercícios físicos, ações físicas antagônicas, tempo de espera (já que alguns desses efeitos duram cerca de algumas poucas semanas), mudanças de estilo e de hábitos de vida, e remédios.

**É válido ressaltar que, mesmo existindo dicas gerais para o manejo dos efeitos colaterais, sempre existe a possibilidade de uma pessoa descobrir e criar uma estratégia própria para lidar (evitar ou minimizar) com os efeitos colaterais da terapia anti-retroviral.**

O sistema imunológico é sensível à alimentação, às emoções e ao estresse. Portanto, cuide bem dessas três questões em sua vida.