

---

# Guia para o Autocuidado

---

2003





## ÍNDICE GERAL

- Capítulo I AS DICAS DO AUTOCUIDADO EM SAÚDE
1. Autocuidado domiciliar (Cuidados na vida cotidiana)
  2. Cuidado em saúde em relação com a sexualidade
  3. Gravidez e parto
  4. Refeições para manter a sua saúde
  5. Cuidado da pele
  6. Higiene oral
- Capítulo II O QUE FAZER QUANDO TEM UM PROBLEMA DE SAÚDE?
1. Quando tem febre
  2. Quando tem dor de cabeça
  3. Quando tem dificuldade em visão
  4. Quando tem algum sintoma nas regiões peitorais
  5. Quando tem algum sintoma nas regiões abdominais
- Capítulo III SEJA UM PACIENTE SENSATO E BEM-INFORMADO.
1. Quais os direitos dum paciente portador de HIV/aids?
  2. Como pode utilizar os hospitais e serviços de saúde pública?
  3. Tire o melhor partido da segunda opinião.
  4. Quais os outros medicamentos/remédios que pode tomar por junto com os anti-HIV?
  5. Tratamentos alternativos
  6. Seguro saúde e outras informações úteis sobre os serviços de assistência social

Equipe de elaboração: Mina Arima, Keiko Itchihachi, Masako Utchiyama, Tochiko Oono, Katsuko Oohori, Satchiko Oda, Midori Oda, Megumi Kobayachi, Masumi Sakamoto, Satomi Sakurai, Megumi Chimizu, Sanae Sekiya, Terue Takeutchi, Yumiko Takagi, Mikiko Nonoyama, Mari Nomura, Keiko Hachigutchi, Kaoru Hibiya, Narumi Hori, Mayumi Mitsumura, Yoshimi Mimura, Harumi Miyake, Mitchiko Murakami, e Yumiko Watanabe - JANAC

Colaboradores: Atsuchi Ajisawa, Kenji Imamura, Takechi Kuwahara, Tochio Takayama, Satochi Higasa, e Koji Yarimizu

## \* Introdução \*

Achamos que vocês bem sabem que a terapia da AIDS ou SIDA (daqui por diante o termo será unificado em "AIDS") é muito influenciada pela aderência aos medicamentos anti-retrovirais bem como pelas condutas de autocuidado em pessoas vivendo com HIV/AIDS (daqui por diante o termo "vírus da imunodeficiência humana (VIH)" será também unificado em "HIV"). Nós acreditamos que a enfermagem desempenha um papel importante em ajudar estes pacientes a que possam pôr os seus programas próprios de autocuidado em prática. Até agora, o serviço da assistência de enfermagem em pacientes com HIV/AIDS na prática do autocuidado foi prestado baseado principalmente nos folhetos existentes e outros documentos individualmente preparados pelos respectivos hospitais e instituições médicas.

Em princípio, estes documentos particulares devem estar, e de fato a maioria deles estão, atualizados com últimos dados; contudo, alguns hospitais e instituições médicas às vezes têm dificuldade em atualizá-los devido muitas vezes à falta de mão-de-obra e também ao volume de informações que cada vez mais aumenta bem como à mudança rápida delas. Além disso, alguns problemas envolvidos nestes documentos têm sido apontados por muitos, aliás, não são práticos para os pacientes utilizarem de dia em dia como um guia do autocuidado porque não prestam muita atenção à vida quotidiana deles, e carecem, em particular, de informações sobre as práticas sexuais mais seguras e da focalização sobre as temáticas de pacientes de sexo feminino e de gravidez.

Tendo estas opiniões e sugestões da parte dos pacientes com infecção pelo HIV/AIDS em vista, percebemos a necessidade iminente de estudos conjuntos e coletivos sobre o tema de autocuidado dentre os hospitais e instituições médicas para melhorar atendimentos aos pacientes com HIV/AIDS. Daí nasceu este *Guia para o Autocuidado*, que é uma iniciativa construtiva resultada da colaboração dentre as enfermeiras membros da JANAC (Associação Japonesa de Enfermagem em Atendimentos aos Pacientes com HIV/AIDS). O guia tem por objeto resolver os problemas que enfrentam os hospitais e instituições médicas relativamente com a educação para o autocuidado em pacientes com HIV/AIDS a fim de apoiar a prática eficaz e efetiva do autocuidado pelas pessoas vivendo com HIV e AIDS.

Este *Guia para o Autocuidado* está preparado do ponto de vista dos pacientes com infecção pelo HIV/AIDS e intenta proporcionar um guia prático a eles, dando ênfase sobretudo àquilo que faltava nos existentes documentos similares. O guia também caracteriza-se por ser um folheto útil nos vários tipos de instituições médicas, pela flexibilidade dele que dá para aplicar caso a caso conforme a particularidade de cada instituição embora mantenha a utilidade geral para qualquer instituição, e pela forma de compilação que consta de seções independentes, o qual permite o fornecimento seletivo de somente informações necessárias para cada um dos pacientes.

Quanto as informações sobre as práticas sexuais mais seguras e as associadas com o parto e a gravidez, a deficiência das quais ficava em questão, procuramos pôr informações mais concretas. Outros traços que caracterizam o guia incluem: a inserção do fluxograma para autocontrole de saúde que permite aos pacientes descobrir alguns sinais precoces de infecções oportunistas e/ou doenças complicadas para que possam consultar numa instituição médica adequada sem tardar, e os métodos de autotratamento que podem ser aplicados pelos próprios pacientes. Além do mais, contem informações novas sobre a relação entre pacientes e médicos, sugestões como aproveitar bem os hospitais, e assim por diante.

É nossa esperança que esteja colocado este *Guia para o Autocuidado* em todo e qualquer hospital e instituição médica para que o maior número possível de pacientes tenham acesso a ele e que preste tanto para o autocuidado deles como para o melhoramento na qualidade de enfermagem. No entanto, temos de esperar a avaliação do guia (até que nível é útil o guia praticamente; se está feito absolutamente do ponto de vista dos pacientes com infecção pelo HIV/AIDS) até depois da utilização atual dele nos locais de enfermagem já que as necessidades de cada paciente indivíduo variam. O guia também deve ser atualizado de vez em quando com últimos dados.

Diga-nos o que pensa sobre o *Guia para o Autocuidado*. A sua opinião e sugestões são muito importantes para nós.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste guia pode ser reproduzida em qualquer forma ou meios sem permissão prévia da JANAC, o detentor do copirraite. Contudo, os hospitais e instituições médicas podem fazer a cópia impressa deste guia para a utilização própria por eles e também para a difusão das informações contidas no guia nas outras instituições.

Este *Guia para o Autocuidado* foi preparado com o subsídio da Fundação para as Atividades Comunitárias de Levi Strauss.

Qualquer opinião, comentários, sugestões e pedido de informações devem ser enviados a:  
Secretaria da JANAC

(Associação Japonesa de Enfermagem em Atendimentos aos Pacientes com HIV/AIDS)

Caixa Postal Núm. 20, Agência do Correio de Hino, 191-8799 Tóquio

Fax: 042-584-1256

## Autocuidado domiciliar (Cuidados na vida quotidiana)

Não é que por acaso você está a preocupar-se pensando "como vai ser a minha vida daqui para a frente"? Mas pronto, acha que você de hoje é diferente de você de ontem? É evidente que não. A gente não muda da noite para o dia. Tome que esta é a boa oportunidade para você planejar a sua vida saudável daqui diante em longa perspectiva. A fim de não deixar a doença ir progredindo e que não desenvolva infecções relacionadas com HIV e AIDS, é muito importante para você ter um pouco de cuidados na sua vida dia a dia, tais como regular a vida, não fazer as coisas à força, dormir bem e descontraí-la para não ficar estressado.

### Proteja seus familiares/amigos da transmissão pelo HIV

O HIV pode ser transmitido por contato com sangue infectado. Deve ter o máximo cuidado para com sangue a fim de prevenir a transmissão/infecção do HIV. O HIV NÃO pode ser transmitido através de toque e abraço, água ou comida, uso de banheiros, uso de copos, xícaras, pratos ou outros utensílios. Você pode compartilhar estas coisas com seus familiares e amigos sem problema.

Tem de ter cuidado com o uso de:

- \* Navalha, escova de dente e brincos para orelhas furadas, que talvez estejam contaminados pelo seu sangue. Portanto, deve ter estas coisas de uso exclusivo de você. Antes de jogar uma navalha, embrulhe a lâmina com papel. Se você utiliza a dentadura postiça, deve usar um copo de lavagem reservado para si.
- \* Agulhas e seringas. Após de uso, deve guardá-las num recipiente dedicado (ou em qualquer lata/frasco reservado para este fim) para depois levá-las ao hospital seu para destruição.

### Lavagem de roupas

- \* O HIV NÃO pode ser transmitido através da lavagem de roupas, mesmo através de uso da máquina de lavar roupa. Quando a roupa estiver manchada pelo sangue ou por algum outro fluido corporal, deve tirar as manchas antes de lavar. Se você não pode ficar com consciência tranqüila, use um pouco de branqueador com cloro para desinfecção.

### Como jogar os fluidos corporais e absorventes higiênicos

- \* Podem descartar-se no vaso sanitário os fluidos corporais ou as substâncias líquidas produzidas pelo corpo humano que possam normalmente dar-se descarga, mesmo que estejam misturados com sangue. O absorvente higiênico descartável usado deve pôr-se num saco de plástico. Dê um nó na extremidade aberta dele seguramente antes de jogá-lo no lixo sanitário.

### Como proceder com o sangue

- \* Quando é necessário fazer tratamento numa ferida ou tratar do sangue de outra forma, deve fazê-lo você mesmo sempre que possa. Quando tem de receber o tratamento de alguém, há de ter cuidado com que essa pessoa não toque no sangue seu.

#### ◆ Sangramento gengival

Recomenda-se o bom gargarejo utilizando um colutório. Pode pedir um colutório ao seu médico ou comprá-lo numa farmácia ou drogaria. Escolha um colutório suave como a solução de fórmula de Isodine®. Com gargarejo repetido por algumas vezes o sangramento gengival parará logo depois se a sua gengiva não está inflamada. A água usada para enxaguar a boca e misturada com sangue pode deitar-se no lavabo. Depois de usar o lavabo, lave-o bem.

#### ◆ Sangramento devido a ferimentos

Quando fica com uma ferida leve mas sangrenta, primeiro procure parar o sangue com gaze ou pano limpo suavemente apertado contra a ferida. Depois faça a limpeza do local com soro fisiológico ou outro desinfetante e cubra o ferimento com gaze ou pano limpo e esparadrapo ou curativo. Pode usar um desinfetante qualquer que se pode comprar numa farmácia. Deve desinfetar bem a ferida e toda área em volta todos os dias depois de tomar o banho tanto quanto possível. Não esqueça lavar as mãos antes e depois da desinfecção. A gaze usada e contaminada pelo sangue deve pôr-se num saco de plástico antes de jogá-la para que ninguém toque nele por inadvertência.

Em caso de chamar a ambulância ou ir a um posto pronto-socorro devido a um ferimento grave ou acidente, a primeira informação que deve dar é o fato de que você é soropositivo (infectado pelo HIV) e o nome da instituição médica que você está a frequentar como paciente. A sua privacidade é protegida.



### Efeitos de fumar e beber

- \* É conhecido que fumar e beber excessivamente deteriora a imunidade. O consumo de cigarros provoca alto risco de infecções dos pulmões e da traquéia. Se você deseja deixar de fumar, há terapias e remédios ou tratamento farmacológico da adicção à nicotina que podem ajudá-lo/-la parar de fumar. Alguns hospitais têm o serviço médico especializado na terapêutica para este fim e pode consultar lá como paciente externo se quiser. Que tal tentar parar de fumar nesta ocasião?

## Animais de estimação em relação com o cuidado em saúde

Ter um animal de estimação é uma maneira de aperfeiçoar mais a sua vida. Mas o que há de ter cuidado é que algumas vezes os animais de estimação podem ser portadores de micróbios que causam infecções oportunistas, representando um perigo para a saúde sua.

Alguns exemplos são:

Fezes do gato e outros animais de estimação	→	Toxoplasmose
Fezes de pombos	→	Criptococose
Fezes de papagaios e periquitos	→	Psitacose provocada pelas clamídias
Excrementos de tartarugas, répteis, etc.	→	Salmonelose



### **P(ergunta): Que cuidados devo ter com um animal de estimação?**

R(esposta):

- \* Ao adquirir um animal de estimação, consulte um veterinário para exame dele a fim de verificar que o seu animal não leva bactérias patogênicas. Sempre preste atenção à saúde dele.
- \* Lavar bem as mãos depois de tocar o seu animal de estimação.
- \* Mantê-lo sempre limpo. Assear as fezes dele devidamente sem nunca as tocar diretamente.
- \* Não tomar uma refeição perto do local dele.
- \* Não dar de comer ao seu animal de estimação boca à boca nem deitar-se junto com ele na cama.

## Vacinação

A vacinação é introduzir uma vacina no organismo das pessoas ou animais contra determinadas doenças para criar imunidade em relação à infecção correspondente ou para desenvolver as defesas do organismo contra uma infecção já instalada, isto é, para minimizar os sintomas duma infecção.

### **P: Pode ser vacinada a pessoa soropositiva (infectada pelo HIV)?**

R: Como a maioria das pessoas soropositivas têm a imunidade bastante diminuída, são fáceis de ser infectadas pelos vírus e/ou micróbios. Portanto, a vacinação pode ser vantajosa para vocês prevenir das infecções e mitigar os sintomas de infecções. Porém, se o seu sistema imunológico estiver muito afetado, a vacina própria pode provocar-lhe a doença correspondente. Sempre consulte o seu médico antes duma vacinação.

### **P: Quais são as vacinas principais?**

R: Há vacinas contra influenza, sarampo, rubéola (sarampo alemão), parotidite epidêmica, pneumococos, hepatite A e contra hepatite B entre outras. As taxas de vacinação são diversas de acordo com a instituição médica. Geralmente, é necessário aplicar uma ou duas doses das vacinas (uma ou duas vezes de vacinação) mesmo que o número de vezes de aplicar a vacina varia.

### **P: É necessário ser vacinado quando vou para um país estrangeiro?**

R: Isso depende do país estrangeiro ou da região para o/a qual vai. Também depende de quanto tempo vai ficar nesse país ou nessa região. Nalguns casos a vacinação é obrigatória. Se for viajar para um país estrangeiro, consulte o seu médico com tempo.

**NB!!** As fezes da criança que tomou a vacina viva contra poliomielite ou pólio (paralisia infantil), administrada em gotinhas, são infecciosas durante um mês depois da vacinação. É preciso ter muito cuidado quando trocar as fraldas. Lave bem as mãos depois de as trocar.

## Aconselhamentos aos familiares e pessoas que prestam cuidados domiciliares

O vírus da imunodeficiência humana (HIV) é encontrado no sangue, sêmen, fluídos vaginais ou outros fluídos corporais que geralmente contêm muitos víruses (leite materno, etc.) das pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV). Os familiares delas e outras pessoas que lhes prestam cuidados domiciliares devem ter as seguintes precauções mas sem ficar nervosos por demais:

- (1) Recomenda-se o uso das luvas (as descartáveis seriam mais práticas) quando você manuseia as coisas contaminadas pelo sangue, secreções, dejectões, urina ou vômitos do paciente. Após o manuseio, lave bem as mãos com sabonete e em água corrente.
- (2) Se tiver uma ferida na mão, mantenha-a coberta de esparadrapo ou curativo. Caso o sangue do doente tenha vindo em contato com a sua ferida ou olhos (a membrana mucosa ocular), lave bem o local de contato com água corrente e logo consulte o seu médico ou hospital.
- (3) Tome muito cuidado com manipulação de agulhas, lâminas, navalhas, facas e outros instrumentos cortantes para não ficar ferido. Caso tiver ficado ferido pela agulha, lâmina, etc. contaminada pelo sangue do paciente, lave bem o local de ferimento em seguida com água corrente e logo consulte o seu médico ou hospital.
- (4) Quando pegarem uma gripe os familiares e pessoas que prestam cuidados domiciliares aos pacientes com infecção pelo HIV/AIDS, devem pôr a máscara, lavar as mãos e gargarejar tantas vezes quanto possíveis.

## Cuidado em saúde em relação com a sexualidade

O vírus da imunodeficiência humana (HIV) é encontrado no sangue, esperma, fluidos vaginais ou outros fluidos corporais que normalmente contêm muitos víruses (leite materno, etc.) das pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV). A relação sexual é o meio de transmissão mais freqüente em todo o mundo e o vírus HIV pode ser transmitido através de contato direto dalguns fluidos corporais de uma pessoa infectada para o seu parceiro ou para a sua parceira. Para evitar a transmissão do HIV/Aids através do relacionamento sexual, são necessários alguns pequenos cuidados, relacionados ao comportamento. E a recomendação é jamais dispensar o uso de preservativos ou camisinhas. O preservativo é o método preventivo mais seguro que se conhece. Desde que utilizado corretamente, o preservativo previne a transmissão do HIV. O risco de transmissão aumenta quando existe o contato da mucosa do(da) parceiro(a) com o sangue, esperma, fluidos vaginais ou líquido pré-ejaculatório de você (a pessoa com infecção pelo HIV/AIDS). Um dos métodos mais seguros de evitar o contágio através de relacionamento sexual é o praticado com o uso de preservativo, evitando o contato da mucosa com os fluidos corporais entre os parceiros.

A mucosa ou membrana mucosa é o tecido úmido que recobre alguns órgãos y cavidades corporais como a boca (cavidade bucal e faringe), a vagina, o reto (o ânus), a uretra, o bálano (a cabeça do pênis), os olhos, etc. e que segrega muco (líquido espesso).

### Formas do sexo e os níveis de risco

#### ◆ Sexo vaginal

O sexo vaginal sem preservativo (também chamada a camisinha) aumenta o risco de transmissão do HIV já que o esperma dum homem infectado contem grandes quantidades do vírus HIV. O contato da mucosa vaginal da sua parceira com o esperma de você (o homem infectado) representa o risco. Como o líquido pré-ejaculatório também contem o vírus, as práticas do sexo sem fazer uso da camisinha não são perfeitamente seguras mesmo em condição de ejaculação extravaginal (o pênis é retirado antes de ejaculação). Em caso duma mulher infectada, o contato das secreções vaginais ou a sangue menstrual dela com o bálano (a cabeça do pênis) ou a uretra do seu parceiro representa o risco.

O preservativo masculino há de colocar-se com o pênis ereto, enquanto o feminino pode ser inserido antes do coito. Como acima mencionado, os preservativos são a única forma de prevenção contra o vírus do HIV/Aids que se conhece e diminuem o risco de transmissão. Contudo, nenhum preservativo pode garantir 100% de eficácia, pois as unhas compridas, anéis, etc. podem "rasgar" o preservativo, vazando o sêmen contido nele ou há possibilidade de a camisinha escorregar e sair (slip off) do pênis durante o ato sexual. Mesmo assim, o risco de transmissão diminui mais quando o pênis é retirado antes de ejaculação.

**NB!!** Não utilize um preservativo masculino e outro feminino simultâneamente nem um preservativo sobre o outro. O atrito entre os dois preservativos pode fazer com que eles se rompam.

#### ◆ Sexo anal

O sexo anal é a prática de sexo mais perigosa em termos da transmissão do HIV. O sexo anal praticado sem utilizar o preservativo corre alto risco para o HIV já que o reto é um órgão seco cuja mucosa superficial, portanto, é fácil de ser ferida. O esperma contaminado pelo vírus HIV pode entrar facilmente nos vasos sanguíneos através desta mucosa ferida. Se a parceira receptora de você é soropositiva ou o seu parceiro receptor é soropositivo (em caso de relação homossexual), você corre o risco de ficar contaminado por contato com o sangue infectado da(do) parceira(o) através da cabeça do seu pênis inserto ou da sua uretra. Do mesmo modo que no sexo vaginal, o risco de transmissão diminui usando o preservativo corretamente e retirando o pênis antes de ejaculação.

Porque o reto é mais seco do que a vagina como acima mencionado, o preservativo pode ficar rasgado devido ao atrito. Para evitar tal situação, recomenda-se o uso dum lubrificante à base de água. Não use azeite, óleos ou outros lubrificantes à base de óleo, já que estes podem causar o rompimento do preservativo. Numa relação sexual anal, o preservativo feminino é preferível ao masculino porque este pode escorregar para dentro do ânus durante o ato sexual, enquanto aquele não.

#### ◆ Sexo oral - felação

O HIV pode ser transmitido via sexo oral. Existe um significativo risco de contaminação associada ao sexo oral receptivo (contato da cavidade bucal ou da língua do indivíduo com o pênis do parceiro); pois, o sexo oral receptivo com ejaculação na boca, oriunda de um parceiro infectado pelo HIV, envolve exposição a uma grande quantidade de vírus, e é muito provável que o vírus HIV contido no esperma ejaculado invada no vaso sanguíneo através duma ferida na boca mesmo que seja pequeníssima. Além do mais, a secreção pré-ejaculatória também contem o vírus, portanto, o risco não diminui mesmo em condição de ejaculação fora da boca. Mais uma vez, o uso da camisinha pode protegê-lo(la) do risco de ser contaminado(a) ou contaminar o(a) seu(sua) parceiro(a) com o HIV.

#### ◆ **Cunnilingus**

O "cunnilingus" ou o ato de estimular a vagina ou a vulva com a boca ou a língua também envolve o risco de transmissão do HIV. Há possibilidade de o vírus HIV ser transmitido por contato com as secreções vaginais ou a sangue menstrual numa mulher infectada através de uma ferida na boca mesmo que seja pequeníssima. O risco de transmissão do HIV durante a prática deste sexo oral pode diminuir-se utilizando uma barreira posta entre o órgão genital dela e os lábios do seu parceiro, a qual pode ser uma borracha especial para sexo oral ou uma camisinha cortada para o fim.

#### ◆ **Rimming**

O "rimming" ou o ato de estimular o ânus e a área em volta dele com a boca ou a língua não só representa o risco de contágio de várias doenças sexualmente transmissíveis, inclusive a infecção pelo HIV, mas também as infecções pelo colibacilo e outros organismos patogênicos. Recomenda-se o uso de uma borracha especial para sexo oral para evitar o contato com a área.

Pode encontrar os preservativos masculinos ou camisinhas mesmo nas lojas de conveniência, mas os preservativos femininos e lubrificantes só podem conseguir-se em farmácias. Também pode conseguir-se uma variedade de preservativos e borrachas para sexo oral através da Internet.



Preservativo masculino  
(Camisinha)

Preservativo feminino

### **O HIV e as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs)**

A infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV) é uma das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). A pessoa portadora de uma DST tem a membrana mucosa fácil de ficar inflamada, portanto, pode facilmente contrair outras doenças sexualmente transmissíveis. O risco de infecção pelas DSTs aumenta com as pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV) já que têm deficiência de imunização ou uma falha no sistema imunológico além da membrana mucosa suscetível às inflamações. Portanto, vocês devem ter muito cuidado.

São consideradas como as DSTs uma variedade de doenças contraídas através do ato sexual desprotegido, tais como clamídia, sífilis, herpes, condiloma, e assim por diante. As DSTs podem ser infectadas por vírus ou bactérias contidas não só no esperma ou secreções vaginais mas também no sangue, urina, dejetos ou saliva. Estes vírus ou bactérias geralmente invadem no corpo humano através da membrana mucosa ou de uma lesão como por exemplo, uma ferida hemorroidal, seja como for a forma de ato sexual, isto é, seja ela vaginal, anal ou oral, felação e cunnilingus inclusive.

À semelhança da infecção pelo HIV, algumas doenças sexualmente transmissíveis podem ficar sem apresentar sintomas por um longo período. É importante saber que mesmo a pessoa assintomática (portadora da doença mas sem sintomas) pode transmiti-la sem saber. Se não tratadas, podem causar infertilidade nos ambos sexos ou acometer outros órgãos, levando-os às complicações ou sequelas tais como a doença inflamatória pélvica ou abdominal e a pneumonia. Além disso, o tratamento dificilmente produz efeito se as DSTs forem deixadas sem ser tratadas durante anos. A realização dos exames, assim como o tratamento, precoces é muito importante já que o tratamento precoce é eficaz. Os dois parceiros devem realizar os exames e ser tratados juntos já que muitas das DSTs não podem ser imunizadas, pois não existe a vacina para as doenças sexualmente transmissíveis, e podem reaparecer.

Devem procurar antes de mais nada as informações corretas sobre as DSTs, ter respeito e muita consideração um(a) ao/à outro(a) entre os parceiros, e praticar relações sexuais mais seguras possíveis sem o risco de ser contaminado(a) ou contaminar o(a) seu(sua) parceiro(a) com doenças sexualmente transmissíveis. Tenha coragem de rejeitar relações sexuais sem proteção (camisinha). Aconselha-se sempre ter os preservativos disponíveis. Não utilize o preservativo com a data de validade vencida. Também é importante estar sensibilizado(a) que as relações sexuais praticadas sob o efeito do álcool ou da droga podem aumentar o risco de transmissão das DSTs, dado que o consumo de álcool e/ou droga pode fazê-lo(la) perder juízo. Se você tiver algum sintoma e/ou preocupação com uma DST, consulte numa instituição médica. Em caso de dúvidas e perguntas acerca de DSTs e para mais informações sobre este tema, não deixe de comunicar-nos.

A tabela abaixo apresenta as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) principais. Estas DSTs não podem ser completamente curadas mesmo depois do ser tratadas adequadamente, voltando à forma ativa e causando nova infecção. Você deve ser tratado(a) junto com o(a) seu(sua) parceiro(a) até o fim. Lembre-se que é importante praticar relações sexuais mais seguras possíveis sem o risco de ser contaminado(a) ou contaminar o(a) seu(sua) parceiro(a) com doenças sexualmente transmissíveis.

DST	Sintomas	Transmissão/ Prevenção
Clamídia	Mulher: Quase assintomática. Caracteriza-se pela presença algo aumentada de leucorréia e por uma dor ligeira. Quando desenvolvida, pode causar a gravidez extrauterina ou infertilidade. Homem: Quase assintomática. Caracteriza-se pelo prurido (coceira) na uretra e pelo ardor ligeiro quando urinar. Quando desenvolvida, aumenta-se a freqüência de micções.	Devido à presença deste microorganismo na garganta e nos intestinos, a clamídia é transmitida através de relações sexuais, seja ela vaginal, anal ou oral. A infecção pode permanecer durante anos, e mesmo depois de tratada, volta à forma ativa, causando nova infecção.
Gonorréia	Mulher: Nas mulheres os sintomas são mais brandos. Caracteriza-se pela presença de leucorréia verde-amarelada e de abundante secreção (corrimento) purulenta pela uretra. Quando desenvolvida, pode causar a gravidez extrauterina ou infertilidade. Homem: Caracteriza-se pelo prurido (coceira) na uretra e presença de abundante secreção (corrimento) purulenta pela uretra. Quando desenvolvida, aumenta-se a freqüência de micções, acompanhada pela disúria (ardência miccional). Em alguns casos o pênis fica inchado.	Devido à presença do gonococo ( <i>Neisseria gonorrhoeae</i> ) na garganta e nos intestinos, a gonorréia é transmitida através de relações sexuais, seja ela vaginal, anal ou oral. A infecção pode permanecer durante anos, e mesmo depois de tratada, volta à forma ativa, causando nova infecção.
Sífilis	Doença infecto-contagiosa que evolui de forma crônica (lenta). De acordo com algumas características de sua evolução a sífilis divide-se em: Primária (mais ou menos 3 semanas à 3 meses): Caracteriza-se pela sua inchação ou lesão ulcerada (cancro de inoculação) não dolorosa, que é a porta de entrada do agente no organismo do paciente mas logo desaparece espontaneamente. Secundária (mais ou menos 3 meses à 3 anos): Desenvolvem-se os exantemas por todo o corpo mas logo desaparecem espontaneamente. Latente (mais ou menos 3 à 10 anos): Período de latência (sem manifestações). Terciária (10 anos em diante): Período de complicações/consequências em que os sintomas se manifestam no sistema cardiovascular e nos nervos cranianos (Sífilis Cardiovascular e Neurosífilis).	É transmitida por contato com a membrana mucosa e pele. Mesmo com tratamento adequado, a infecção pode retornar, causando nova infecção. Se a infecção for repetida algumas vezes, as complicações podem ficar mais graves.
Herpes	As feridas do herpes desenvolvem-se por todo o corpo, especialmente nos órgãos sexuais e na cavidade bucal, formando as bolhas acompanhadas pelo prurido (coceira) e resultante ardor violento. Mas em alguns casos a pessoa portadora também pode ficar assintomática. Uma vez infectado, pode recair quando estiver fadigado ou estressado.	15. É transmitido por contato com as bolhas. Mesmo com tratamento adequado, a infecção do herpes pode retornar, causando nova infecção ou recaída.
Condiloma acuminado Câncer do colo do útero Câncer do pênis	Na grande maioria das vezes a infecção é assintomática ou inaparente (sem nenhuma manifestação detectável pelo paciente), mas o paciente pode ter prurido (coceira), ou ardor durante o ato sexual. Também podem formar-se as verrugas nos órgãos sexuais as quais, se não tratadas adequadamente, podem ir-se desenvolvendo. Há tipos maligno e benigno. Se a doença maligna for deixada sem tratamento, pode evoluir para um cancro.	É transmitido por contato com as verrugas, ou com a pele (quando estiver inaparente), do paciente. Mesmo com tratamento adequado, a infecção pode retornar.
Tricomoníase	Os sintomas manifestam-se principalmente na mulher. Mulher: Caracteriza-se pela presença de abundante corrimento espumoso e purulento com mau odor, inflamação, prurido e ardor na vagina. Homem: Geralmente não apresenta sintomas, ou quando mais, pode ficar com prurido (coceira).	Esta infecção causada por tricomonas pode ser transmitido não só por contato durante o coito mas também através das roupas interiores e toalhas, e pode permanecer durante anos. Mesmo com tratamento adequado, a infecção pode retornar.
Candidíase	Mulher: Provoca corrimento espesso tipo nata de leite e geralmente é acompanhado de coceira ou irritação intensa vaginal. Homem: Geralmente não apresenta sintomas, ou quando mais, pode ficar com prurido (coceira).	Mesmo uma pessoa saudável pode ser portadora da cândida a qual aparece quando a resistência do organismo cai. A doença pode recair.
Hepatite A	Os sintomas são febre, astenia, falta de apetite, náuseas, vômitos e icterícia entre os mais comuns, os quais geralmente vão diminuindo em 7 a 10 dias. Raramente pode evoluir para a hepatite fulminante até a morte.	Como o vírus da hepatite A é evacuado em dejeições, é transmitido através do ânus, a boca, etc. durante o coito. A prevenção é possível por vacinação.
Hepatite B	Os sintomas são febre, astenia e icterícia entre os mais comuns. Se a doença evoluir à hepatite fulminante, pode ficar muito grave até à morte. As complicações podem ir em progress desde a hepatite crônica, cirrose hepática até ao cancro do fígado.	Devido à presença do vírus na sangue, é transmitida através da sangue menstrual, sexo anal e pelo uso dos instrumentos sexuais. A prevenção é possível por vacinação.
Colite amebiana Abscesso hepático amebiano	O sintoma principal é diarreia com sangue nas dejeições. A infecção pode ser assintomática mas a infecção pode provocar abscesso no fígado com maior freqüência e febres altas.	Como as amebas são evacuadas em dejeições, a doença é transmitida através do ânus, a boca, etc. Mesmo com tratamento adequado, a infecção pode retornar.

## Perguntas e Respostas - Sexualidade e DSTs

**P(ergunta): Sou soropositivo(a). Devo contar este fato ao(à) meu(minha) parceiro(a)?**

R(esposta): A melhor saída é contar o fato de você ser soropositivo(a) a todas as pessoas com quem teve relações sexuais no passado e também com quem as tem ao presente, não só para o bem delas mas também para o bem de si mesmo(a). Além disso, você deve aconselhar-lhes a realização do análise dos anticorpos contra o HIV. Se você não sabe como a contar, consulte um profissional de assistência médica ou paramédica de confiança.

**P: Se for infectado(a) pelo HIV, não posso fazer amor?**

R: Nada disso. O que é importante é a proteção, isto é, o uso correto do preservativo durante o sexo a fim de prevenir o risco de contaminar o(a) seu(sua) parceiro(a) com o vírus HIV e de ser contaminado(a) com outras doenças sexualmente transmissíveis. Sempre procure manter a boa comunicação com o(a) seu(sua) parceiro(a) a que os ambos parceiros possam falar qualquer coisa à vontade.

**P: O(A) meu(minha) parceiro(a) nega de pés juntos a fazer os exames para a detecção do HIV.**

R: Continúe a convencê-lo(la), falando com ele(ela) em consideração do cuidado em saúde dele(dela). O Centro de Saúde Pública do local de sua residência oferece o teste para diagnóstico da infecção pelo HIV e sífilis. Para os testes para a detecção de outras doenças sexualmente transmissíveis, pode encaminhá-lo(la) às seções de urologia ou ginecologia.

**P: O(A) meu(minha) parceiro(a) não quer usar o preservativo. Como é que posso persuadir?**

R: Fale com o(a) seu(sua) parceiro(a) com sinceridade sobre o risco de contaminá-lo(la) ou ser contaminado(a) com o HIV. Há quem prefere não usar o preservativo durante o sexo porque é aborrecido ou diminui o prazer sexual. Há muitos tipos de preservativos em forma, material e tamanho. Escolha o tipo que dê mais para vocês.

**P: O quê devo fazer quando for exposto(a) ao sangue ou sêmen contaminado pelo HIV:**

R: Fique tranqüilo(a) já que geralmente o vírus HIV NÃO pode ser transmitido através da pele sadia. Lave bem o local de contato com água corrente com calma. Mesmo quando tiver um ferimento, proceda de mesma maneira e logo consulte uma instituição médica especializada no HIV/AIDS.

**P: É também preciso usar o preservativo nas relações sexuais entre os parceiros infectados?**

R: Sim, é aconselhável o uso do preservativo a fim de proteger do desenvolvimento da doença devido ao retorno da infecção, impacto do vírus de resistência no tratamento e da possível contaminação de outras DSTs.

**P: Há possibilidade de transmissão mesmo tomando a pílula anticoncepcional?**

R: A pílula anticoncepcional não tem nada que ver com a prevenção das doenças sexualmente transmissíveis. Algumas gentes pensam que a pílula anticoncepcional pode ser a proteção, que basta pôr o preservativo mesmo antes de ejaculação ou que a ejaculação extravaginal (o pênis é retirado antes de ejaculação) garante o sexo sem risco -- Enganados!! Arme-se com as informações corretas.

**P: Se ficar soropositiva, não devo engravidar-me?**

R: Se você desejar ter o seu filho, consulte o seu ginecólogo antes de nada mais para que possa dar à luz com segurança de acordo com o plano. Há métodos de prevenir a transmissão no casal e a transmissão materna de HIV/AIDS.

**\*\* Quem cuida e protege a saúde sua é você.\*\***

## Gravidez e parto



### - Para quem está preocupada com ter um bebê -

O planejamento familiar é importante para você e também para o seu parceiro. Entende-se planejamento familiar aqui tanto a promoção de gravidez como o controle de natalidade (métodos anticoncepcionais).

Enquanto pode haver diferença em opinião entre os parceiros ou num casal sobre o desejo de ter um filho e também pode haver algumas circunstâncias particulares acerca de gravidez (circunstâncias físicas, oportunidades económicas, etc.), o planejamento familiar será essencial no desenho de vida para os ambos parceiros ou para um casal.

### O que posso fazer se for positivo o resultado do análise dos anticorpos contra o HIV realizado durante a gravidez?

É possível a transmissão materna (transmissão do HIV da mãe para o embrião ou feto). Estima-se que mais ou menos 30% dos filhos de mulheres positivas do HIV, sejam infectados. No entanto, esta cifra de transmissão materna pode diminuir-se até aproximadamente 1 a 2% através de vários meios disponíveis, incluindo a administração das drogas anti-retrovirais que diminuem a quantidade do vírus HIV a ser passada de uma mulher gestante para o bebê durante o parto, a operação cesariana no momento oportuno, a administração (a instilação) de zidovudine (AZT), a restrição ao aleitamento materno e a administração do xarope aos bebês entre outros. O bebê recém-nascido precisa dos exames para a detecção do HIV durante um ano e oito meses.

É muito importante para você e o seu parceiro discutir bem e decidir se deve continuar ou interromper o estado de gravidez. O seguinte questionário pode servir para vossa discussão deste assunto:

- \* Deseja você ter um filho? E o seu parceiro?
- \* É possível para você estar menos encarregada do trabalhos domésticos e cuidado de filhos?
- \* Pode visitar o consultório médico periodicamente e continuar com o medicamento interno sem interrupção?
- \* Não tem problema económico?
- \* Ainda é prematuro para vocês ter um filho?

### Tenho um desejo forte de ter um filho.

Embora seja muito possível que o seu parceiro fique infectado pelo HIV durante o ato sexual, há também alguns métodos de reduzir o risco de transmissão para o seu parceiro. Escolha o método que convém mais não só para si mas também para o seu parceiro e o bebê que vai nascer. Para esse fim, devem consultar os profissionais de assistência médica de confiança baseado nas informações atuais e certas. A forma de engravidar-se com o menor risco possível podrá desenhar-se junto com eles. As formas recomendáveis de ficar grávida podem incluir:

- \* **Fertilização in vitro:** Caso for o homem soropositivo, e a mulher soronegativa
- \* **Inseminação artificial:** Caso for o homem soronegativo, e a mulher soropositiva

Há antiretrovirais como Efavirenz (Stocrin), que têm a potencialidade de envolver o efeito teratogénico, os quais devem ser de não tomar absolutamente durante a gravidez. A sua pré-consulta com o médico é muito importante.

### Por enquanto não queremos ter um filho.

Deve tomar algum meio anticoncepcional. O uso da pílula anticoncepcional ou outros contraceptivos modernos serão mais seguros; no entanto, aconselha-se também a proteção por preservativo masculino por parte do seu parceiro para minimizar o risco da transmissão do HIV.

### Como posso proteger o bebê da transmissão do HIV? Qual é o programa dos exames para a detecção do HIV para os bebês?

Para proteger o recém-nascido da transmissão do HIV, deve fazer o bebê tomar o xarope de zidovudine (AZT) via oral desde o momento mais cedo possível depois do nascimento dele. Logo durante 6 semanas deve dar-lhe o xarope cada 6 horas. Um dos efeitos secundários deste xarope é a anemia. Se se observar o sintoma anêmico no bebê, se discontinuará a administração do xarope imediatamente.

Precisa-se o exame de sangue para detectar a infecção do bebê pelo HIV. Geralmente cinco exames de sangue se realizam para um recém-nascido: (1) dentro de 48 horas do nascimento; (2) a 14 dias depois do nascimento; (3) 1 a 2 meses depois do nascimento; (4) 3 a 6 meses depois do nascimento; (5) 18 meses depois do nascimento.

Quando dois ou mais exames de antígeno HIV realizados depois de 1 mês de nascimento demonstram os resultados negativos, pode estimar-se quase virtualmente que o bebê não está infectado pelo HIV.

## Posso continuar com o medicamento antiretroviral durante a gravidez?

### ◆ Medicamento antiretroviral durante a gravidez

Ainda não estão esclarecidos os impactos que podem dar os medicamentos antiretrovirais no embrião e na criança de peito. Converse bem com o seu médico sobre os impactos e riscos da terapia e medicamento antiretrovirais durante a gravidez. Quem escolhe a terapia e medicamento antiretrovirais finalmente é você mesma.

#### \* Quando fica grávida antes de começar a terapêutica

É provável que o embrião seja afetado por medicamentos no decorrer de 10 a 12 semanas de gravidez (o período de formação dos órgãos do embrião), envolvendo a teratogenia. Infelizmente, ninguém pode garantir a inexistência de riscos que os antiretrovirais podem ocasionar no embrião. Além do mais, o enjôo de gravidez (náuseas e vômitos) pode impedir a capacidade da mulher grávida de tomar e absorver a dosagem necessária dos medicamentos orais. Se você descobre que está grávida antes de começar a terapia da infecção pelo HIV, deve adiar o começo para depois da 12ª semana de gravidez ou pelo menos, para depois de desaparecimento do enjôo.

Por enquanto não queremos ter um filho.

Contudo, em termos do momento de começar a terapia, em princípio não há diferença entre uma mulher soropositiva e grávida e a soropositiva e não grávida. Mas se dá prioridade à terapia de mãe se for necessário, considerando todos os fatores, incluindo as vantagens e desvantagens em caso de adiamento da terapia além do estado de saúde dela.

#### \* Quando fica grávida depois de começar a terapêutica

Infelizmente, ainda não existem os dados suficientes sobre riscos teratogênicos que os antiretrovirais podem ocasionar no embrião no decorrer de 10 a 12 semanas de gravidez. No entanto, antecipa-se um ressalto do vírus (aumento de quantidade de víruses) se a administração do antiretroviral for suspensa. Esse ressalto do vírus pode aumentar o risco de propagação precoce do HIV dentro do útero (o risco de transmissão do HIV para o feto), acelerando ao mesmo tempo o desenvolvimento da doença da mãe.

##### (1) Terapia antiretroviral quando a gravidez for descoberta depois do começá-la

A terapia antiretroviral deve continuar-se se a descontinuação dela é considerada desvantajosa do ponto de vista da saúde materna. Há de descontinuar a terapia no momento de ser descoberta a gravidez se a doença for controlada bem e o risco de descontinuação for menor em comparação com a vantagem que dá ao embrião. Converse bem com o seu médico se deve suspender e recomeçar a terapia depois da 12ª semana de gravidez ou pelo menos, depois de desaparecimento do enjôo ou não deve descontinuar-la. Quem decide finalmente é você mesma.

##### (2) Terapia antiretroviral quando realizar a inseminação artificial depois do começá-la

Você deve descontinuar a tomar o medicamento antiretroviral mais ou menos 3 meses antes da inseminação artificial marcada para que esta possa realizar-se passado já o ressalto do vírus (aumento de quantidade de víruses). Uma vez que a inseminação tenha sucesso, a terapia deve ser recomeçada depois da 12ª semana de gravidez ou pelo menos, depois de desaparecimento do enjôo. Geralmente, a inseminação precisa de um longo período, portanto, a terapia antiretroviral deve ser recomeçada se a descontinuação dela é considerada desvantajosa do ponto de vista da saúde materna. Neste caso, consulte o seu médico, comparando o risco ao qual você fica exposta se a inseminação for continuada com a desvantagem de suspensão e recomeço da terapia. Quem decide finalmente é você mesma.



**Consulte o seu médico ou o profissional de assistência médica de confiança baseado nas informações atualizadas e certas. Desenhe a sua vida familiar que satisfaça tanto você como o seu parceiro!**

## Refeições para manter a sua saúde

As refeições são fundamentais para completar a energia da sua vida e constituir a sua saúde corporal. Lembre sempre que não há um único alimento especial que reforce o seu sistema imunológico. Para manter a sua saúde é importante tomar refeições com nutrição equilibrada e balanceada.

Nos últimos anos observa-se um aumento cada vez mais elevada dos adultos com doenças relacionadas com os hábitos diários, particularmente com os hábitos alimentares, tais como a hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares. Por outra parte, entre as pessoas vivendo com HIV destacam-se o diabetes e a hiperlipemia devido aos efeitos secundários dos medicamentos antiretrovirais. Nem sempre comer muito reforça a sua saúde. O mais importante para vocês em termos da sua saúde é manter o peso normal e pôr a sua condição física em ordem.

É também necessário tomar as refeições o mais regularmente possível uma vez que a hora de tomar medicamentos varia: algum deve ser tomado antes da refeição, outro depois dela ou com o estômago vazio, etc.

### Diretrizes para o controle de dieta

- \* Procure alimentação equilibrada e balanceada.
- \* Tome três refeições (o pequeno almoço ou café da manhã, o almoço e o jantar) regularmente.
- \* Evite comer excessivamente de uma só vez. Evite comprar os alimentos em grandes quantidades.
- \* Coma uma diversidade de alimentos.



### Precauções para a higiene alimentar

Você pode estar suscetível à intoxicação alimentar durante a época das chuvas, ou quando estiver mal disposto(a) ou em má condição física ou quando a sua imunidade estiver a decair. Sempre preste atenção à higiene e segurança alimentar mas sem ficar nervoso(a) de mais uma vez que cada pessoa tem o nível de imunidade diferente. Se tiver alguma dúvida particular, consulte-nos.

- \* Os três princípios para a prevenção da intoxicação alimentar são: "**Manutenção da limpeza, asseio e higiene**", "**Uso da temperatura apropriada quando refrigerar e aquecer a comida**" e "**Consumo da comida quanto antes possível após cozinhar**".
- \* Lave bem as mãos com sabonete e em água corrente antes de cozinhar e comer. Escolha uma mercearia higiênica de confiança para comprar alimentos frescos.
- \* Saiba distinguir a qualidade e a frescura dos produtos alimentícios.
- \* Preste atenção à data de validade de consumo.
- \* Sempre use as louças e os utensílios de cozinha limpos.
- \* Sempre mantenha a tábua de picar carne limpa para impedir a contaminação dos alimentos. Desinfete-a com água quente e logo secando-a, ou pode utilizar um desinfetante de cozinha.
- \* Jogue o lixo com a frequência necessária e mantenha a cozinha limpa.
- \* Consuma as bebidas em garrafas plásticas (embalagem descartável PET) e de vidro e conservas em latas quanto antes possível após abri-las.
- \* Se você fazer uma viagem ao exterior, averigüe antes de partir a situação higiênica nos lugares que vai visitar. Será melhor evitar tomar água não fervida e não consumir gelos nem frutas.

### **P: Quais são os alimentos com os quais devo tomar cuidado?**

- \* Os ovos e a carne de frango/galinha às vezes podem causar a salmonelose (a infecção por salmonelas). Coza-os bem.
- \* Os peixes frescos bem como as carnes frescas podem estar contaminados pelas bactérias e/ou parasitos. É melhor levá-los ao fogo.
- \* As ostras podem causar a hepatite A ou outras infecções viróticas. Coza-os bem.
- \* O leite fresco não esterilizado pode causar todo género de infecções bacterianas. Evite tomá-lo na medida do possível.

### Diretrizes quando comer fora

Quando come fora, pode ser que não seja fácil alimentar-se equilibradamente.

- \* Prefira um prato combinado a um 'donburi-mono' (a iguaria que consiste em arroz guarnecido de outros ingredientes e servido numa grande tigela).
- \* Procure suprir em casa os vegetais, algas marinhas comestíveis (como 'wakame') e laticínios os quais geralmente faltam nas refeições nos restaurantes.
- \* Escolha uma diversidade de pratos (mude o prato a pedir de vez em quando).
- \* Não coma de mais (deixe sobrar uma parte).

### Precauções a tomar em relação com os medicamentos orais

Quanto aos medicamentos por via oral, o seu médico indicará quando devem ser tomados: antes ou depois de comer, com o estômago vazio, antes de dormir, etc.

Em princípio, os efeitos dos medicamentos antiretrovirais podem diminuir ou aumentar quando se tomam em combinação com outros. O mesmo pode acontecer com as comidas e bebidas. Portanto, quanto ao medicamento oral administrado, deve perguntar ao seu médico de antemão quais são as precauções a tomar relativamente às comidas e bebidas.

As bebidas alcoólicas consumidas em quantidade adequada são boas uma vez que isso serve para tornar a mesa agradável, mas beba com moderação já que beber de mais diminui a sua imunidade, afeta o seu fígado, e além do mais, talvez lhe faça esquecer-se de tomar o medicamento à hora devida.

### Quando estiver mal disposto(a) ou em má condição física

#### ◆ Náuseas e vômitos

- \* Após ter-se acalmado as náuseas ou ter terminado o vômito, beba água fresca aos poucos, e logo uma bebida isotônica ou líquido de reposição. É aconselhável não tomar sumos, leite frio, café, bebidas alcoólicas ou refrigerantes que contenham soda imediatamente depois das náuseas ou vômitos.
- \* Coma aos poucos os alimentos tenros e digeríveis que passam a garganta facilmente. Escolha uma dieta ou um regime alimentar com pouca gordura. Deve evitar os pratos de carne e peixe. Comece com o arroz bem cozido, a sopa consômê, a sopa de legumes, etc.
- \* Depois de cada refeição, fique folgado(a) para distrair-se.

#### ◆ Diarréia

- \* Tome água com a frequência necessária para evitar a desidratação. Chá, bebidas isotônicas, líquidos de reposição, sopa de legumes, arroz bem cozido, papas e 'tchawan-muxi' (o ovo mexido e misturado com peças de peixe e outros ingredientes numa tigela pequena e cozido no vapor) ou outras comidas que contêm muita água são recomendáveis entre outros.
- \* Não tome leite frio, café, bebidas alcoólicas ou refrigerantes que contenham soda enquanto tenha diarréia.
- \* Escolha uma dieta com pouca gordura e com pouca fibra (devem evitar-se cogumelos, algas comestíveis, vegetais duros com muita fibras, etc.). Evite usar a especiaria. Não coma alhos, aipos, porros ou outras hortaliças que têm muito cheiro.

#### ◆ Estomatite e irritação bucal

- \* Escolha uma dieta branda com sabor ligeiro e que contem muita água. Evite sabor forte e picante, especiaria, agror e acidez. Também não uma dieta muito quente ou muito fria.
- \* Se não conseguir ingerir alimentos devido à irritação, procure suprir a falta de proteína e energia com leite, sopa, pudim, etc.

#### ◆ Dor de barriga e cólica

- \* Escolha uma dieta digestível com muita proteína.
- \* Evite alimentos de sabor forte e picante e aqueles que produzem gases intestinais.

### Quando se apresentarem marcadores de risco para a saúde

#### ◆ Alto índice glicêmico

- \* Uma dieta com nutrição equilibrada e balanceada é muito importante. Alimente-se equilibradamente conforme o nível de energia indicado pelo médico.
- \* Uma dieta adequada e continuada sem interrupção pode evitar o agravamento e as complicações.



#### ◆ Nível elevado de colesterol

- \* Escolha uma dieta sem gordura de origem animal ou com baixo teor dela (carne com muita gordura, ovos, etc. e os produtos derivados deles). Use gordura de origem vegetal como a margarina e o azeite em quantidade adequada.
- \* Use o leite desnatado ou com baixo teor de gordura.
- \* Cuidado de não consumir frutas, doces e guloseimas em excesso.
- \* Use pouco sal. Não consuma bebidas alcoólicas ou beba com muita moderação.

#### ◆ Nível elevado de lipídios neutrais

- \* Mantenha o peso adequado.
- \* Use açúcar com moderação.

#### ◆ Pressão alta ou hipertensão

- \* Use pouco sal.
- \* Procure alimentar-se equilibradamente mantendo o nível de energia adequado.
- \* Prefira gordura de origem vegetal à de origem animal; consuma-a em quantidade adequada.

**O consumo adequado de fibras é fundamental para evitar a prisão de ventre.**

**Além de seguir a dieta indicada pela nutricionista, os exercícios físicos são importantes para você. Não deixe de fazer exercícios diários.**

## Cuidado da pele

### ◆ Para manter a pele sadia

- Sempre mantenha a sua casa ou o seu quarto com umidade de nível adequado. A boa limpeza da casa com a frequência necessária é fundamental.
- Sempre mantenha a sua pele higiênica mas sem lavá-la mais do que é necessário. A lavagem excessiva pode tirar a oleosidade (ou o sebo) necessária da sua pele. O sabonete líquido é preferível ao sólido já que aquele protege contra o ressecamento e aumenta significativamente o potencial de hidratação. Se você tem a pele seca, use um creme hidratante ou uma loção hidratante após tomar banho.
- Faça a boa enxaguagem quando lava as roupas.
- Examine os artigos e utensílios domésticos de uso diário que existem na sua casa para verificar que nenhum deles está a causar a irritação da sua pele, inclusive os vestidos, roupas interiores, roupas de cama, cosméticos e acessórios. Os absorventes higiênicos também podem causar a irritação da pele.
- Mesmo num dia nublado, os raios ultravioletas são fortes mais do que se espera, sendo refletidos do chão. Quando sair de casa por longas horas, use um chapéu de aba larga e um casaco com mangas compridos para se proteger dos raios ultravioletas que prejudicam a sua pele. Em geral, o protector solar é mais eficaz quando o usa várias vezes. Algumas das marcas de protector solar podem ser irritantes. Depois de voltar para casa, remova-o bem usando um creme suave de limpeza.

### ◆ Cuidado das partes pudendas

- As partes pudendas (as partes de órgãos genitais -especialmente femininos- e a área em volta do ânus) podem estar contaminadas pelas dejeções e secreções, e portanto tendem a ser infectadas. Estas partes devem ficar sempre asseadas. Escolha um sabonete pouco irritante para asseá-las. Durante o asseio, examine bem se há alguma irritação, lesão, ardor, inflamação, inchaço, eczemas ou bolhas, se arde a água quente, se fica com prurido, se a quantidade de secreções está a aumentar, e se cheira mal.
- A mulher pode ter mais secreções da vagina, acompanhadas por coceira ou causando uma sensação de mal-estar. Não deve esfregá-la com força nem deve lavar o interior dela já que tais atos podem lesar as vulvas ou diminuir a autopurificação vaginal, aumentando o risco de infecções pelas bactérias.
- Se a menstruação não estiver em ordem ou se apresentar outro sintoma especial, consulte um ginecologista imediatamente. Recomenda-se o exame ginecológico periódico para o controle da cancro do colo do útero também (cada seis meses ou cada ano).

### ◆ Se tiver a diarreia

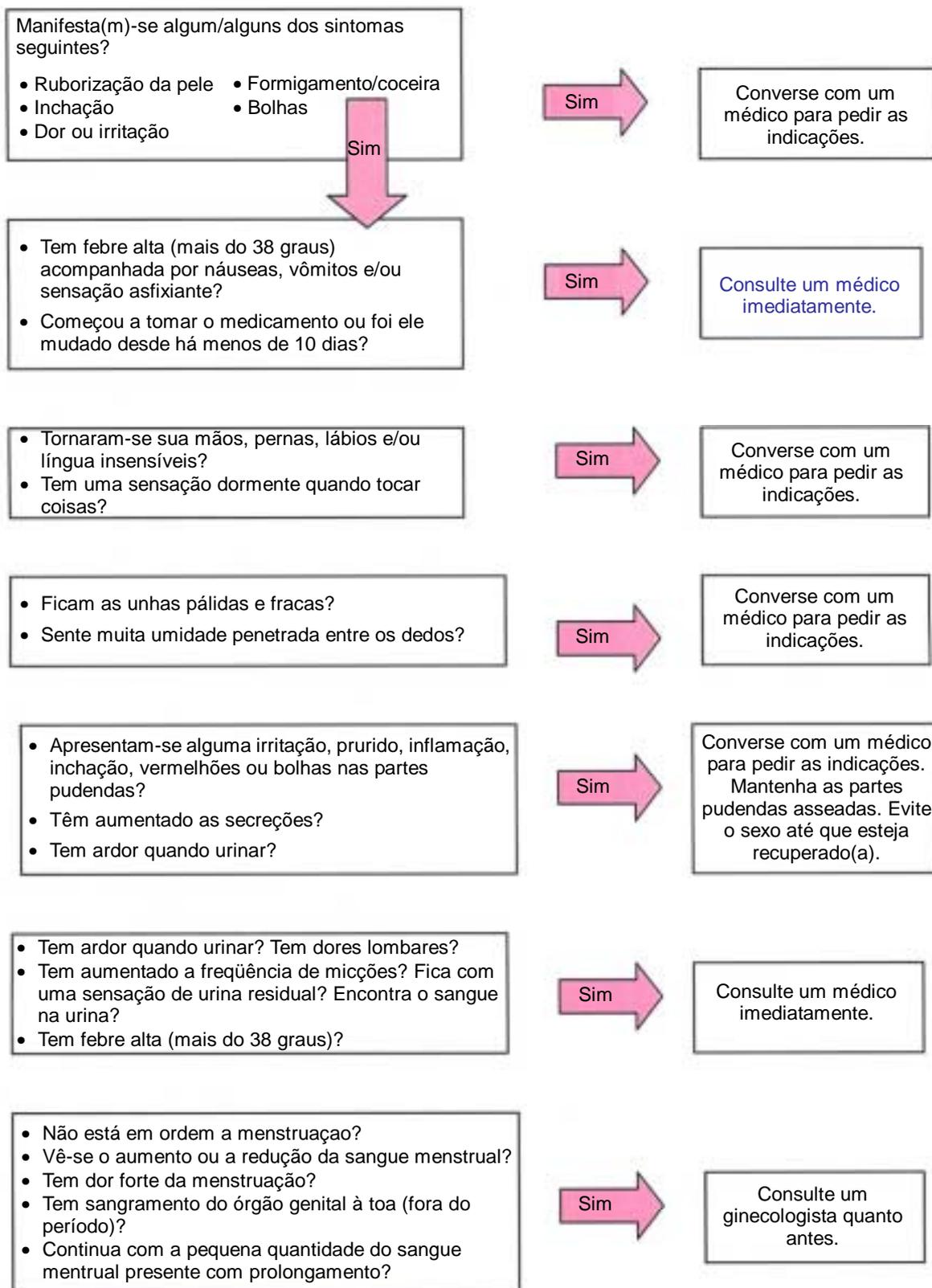
- Quando ficar com a diarreia, não é fácil de manter a área ao redor do ânus perfeitamente limpa devido às dejeções frequentes. Procure limpar o local utilizando o papel higiênico suave ou o "Washlet". Se você sofrer de hemorróidas, tome muita água, escolha um regime alimentar com nutrição equilibrada e balanceada, faça exercícios físicos e massagem na barriga para evitar a prisão de ventre. Quando tiver dor e desconforto ou hemorragia, consulte um médico especialista quanto antes para o controle da dejeção e o tratamento das hemorróidas, a fim de evitar o pioramento.

### ◆ Doenças/Afecções frequentes da pele

**Herpes, herpes zoster**, infecções por **cândida** e **sarcoma de Kaposi** são as doenças dermatológicas frequentemente associadas às pessoas vivendo com HIV/AIDS, causando erupções, bolhas ou eczemas na pele. **Dermatite, foliculite, picadas dos insectos e a reação de fotosensibilidade** são também comuns. O **sífilis** também causa os exantemas vermelhos típicos desta doença pelas palmas da mão e pelas plantas do pé. Note também que as pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV) são mais suscetíveis à outras doenças sexualmente transmissíveis. Sobre isto, veja a secção 2 deste capítulo com o título de "Cuidado em saúde em relação com a sexualidade".

- **O herpes zoster** é uma doença viral causada pelo mesmo vírus causador da varicela (catapora). Após a varicela, algumas pessoas não desenvolvem imunidade total ao vírus, que permanece latente. Quando encontra condições de se desenvolver, chega à pele através dos nervos. Ocorrem no local sintomas dolorosos ou parestésicos (formigamento, pontadas, "pele sensível" ou queimação) devido à inflamação do nervo. No decorrer da doença os sintomas dolorosos podem se agravar tornando-se muitas vezes insuportáveis. As manifestações cutâneas iniciam-se por vesículas pequenas que podem confluír formando bolhas e seguindo o trajeto de um nervo. Na grande maioria das vezes, as manifestações limitam-se a um lado do corpo, por onde passa o nervo atingido. O tratamento deve ser iniciado assim que se iniciarem os sintomas visando evitar o dano irreparável ao nervo atingido que resultará na neuralgia pós-herpética. Os medicamentos utilizados no tratamento do herpes zoster a ser indicados por um médico dermatologista podem ser por instilação, por via oral ou em forma de pomada. As medidas para evitar a infecção secundária devem ser tomadas (proteção do local com uma gaze para evitar o contato direto dele com o cinto ou as roupas, por exemplo).
- **O herpes** apresenta-se principalmente devido à exposição à luz solar intensa, fadiga física e mental ou estresse emocional. As bolhas do herpes contêm a grande quantidade do vírus. O contato com estas bolhas que liberam líquido rico em vírus quando se romper pode causar a infecção. Lave sempre bem as mãos após manipular as feridas, pois a virose pode ser transmitida para outros locais de seu próprio corpo.

## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER



## Higiene oral

Não há doenças da boca típicas para com as pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV) mas estomatite, queilite angular e candidíase apresentam-se com a mais freqüência. As estomatite e queilite são acompanhadas por dores. A candidíase é uma infecções desenvolvida dentro e à volta da boca com aparecimento de bolhas e uma camada espessa e esbranquiçada sobre a língua e nas mucosas da boca, e às vezes afeta o seu sentido paladar. Todas estas docenças são provocadas pela baixa da imunidade e/ou pela insuficiente cuidado de higiene bucal.

Para evitar estas afecções, os hábitos de higiene bucal, isto é, a escovação dentária, cuidado da língua e das mucosas da boca e o gargarejamento, são fundamentais. Estes hábitos também servem não só para a prevenção da cárie dentária, da piorreia devido à placa bacteriana e do sangramento gengival mas também para o descobrimento precoce de afecções na boca.

### ◆ Escovação dentária

Usando uma escova de dentes, uma escovinha interdental e/ou um fio dental, limpe bem os seus dentes depois de cada refeição.

Não tente reduzir a quantidade das refeições porque isto diminui as secreções da saliva e a capacidade autopurificante da boca, dando origem à formação duma camada esbranquiçada sobre a língua, o qual pode causar o mau hálito.

Se você utiliza a dentadura postiça ou prótese dentária, deve removê-la antes de escovar para que possa limpar os seus dentes e a prótese separadamente. Limpe-a em cima duma bacia com água para não estragá-la. A boa limpeza da parte de trás dela, especialmente a parte metálica do suporte dela, já que essas partes geralmente ficam mais contaminadas pelas bactérias. A remoção da prótese antes de ir para a cama é também importante uma vez que dormir com a prótese posta faz com que as bactérias proliferem dentro da sua boca. Use uma solução limpiadora de prótese de enxima. Não preciso dizer mas deve usar a escova e o copo de lavagem reservado para si.



### ◆ Cuidado da língua e das mucosas da boca

Esfregue a língua e as mucosas da boca na íntegra com uma escova de esponja especificamente feita para este fim ou uma escova dentária mole, roçando desde a raiz da língua para a ponta dela e observando-a bem para não lesar. Note que a limpeza da raiz da língua pode provocar náuseas.

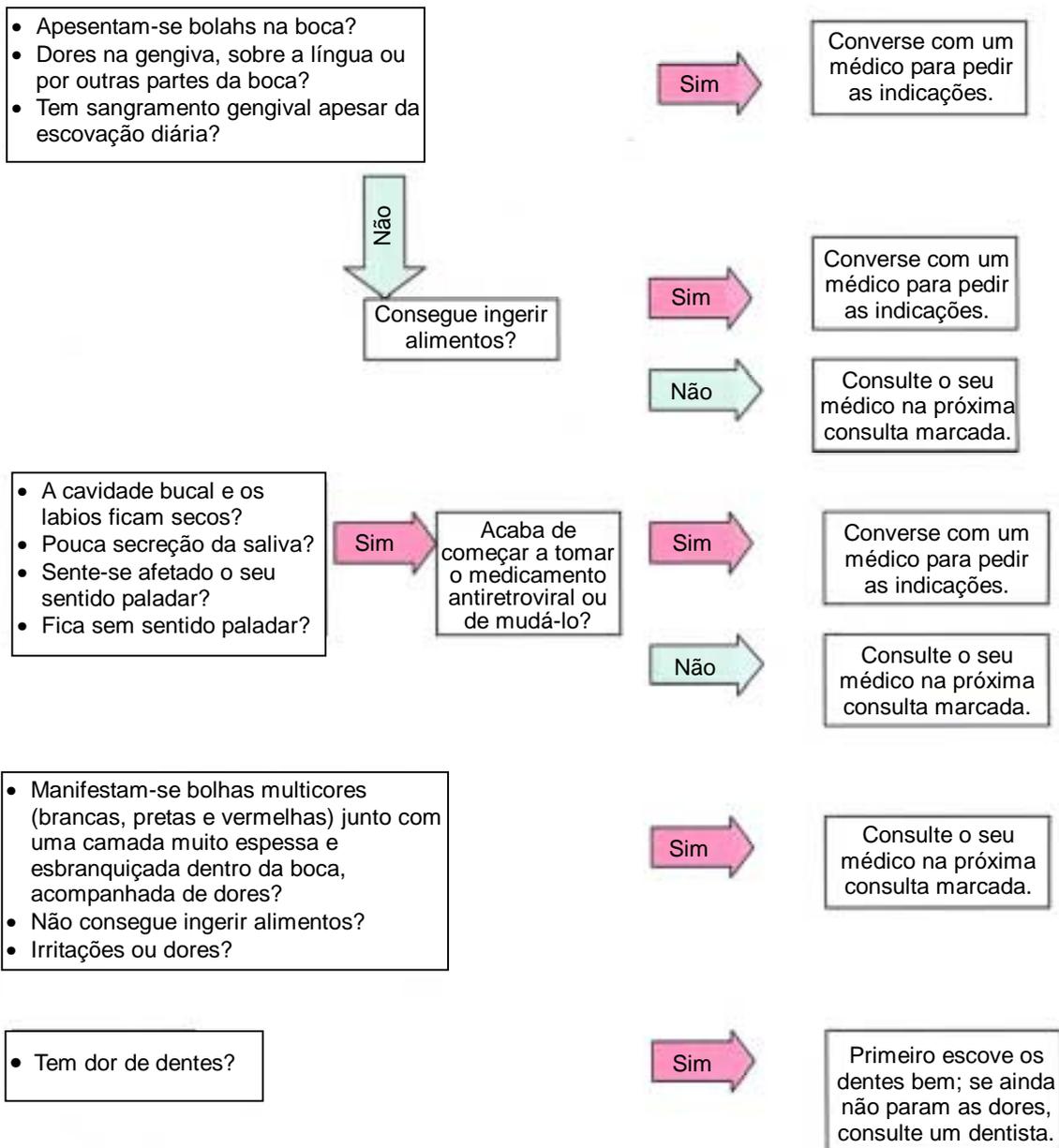
### ◆ Gargarejamento



Usando um colutório, faça o gargarejo de tal forma que chegue o colutório para todas as partes dentro da cavidade bucal e até que todos os resíduos de comida na boca sejam limpados. Pode pedir um colutório ao seu médico ou comprá-lo numa farmácia ou drogaria.

- \* É recomendável que se submeta ao exame periódico no dentista pelo menos uma ou duas vezes por ano com a finalidade de ter um diagnóstico precoce.
- \* Pode pedir a orientação para escovação correta no consultório de dentista.
- \* Aquando consulta com um odontologista, diga-lhe sem falta que você é soropositivo(a).
- \* Se você não tiver nenhuma informação sobre o consultório de dentista, consulte no hospital que está a frequentar.

## ROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER



## Quando tem febre

O ataque de febre pode ser dividido em três categorias ou níveis: febre ligeira (37,0 até 37,9 graus), febre média (38,0 até 38,9 graus) e febre alta (acima dos 39,0 graus). Neste guia se trata dos últimos dois níveis de febre.

Em geral, o vírus e as bactérias são as causas mais comuns de ataque de febre, mas a febre também pode ser provocada por vários agentes causais.

Para as pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV), que têm a imunidade decaída, a febre pode ser a manifestação do sinal de alguma infecção oportunista ou de outra doença associada com o HIV, representando um risco para a saúde delas. Fique sempre atento(a) ao ataque de febre. As infecções oportunistas incluem a meningite que pode provocar rigidez ou tensão na mobilização do pescoço ou alterações do estado de consciência, e a pneumonia (normalmente por pneumociste carinii) que causam tosses secas e dispnéia (dificuldade respiratória ou angústia respiratória).

Pneumonias simples e pulmotuberculose são acompanhadas por tosses e dispnéia (dificuldade respiratória), o qual facilita o auto-diagnóstico. No entanto, as infecções por micobactéria atípica e por citomegalovírus são difíceis de ser auto-diagnosticadas porque os sintomas correspondentes se apresentam por todo o corpo. Você também será atacado(a) por febre quando se apresenta a diarreia amebiana ou o pus está a acumular no seu fígado por causa da amebíase. Ou às vezes a febre pode permanecer durante dias devido à própria infecção pelo HIV.

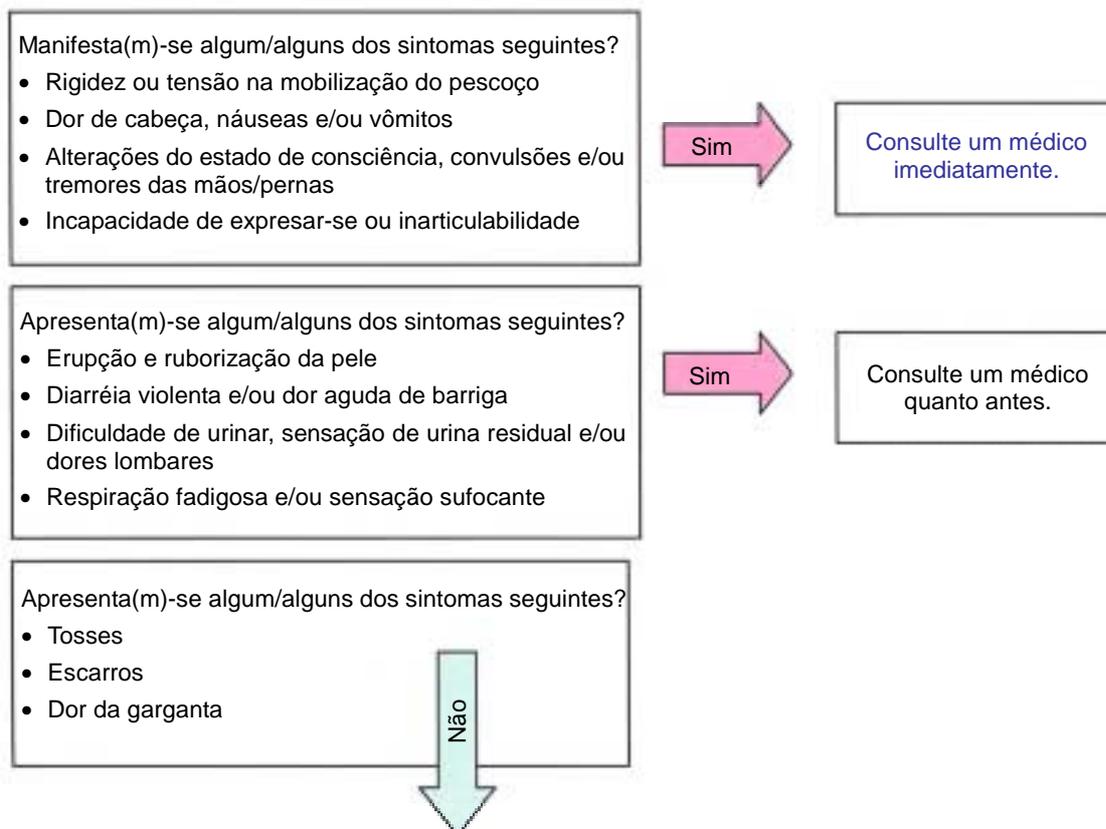
Além do mais, febre pode ser provocada por alguns medicamentos antiretrovirais ou por aqueles administrados para a terapia ou prevenção da pneumonia por pneumociste carinii. Se a febre for concomitante com exantemas, isso requer um diagnóstico precoce.

Para saber a causa de um ataque de febre, a informação sobre a situação decorrente da qual a febre tem resultado há de ser obtido. Sempre que tenha febre, meça e registre a temperatura medida. Há dois tipos de termômetro: para medição de temperatura axilar e a de temperatura bucal.

Quando mede a temperatura axilar, limpe bem a transpiração da axila e fique com calma antes de medir. Além do movimento de febre, registre os sintomas manifestados para quando você vai consultar um médico.



## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER



**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo.  
Se não resultarem, então consulte um médico:**

### ♦ Autocuidado

- \* Tomar muita água como bebidas isotônicas, líquidos de reposição, etc. para evitar desidratação.
- \* Comer alimentos macios e apetitosos com alta caloria para reter o esgotamento. Gelados/sorvetes podem ser bons.
- \* Esfriar a testa ou axilas com uma toalha fria, bolsa de gelo ou lenços refrigerantes pode ser eficaz para você se repor.
- \* Não usar o febrífugo antes de pedir as instruções do seu médico.
- \* Quando estiver em suor, esfregá-lo bem com um pano seco e mudar de roupa.

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas exactas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações. Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contatá-lo.

## **Quando tem dor de cabeça**

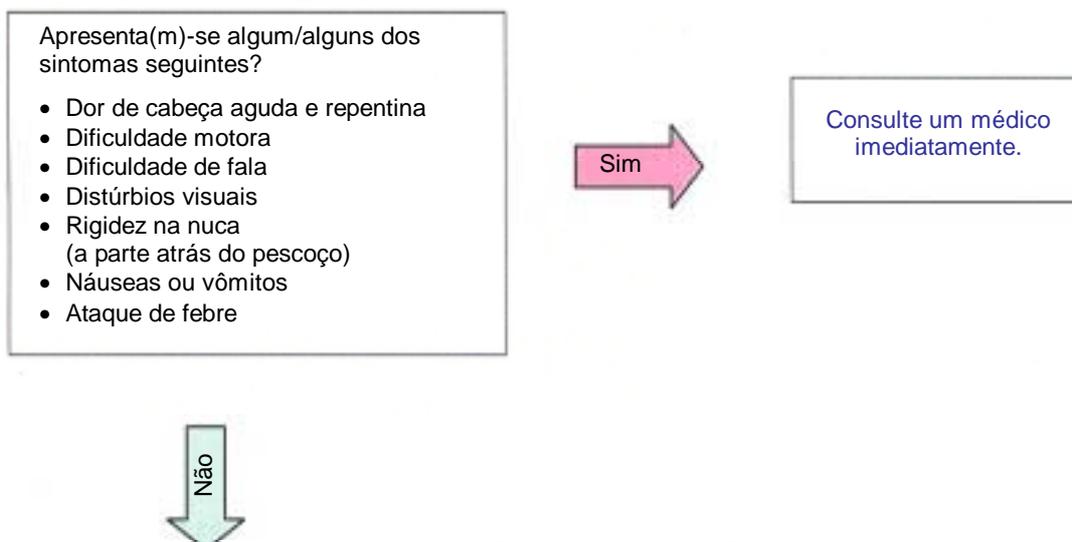
A maioria das causas, senão todas, da dor de cabeça é a "tensão dos músculos". O sistema muscular consiste em dois tipos de músculos: os músculos voluntários que produzem movimentos voluntários como as mãos e pernas, e os involuntários que atuam em atos involuntários como os que formam a maior parte da parede do coração, os quais você não pode mover em atos voluntários. Os músculos desenvolvidos na região ao redor do nosso crânio até ao pescoço são voluntários, portanto você pode os mover à vontade para se descontraírem. No entanto, estes constituem a parte do sistema muscular mais sensível à tensão e podem facilmente ficar tensos devido ao estresse causado por fatores psicológicos. São também o suporte da nossa cabeça que pesa bastante. Durante todo o tempo enquanto você está levantado(a), estes músculos continuam a carregar a sua cabeça que tem um peso considerável. A tensão destes músculos pode ser atribuída à variedade de fatores, como por exemplo: quando um indivíduo está estressado; quando um indivíduo é muito escrupuloso, pontual e metódico; quando tem de guardar sempre a mesma postura por longo tempo; quando usa os óculos com lentes não ajustadas aos olhos; quando tem má oclusão de dentes; quando tem pescoço prejudicado devido ao golpe de chicote ou chicotinho, entre outros. Para tirar a tensão de seus músculos e se descontraírem tanto física como moralmente, é preciso identificar o(s) fator(es) que lhe está/estão a causar a dor de cabeça.

A dor de cabeça pode se atribuir também à reação dos nervos e os vasos sanguíneos. Se a causa da sua dor de cabeça for atribuível ao sistema nervoso, pode ser devido à opressão dum tumor no nariz, garganta ou nervo, ou dum aneurisma cerebral, em cujos casos há alto risco de até levar à morte se não for tratada quanto antes. A dor de cabeça também pode ser causada por mau funcionamento do vaso sanguíneo em se contrair e dilatar. A dor de cabeça de tipo vascular como esta é particularmente freqüente em pessoas que consomem produtos alimentícios que contêm certas substâncias específicas, tais como a cafeína, o chocolate, o vinho tinto, as frutas cítricas, os laticínios e aditivos entre outras. O alcoolismo em excesso também é uma causa importante da dor de cabeça. Requerem a assistência médica urgente as dores provocadas por hemorragia cerebral, hematoma subdural crônico, hemorragia subaracnóidea devido à ruptura do aneurisma, tumor cerebral, etc.

Para os indivíduos com infecção pelo HIV/AIDS a dor de cabeça pode ser provocada também pelos efeitos secundários dos remédios antiretrovirais. Quando a dor de cabeça for acompanhada por febre ou rigidez na nuca ou parte atrás do pescoço (a nuca fica tão rígida que você não poderá colocar o quixo contra o peito), o desenvolvimento da meningite por criptococos é muito provável. Quando for acompanhada por sintomas associados ao sistema nervoso, tais como a dificuldade motora, dificuldade de fala ou distúrbios visuais, a causa pode ser a infecção cerebral provocada por *Toxoplasma Gondii* ou herpes ou por um tumor como o linfoma maligno.

Além do mais, a dor de cabeça pode ser a seqüela da doença em algum órgão periférico dela, tais como o glaucoma (é uma doença ocular crônica na qual a pressão normal do fluido aumenta dentro do olho, levando a danos do nervo óptico o que causa a perda gradual da visão), a sinusite (também conhecida como o empiema), a infecção do meato acústico externo e a timpanite.

## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER



**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo. Se não resultarem, então consulte um médico:**

### ♦ Autocuidado

- \* Ficar de repouso deitando-se num quarto sombreado. Feche os olhos e coloque uma toalha úmida sobre os olhos fechados. Massagem na região em redor dos olhos ou um banho quente pode fazer bom efeito.
- \* Fazer reflexão para identificar fatores possíveis de ter causado o estresse: tinha que guardar sempre a mesma postura por longo tempo; maltratou os olhos; houve algum fator psicológico, etc.
- \* Em alguns casos, a dor de cabeça pode ser causada pelo consumo de produtos alimentícios que contêm certas substâncias específicas, tais como a cafeína, o chá, o chocolate, o vinho tinto, as frutas cítricas, os laticínios e aditivos entre outras. Costuma consumir alguma destas?
- \* Pode tomar um analgésico em venda. Se você estiver tomando um medicamento antiretroviral, pergunte ao seu médico se pode tomar-se um analgésico por junto, por precaução.

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas exactas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações. Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contatá-lo.

## Quando tem dificuldade em visão

Os distúrbios visuais tais como a miopia, a hipermetropia, o astigmatismo e o presbitismo decorrente da idade avançada são comuns entre a população geral e precisam o diagnóstico e o tratamento mas não são problemas que requerem o atendimento médico de emergência.

A retinite por citomegalovírus (CMV) é a infecção oftálmica mais comum em pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV) e em geral apresenta-se quando o número das células CD4+ ativadas é 50 ou menos na contagem de células CD4. Com a progressão desta doença a vista vai-se debilitando ou o campo visual vai-se estreitando, porém na etapa inicial a infecção é assintomática na maioria dos casos.

Portanto, exames periódicos por um oftalmologista são fundamentais mesmo quando não tenha problema visual nenhum. (Consulte o seu oftalmologista quanto à frequência de exames porque isso depende da condição oftálmica de cada indivíduo.)

A retinite por CMV pode levar até a perda de vista se não for tratada. A terapêutica mais avançada inclui a instilação, medicação interna (por via oral), injeção intraocular e a implantação de medicamento entre outras. Na actualidade, portanto, a progressão da retinite por CMV pode ser detida e a doença pode ser curada se for descoberta nos seus primeiros estádios. No entanto, as marcações periódicas com o seu oftalmologista são recomendadas por um período mesmo depois da cura dela uma vez que há relatos do caso em que a catarata se apresentou após a cura desta doença. De qualquer modo, a detecção e terapia precoces são importantíssimas para lidar com a retinite por CMV. Fique atento(a) à contagem de células CD4. Se você alguma vez já teve 50 ou menos células CD4+ ativadas na contagem de células CD4, não deve descontinuar as consultas oftalmológicas periódicas mesmo quando logo depois tenha aumentado o seu nível de células CD4 graças à virtude do medicamento antiretroviral. Isto porque há casos em que se pode agravar ou apresentar pela primeira vez a retinite por CMV no decorrer do incremento da capacidade do sistema imune promovido por um medicamento antiretroviral. Tenha muito cuidado.

Além do mais, algumas manifestações tais como o herpes ou herpes-zoster na região periférica dos olhos podem ser sinais dalgum distúrbio visual. Logo que se apresentar alguma destas, deve visitar ao consultório dum oculista mesmo que não se sente nada mau nos seus olhos. O sarcoma de Kaposi pode se apresentar nos olhos e o linfoma maligno desenvolvido no cérebro também pode afetar a vista.

Outras principais causas possíveis de distúrbios visuais são o sífilis que é um DST e o diabetes que se apresenta como consequência do uso do inibidor de protease bem como a hipertensão. Finalmente, não se esqueça que o distúrbio nos seus olhos pode também ser a seqüela dalgum outro medicamento.



## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER

Apresenta(m)-se algum/alguns dos sintomas seguintes?

- Um distúrbio visual repentina e parcial ou cegueira completa repentina
- Vista turvada
- Imagem torcida/deformada das coisas
- Irritação ocular e dor de cabeça
- Herpes ou herpes-zoster na região periférica dos olhos

Sim

Consulte um oculista imediatamente.

Não

**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo. Se não resultarem, então consulte um médico:**

### ♦ **Autocuidado**

- \* Ficar de repouso deitando-se num quarto sombreado e fechando os olhos sempre que fique temporariamente com a vista fatigada ou turva. Tente mitigar a fadiga de seus olhos usando óculos de sol na insolação forte. Tome outros meios de jeito para aliviar a astenopia (cansaço visual).
- \* Usar óculos com lentes (ou lentes de contato) bem ajustadas aos olhos. Mantem as lentes sempre limpas? Continua com exames oftalmológicos periódicas?
- \* Examinar a sua maneira de vida, como por exemplo:
  - Têm os quartos a iluminação suficiente?
  - Não costuma observar o monitor PC ou o televisor muito de perto e por um tempo longo de mais?
  - Não costuma ler muito de perto?

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico oftalmologista quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas exactas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações.

Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contactá-lo.

## Quando tem algum sintoma nas regiões peitorais

Os sintomas como tosse, perda de fôlego e dor no peito podem atribuir principalmente às afecções pulmonares e cardíacas. Além da gripe e infecções comuns por vírus ou bactérias, as pessoas soropositivas (infectadas pelo HIV) são suscetíveis às infecções oportunistas devido à baixa da imunidade decorrente da progressão da infecção pelo HIV.

A pneumonia por pneumociste carinii é uma das infecções oportunistas que acomete a pessoa infectada com mais frequência. Em geral apresenta-se quando o número das células CD4+ ativadas é 200 ou menos na contagem de células CD4. Esta pneumonia caracteriza-se pela tosse não acompanhada de escarros (ou com poucos escarros), perda de fôlego e febre. Embora o tratamento por instilação ou medicação interna (por via oral) faz efeito para curá-la, também há terapia preventiva muito eficaz. Peça a terapia preventiva contra a doença sem falta numa instituição médica quando a sua imunidade estiver decaindo.

A tuberculose é também uma infecção oportunista bastante comum entre as pessoas soropositivas. Causa infecção não só nos pulmões mas também em outros órgãos e caracteriza-se por tosse, escarros, febre, inapetência e redução de peso. Você pode ficar com a tuberculose mesmo quando a contagem de células CD4 é baixa. Como a tuberculose pode disseminar-se através do ar e contaminar pessoas HIV negativas, você não deve deixar de consultar um médico se ficar com tosse persistentes durante uma ou duas semanas.

A pneumonia por micoplasma e outras pneumonias bacterianas, que são também infecciosas, podem se curar através do tratamento precoce.

Por outra parte, a perda de fôlego e a dor no peito são as manifestações de perigo em saúde aos quais deve prestar atenção além das acima mencionadas. Quando tiver estes sintomas, deve consultar um médico de imediato uma vez que podem tornar-se um caso de emergência.

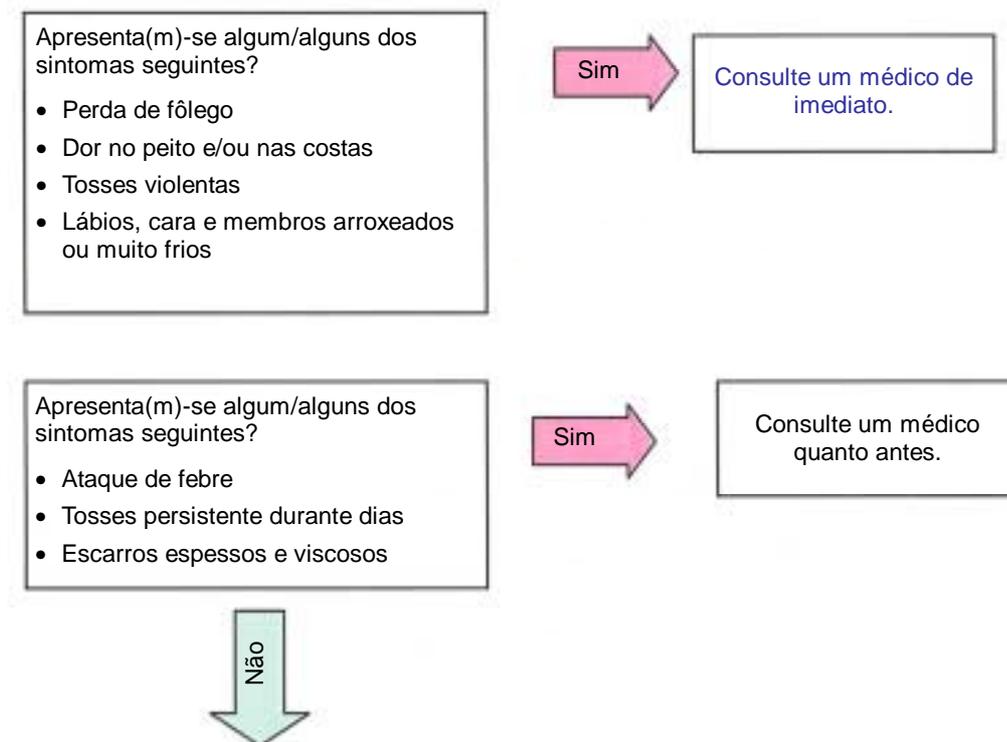
A anemia é uma das causas da perda de fôlego ou a respiração fadigosa e pode ser provocada pelo agente antiretroviral Retrovir® (zidovudine ou AZT) ou em pacientes com infecção pelo HIV/AIDS em estágio avançado, isto é, naqueles cuja capacidade de imunidade já está significativamente reduzida. A anemia deste tipo vai evoluindo devagar e portanto pode passar despercebida na maioria de casos. Se tiver uma perda de fôlego de repente, deve consultar um médico de imediato.

Além do mais, a perda de fôlego pode ser causada pelo acúmulo anormal de líquido no pneumotórax, pulmões ou no coração, e ainda mais pela arritmia cardíaca, infarto de miocárdio ou pela síndrome de hiperventilação. O acúmulo anormal do líquido no pneumotórax geralmente provoca uma dor aguda e repentina do peito acompanhada da dispnéia (dificuldade respiratória), enquanto o infarto agudo de miocárdio se manifesta de forma variegada dependendo da sensação de distúrbio físico que tem o paciente na região precordial: pode ser uma dor extraordinariamente aguda, pode ser uma dor que corre desde a omoplata esquerda até as costas ou pode ser outro tipo de dor. Além da dor, o paciente pode ter palpitação e ficar com os lábios, cara e membros arroxeados ou muito frios. Nos últimos anos há vários casos em que o infarto de miocárdio foi provocado pelo diabetes ou pela hiperlipemia decorrentes das sequelas dos medicamentos antiretrovirais. Sempre que tenha uma dor aguda e repentina na região peitoral ou dispnéia (dificuldade respiratória) de súbito, consulte um médico com toda a urgência.

Contudo, é fundamental nunca perder a calma. Quando for acometido(a) por algum sintoma nas regiões peitorais, tente mexer lentamente, fique de repouso e respire fundo.



## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER



**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo. Se não resultarem, então consulte um médico:**

### ♦ **Autocuidado**

- \* Ficar de repouso com a postura confortável sempre que tenha perda de fôlego ou dor na região peitoral. Tente respirar profundamente. Às vezes ficar levantado(a) pode ser mais confortável do que deitar-se. Desapertar a roupa também pode ser bom.
- \* Tentar reduzir a viscosidade de escarros no brônquio quando tiver dificuldade de expeli-los. Por exemplo, pode pôr um umidificador no seu quarto para aquecer a temperatura ali ou pode tomar muita água. (Tire o pó do umidificador a miúdo.)
- \* Gargarejar bem e tomar o xarope ou rebuçado para tosse quando ficar com muitas tosses secas.
- \* Estresse causado por fatores psicológicos pode provocar a palpitação ou dispnéia (dificuldade respiratória). Tente mudar o meio ambiente da sua vida diária para você poder relaxado(a) ou talvez possa pedir a orientação a um neurologista.

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas exactas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações. Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contactá-lo.

## Quando tem algum sintoma nas regiões abdominais

As náuseas, vômitos, diarreia e dor abdominal são os sintomas principais nas regiões abdominais aos quais deve prestar atenção. Em geral estes sintomas são provocados pela gripe, constipação, resfriado ou intoxicação alimentícia mas também podem ser causados pelos efeitos secundários dos remédios antiretrovirais ou pelas infecções oportunistas devido à baixa da imunidade decorrente da progressão da infecção pelo HIV.

### ◆ Náuseas e vômitos

Quando se apresentarem náuseas ou vômitos, é importante identificar:

- em que situação se produz a náusea ou o vômito;
- se há ou não relacionamento com a refeição ou remédios (antiretrovirais, antibióticos, carcinostáticos, etc.) que está tomando;
- o que é que vomitou;
- quais foram os sintomas que acompanharam a náusea ou o vômito.

O atendimento médico deve pedir-se com toda a urgência no caso de vômito com sangramento (com sangue de cor muito viva) ou se o vomitado contiver substâncias enegrecidas ou de cor marrom escura já que pode ser a hemoptise (espumo de sangue) devido à tuberculose pulmonar, a hemorragia estomacal ou de algum outro aparelho digestivo ou a hemorragia por varizes do esôfago proveniente da cirrose hepática ou outros tipos de disfunção hepática. O atendimento médico de emergência é também fundamental quando acompanha a náusea ou o vômito o ataque de febre, a dor de cabeça ou a rigidez ou tensão na nuca porque estes sintomas podem ser atribuídos à meningite.

Caso persistirem as náuseas ou vômitos, tenha cuidado com desidratação. Procure tomar água mesmo aos poucos enquanto acalmados.

### ◆ Diarreia

A diarreia persistente pode ser proveniente da infecção intestinal por bactérias, vírus ou protozoários mas também pode ser causada pelos efeitos secundários dos medicamentos que estão a tomar por via oral.

Neste caso também é importante precisar as circunstâncias em que se apresenta a diarreia:

- em que situação se produz a diarreia;
- se há ou não relacionamento com a refeição ou remédios (antiretrovirais, antibióticos, carcinostáticos, etc.) que está tomando;
- alteração na consistência das fezes e a frequência de evacuações;
- quais foram os sintomas que acompanharam a diarreia.

Caso as fezes estiverem sanguinolentas ou enegrecidas ou de cor marrom escura, a diarreia pode ser decorrente do sangramento digestivo ou proveniente das hemorroidas. Se as dejeções ficarem vermelhas com a consistência espessa como uma papa, a causa pode ser a ameba disentérica (*Entamoeba histolytica*).

Na mesma maneira do que para com náuseas ou vômitos, se persistir a diarreia, tenha cuidado de não ficar com desidratação. Procure tomar água e comer aos poucos. Porém, se a diarreia se agravar por tomar água e comer, consulte um médico sem demora.



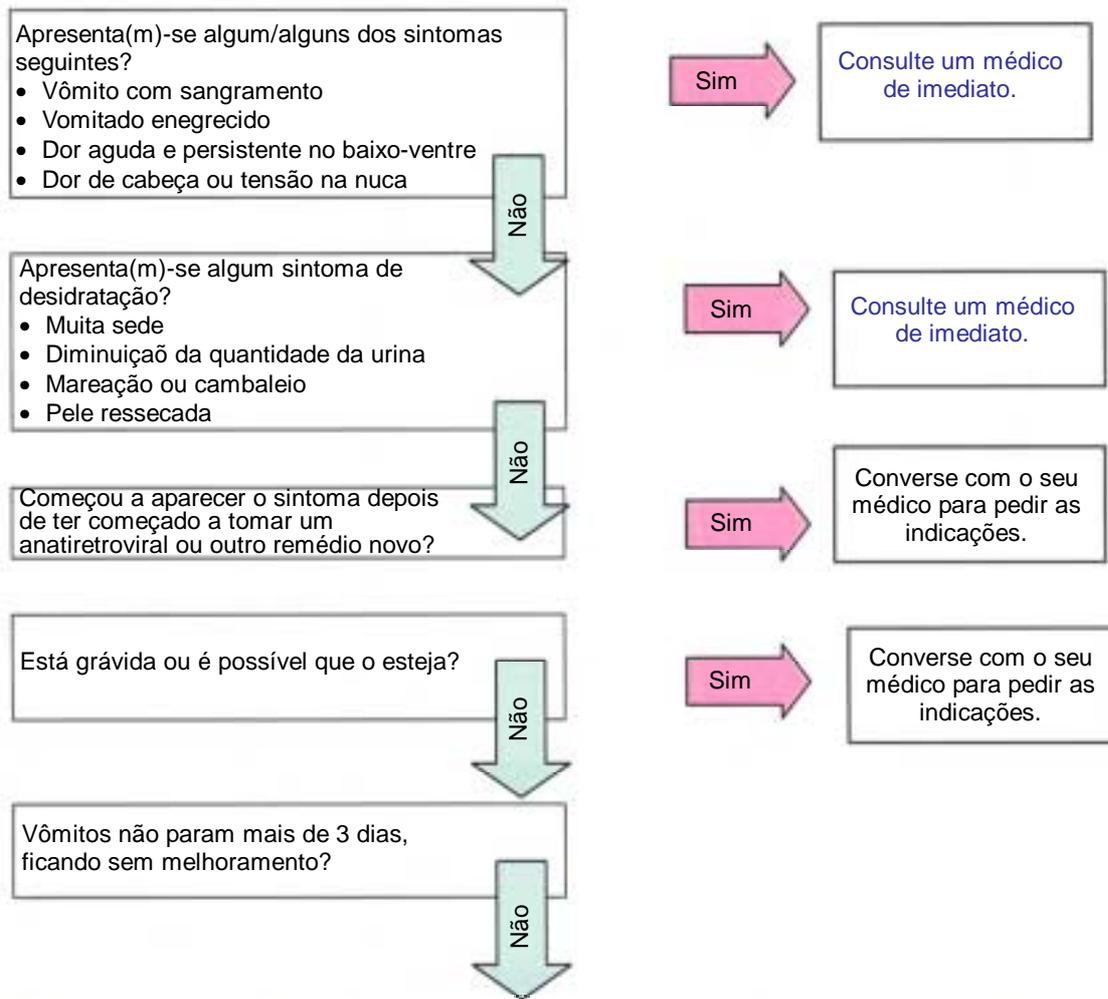
### ◆ Dor abdominal

Existem inúmeros tipos de dores, -queimação, fincada, cólica, pressão, etc.-, causadas por incontáveis causas para dor abdominal, tais como a enterite infecciosa, a colecistite, a pancreatite, a prisão de ventre e o íleo (oclusão intestinal). Como a dor é uma sensação, não pode ser diretamente medida por outras pessoa, nem pelos médicos. Assim, a avaliação e compreensão do médico dependem muito da explicação do paciente, com ajuda de exames. Fique atento(a) às circunstâncias em que se apresenta a dor abdominal ou dor de barriga:

- em que situação se produz a dor;
- se há ou não relacionamento com a refeição ou o horário de tomar remédios;
- alteração na condição física como o ataque de febre ou sangramento.

Não agüente a dor mas consulte um médico quanto antes.

## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER -NÀUSEAS E VÔMITOS-



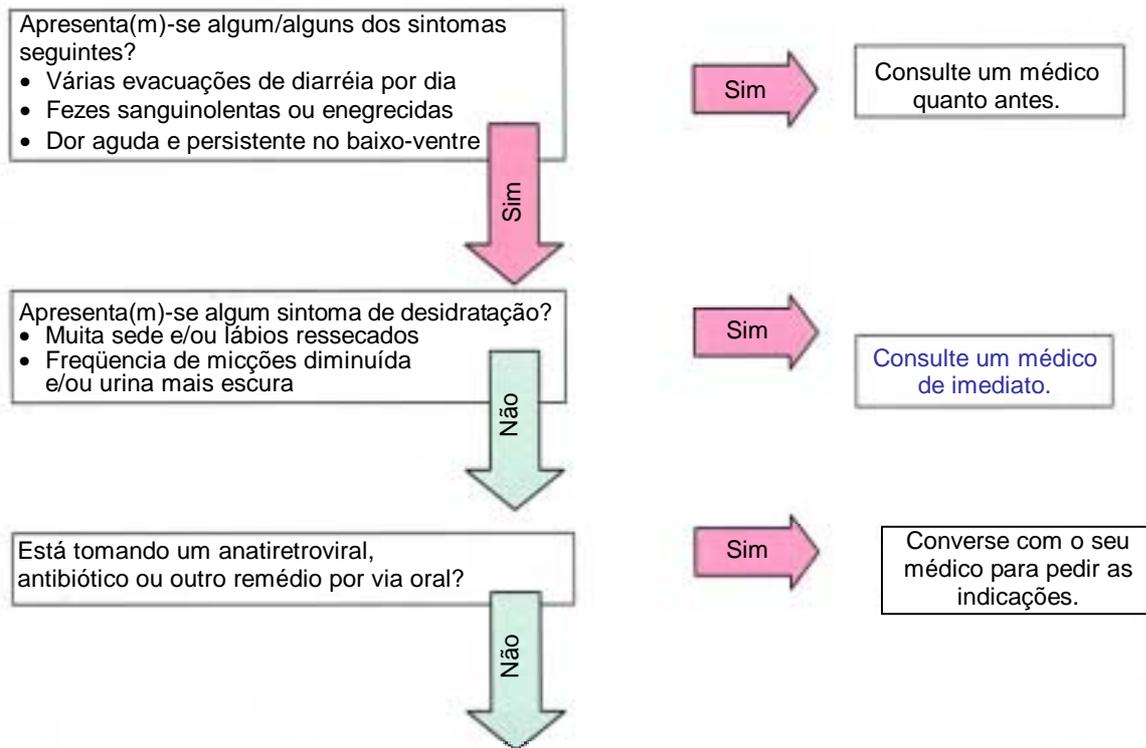
**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo. Se não resultarem, então consulte um médico:**

### ♦ Autocuidado

- \* Gargarejar com água fria ou chupar uma pedra de gelo antes de comer para ficar com a boca limpa.
- \* Tomar água aos poucos após acalmadas as náuseas. Faça com que o seu estômago se acostume à água fria para bebidas isotônicas, líquidos de reposição, etc. para evitar desidratação. Evite leite e sumos com aroma forte porque podem causar náuseas; também é melhor evitar café, bebidas alcóolicas ou refrigerantes que contenham soda.
- \* Escolher uma dieta com alimentos macios com alta digestibilidade e com pouca gordura. Sopas de legumes e papas fazem bem. Recomenda-se evitar os pratos de carne e peixe já que o cheiro deles pode levantar as náuseas.

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas precisas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações. Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contatá-lo.

## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER -DIARRÉIA-



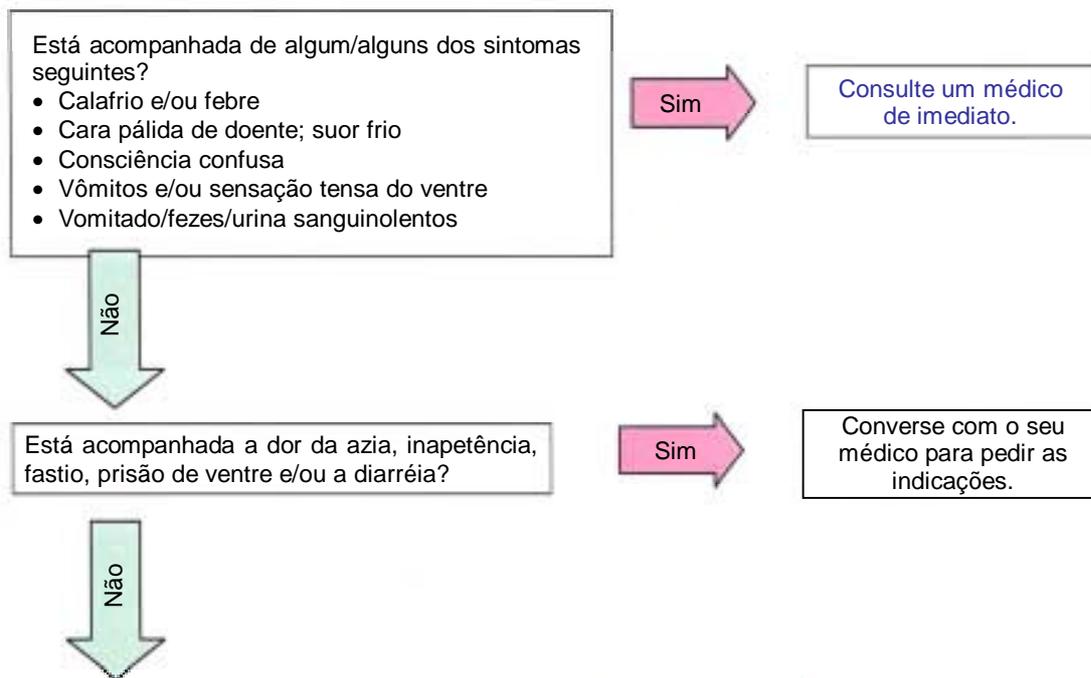
**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo. Se não resultarem, então consulte um médico:**

### ♦ Autocuidado

- \* Não deixar de lavar as mãos bem com sabonete depois de ir ao lavabo.
- \* Procurar proteger o local (a área ao redor do ânus) utilizando o papel higiênico suave ou o "Washlet" quando ficar com freqüentes evacuações. Não deixe de tomar banho de chuva.
- \* Tomar água, sucos e comidas contendo muito líquido com muita freqüência para evitar desidratação (água fervida e esfriada, para bebidas isotônicas, líquidos de reposição, sopa de legumes, papas, etc). Escolha bebidas/alimentos com alta caloria, vitaminas e minerais para reter o esgotamento. Evite leite frio, café, bebidas alcólicas ou refrigerantes que contenham soda.
- \* Escolher uma dieta com pouca gordura e com pouca fibra (devem evitar-se algas comestíveis, cogumelos, vegetais duros com muita fibras, etc.). Evite usar a especiaria. Não coma alhos, aipos, porros ou outras hortaliças que têm muito cheiro.

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas precisas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações. Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contatá-lo.

## PROBLEMAS FREQUENTES E MEDIDAS A TOMAR PARA RESOLVER -DOR ABDOMINAL-



**Experimente as seguintes dicas de 'autocuidado' por algum tempo. Se não resultarem, então consulte um médico:**

◆ **Autocuidado**

- \* Desapertar a roupa e o cinto. Evite o uso das roupas apertadas.
- \* Escolher uma dieta digestível com muita proteína. Evite alimentos que possam produzir gases intestinais.

Se, após realizar o acima mencionado por algum tempo, não resultar, consulte um médico quanto antes. Avise ao seu médico da sua atividade de autocuidado, incluindo os remédios que está a tomar. É muito importante que o seu médico esteja corretamente informado da exata condição física sua. Fique sempre sensível às alterações da sua condição física. É aconselhável que anote tanto os problemas/sintomas eventuais como as medidas tomadas por si e os resultados com datas precisas para que possa explicar sua situação ao seu médico conforme a necessidade. Pode usar uma agenda ou um caderno de anotações. Confirme e anote o contato do seu médico em caso de emergência bem como o meio de contatá-lo.

## Quais os direitos dum paciente portador de HIV/AIDS?

**Será que posso perguntar isto**

**Como será que outras pessoas estão fazendo**

Alguma vez, pensou em algumas dessas formas?

O paciente é o ator principal desta Assistência Médica. Tem explicação suficiente do médico, da enfermeira e dos funcionários sobre o que lhe preocupa da doença, do tratamento e como será a vida?

A infecção causada pelo HIV pode ser administrada como uma doença crônica, mas podendo ter uma vida normal, no meio social, ir à escola e ao trabalho. Sendo que é importante que se vá regularmente ao Hospital, para que possa melhor introzar com a doença, o que não sabe da doença, verificar e pergunta sem cerimonia.

Qualquer um tem direito a Assistência Médica. Por exemplo, o direito de consulta na melhor Assistência Médica, ter igualdade na Assistência Médica, o direito de saber, o direito da decisão própria (Informed consent).

Decisão própria (Informed consent) é o paciente ter tratamento, saber sobre sua própria doença e princípio do tratamento e ter a explicação, o paciente deve entender, compreender e estar de acordo com o conteúdo e o paciente de sua própria vontade estar de acordo com o tratamento.

### De verdade, quer perguntar ao Médico, mas não está fazendo cerimônia?

Até isto posso perguntar? Se falar isto, reprenderá? Talvez ficarei preocupado. Mas, se quer saber, talvez outros pacientes também queiram saber.

Tente perguntar sem cerimônia. Abaixo estão, se alguma vez pensou, assim?

- \* Difícil de falar com a família e amigos que não tem a ver com a doença...
- \* Não dá para falar com o médico sobre dificuldades financeiras....
- \* Vergonha por talvez ter contaminado alguma vez por doença sexualmente transmissível, talvez ficará zangado, não encontro uma forma de perguntar, a preocupação é se irá fazer o exame...
- \* Meio difícil de como falar sobre sexo...
- \* Quando tenho vômito e diarreia continuamente não falo porque como tenho sempre esses sintomas....
- \* Estou utilizando alimentos saudáveis, mas é difícil de perguntar porque parece não estar confiando no tratamento....
- \* Entre os Médicos as opiniões diferentes, em quem devo acreditar....
- \* Difícil de dizer, quando esqueço de tomar o Medicamento Anti-retroviral...
- \* O Médico pensa no Medicamento, mas o que me preocupo é com o conteúdo do Medicamento....
- \* É difícil arranjar o tempo para ir ao Hospital ou esperar na por causa do trabalho ou da escola....
- \* Não tenho vontade de fazer nada, fico melancólico....

O Tratamento de HIV/AIDS é um Tratamento de via oral à longo prazo, a probabilidade de aparecer vários efeitos colaterais.

Após o início do Tratamento é importante que a própria pessoa tenha o controle da saúde, devido a necessidade do Tratamento via oral a vida inteira.

Quer perguntar aos Médicos, mas são perguntas difíceis de falar.

Mesmo assim, não faça cerimônia de perguntar sobre as mudanças do estado físico e que está passando dificuldades. Juntos procuraremos o método de resolução e o ponto de partida.

## Como pode utilizar os hospitais e serviços de saúde pública?

### Favor vir ao Hospital regularmente

Para o portador de HIV é importante que saibam sobre o avanço da doença. Caso haja a necessidade do Tratamento, a frequência de ir no Hospital e a necessidade de fazer o exame é para que não fuja o melhor momento do Tratamento.

“Agora, no momento estou bem”, mesmo que a pessoa esteja bem vá ao Hospital. Acima do ajuste no trabalho e na vida cotidiana, for difícil de ir ao Hospital por causa de transporte e a espera no ambulatório, tem a probabilidade de mudança de Hospital. Deixar na memória “A necessidade de checar a saúde regularmente”. A pessoa que tiver em Tratamento, tomando medicamento, antes de terminar, sem falta passar por uma consulta médica.

### O Hospital espera os pacientes

Ir ao Hospital sem ter sintoma ou dor não é fácil. Outro, com o dia a dia ocupado se esquece da consulta médica e as vezes tem dia que não tem condições de ir a consulta médica. Nesses casos, primeiramente, entrar em contato com o Hospital e consultar. O Hospital espera que o paciente venha na consulta médica.

### Utilize mesmo assim

Dentro da vida cotidiana se houver alguma hora que o estado físico não tiver bem, talvez pensará que “será por causa do HIV?” Tem relação com HIV? Consulte seu Médico responsável e com certeza verificará se tem haver com HIV. Fazemos consulta sobre saúde sem ser HIV, quando o estado físico estiver ruim e se houver necessidade que se consulte em outras especialidades, consulte seu Médico responsável ou funcionário do hospital.

### Consultar seu Médico responsável é útil

No Hospital, o Médico e os funcionários estão a disposição para qualquer tipos de consulta fora o HIV. Por exemplo:

- As atenções quando utilizar outras especialidades , como dentista.
- Método de prevenção de infecção na relação sexual.
- Elaborar alimento e exercício.

### Verificar a forma de entrar em contato

Como fazer reserva de consulta Médica no ambulatório, mudança de data da consulta médica, na emergência, como entrar em contato na emergência de madrugada, todos esses itens deixar verificado com o funcionário do Hospital, porque quando necessitar estará despreocupado.



## **Tire o melhor partido da segunda opinião.**

Juntamente com o seu Médico responsável, checar a situação da saúde, conteúdo do tratamento e analisar a época do tratamento.

Às vezes não é fácil decidir, qual o método e o conteúdo para o paciente seria o melhor.

Neste caso, uma outra opção que é de ir pedir um aconselhamento de um outro Médico “**num outro Hospital especializado**”.

A opinião do Médico responsável fica sendo como a primeira opinião e o opinião do outro Médico seria a segunda opinião.

O paciente ou o Médico face a face às vezes não imagina nenhuma idéia e assim é aproveitado o ponto de vista.

A Era de agora é uma Sociedade de Informação, levar em conta vários conselhos de posições diferentes e aproveitar à validade, sendo que de pessoa a pessoa fica difícil de obter todas informações.

Neste caso, para suplementar a sabedoria de ambos e na falta de experiência, a ajuda é a opinião de outro Médico.

Para o Médico isto é um mérito.

Tanto para o Médico e para o paciente tem o mérito deste sistema. Se achar necessário aproveite sem falta.

### **Para obter a opinião de um outro Médico**

Comunicar ao Médico responsável, a informação necessária e pedir para que prepare uma carta de apresentação.

### **Como fazer uma consulta para o Médico?**

O melhor método é comunicar diretamente. A pessoa que tem dificuldades por si próprio falar, de como comunicar, consulte outros Médicos e enfermeira. Mesmo que solicite que seja em sigilo do médico responsável, obstáculo no tratamento, prejudicar a relação de confiança, com isto poderá ter um ponto negativo.

### **Atenção!!**

**Às vezes o conselho e a informação são diferentes.**

**Juntos novamente converse com o Médico responsável e funcionário do Hospital sendo importante que a decisão da escolha seja por si próprio.**

**Comunicar ao funcionário do Hospital, positivamente o que pensa e sua opinião.**



## Quais os outros medicamentos/ remédios que pode tomar por junto com os anti-HIV?

Está se consultando em alguma Instituição Médica por alguma doença fora o HIV e está tomando algum medicamento?

Por causa de que foi infectado por HIV e começou a tomar o Medicamento Anti-HIV, mas por julgamento próprio não deixar de ir ao hospital e interromper o medicamento. Qualquer que seja a doença, para seu corpo é importante que se faça o tratamento. Deve tomar certos cuidados, dizer ao Médico responsável de HIV, das doenças que infectou, quais os medicamentos que veio tomando e que está tomando.



### Entre os medicamentos tem afinidade

O Medicamento do tratamento de HIV com outros medicamentos tem afinidade. Tem Medicamento que não tem problema tomar junto com o Medicamento Anti-HIV, mas o **medicamento de uso tabu**, este não pode de forma alguma tomar juntos com o Medicamento Anti-HIV e outro o **medicamento de uso cauteloso**, este quando for tomar tem que ter cuidado ao tomar junto com o Medicamento Anti-HIV.

### Porque será que tem medicamento que não pode tomar junto?

O Medicamento Anti-HIV se tomado junto com o medicamento de uso tabu e medicamento de uso cauteloso, poderam aparecer efeitos colaterais, aumentar efeitos, diminuir efeitos, podendo causar uma infecção. Dependendo da combinação do medicamento tomado junto com o Medicamento Anti-HIV, o efeito pode aumentar, como também pode diminuir. O medicamento tem quantidade apropriada para cada pessoa. O resultado do tratamento é uma expectativa, mas também poderá não obter resultado esperado, o efeito do medicamento ultrapassou o esperado podendo ter efeito colateral não sendo assim favorável. Mesmo que esteja tomando o medicamento Anti-HIV corretamente, com isto o HIV do interno do corpo diminui, fazendo com que não se multiplique, sendo que a meta inicial não seja alcançada.

### Quais os medicamentos que não podem ser tomados juntos com o medicamento Anti-HIV?

Qualquer medicamento com qualquer combinação não pode, mas dentro dos medicamentos tem combinação que não podem ser usados. Este conteúdo é muito complexo, porque tem acréscimo e mudança de informações do medicamento Anti-HIV. Fora os medicamentos Anti-HIV são lançados novos medicamentos um atrás do outro. Nesta situação, os pacientes conseguem novas informações e ficando assim perigoso o julgamento por si próprio. Consulte seu médico responsável antes de tomar qualquer medicamento que não seja aquele receitado por seu médico responsável.

### Pode ser usado junto com medicamento Anti-HIV o remédio da farmácia, medicina oriental e alimento saudável?

Sem consultar um médico, indo a drogaria tem diversos tipos de remédio e semelhantes remédios que são fáceis de adquirir, como remédio de dor de cabeça, analgésico, antipirético, vitamina e de primeiro alimento saudável até alimento de dieta.

Há diversos tipos de medicina oriental.

Alguns que fazem propaganda como "Aumenta a imunidade!"

Dentro desses tem vários que não sabemos se é compatível o uso com o medicamento Anti-HIV.

Antes de tomar o medicamento, consultar o médico responsável.

Quando tiver repentina dor de cabeça, febre ou diarreia, antes de tomar o remédio da farmácia, ligar para o Hospital e consultar.

Para quando tiver esses sintomas de antemão deixar ganhar o medicamento do Hospital.

## Tratamentos alternativos

### O que é Tratamentos alternativos?

A Tratamentos alternativos é uma Medicina além do que atualmente está sendo efetuado, o Tratamento Anti-HIV numa Instituição Médica, tendo diversos tipos de tratamentos usados pelo povo, como cogumelos , ervas e outros.

O que sabemos de certo:

Que com a Tratamentos alternativos não cura o portador de HIV.

Que dentro da Tratamentos alternativos, tem o que diminui o resultado do método de Tratamento Anti-HIV.

Na Tratamentos alternativos os principais são:

- A: Na Instituição Médica realizamos subsídio de tratamento. Exemplo: Tratamento com exercício e refeição (tratamento nutritivo).**
- B: Medicina Oriental, Suplemento, Erva, Medicina do povo, Chá, osso de animal, óleo de plantas, cogumelo.**
- C: Alimentos: chocolate, brócolis, vinagre, curry, etc e informações de programas que são apresentados na televisão, que viram mania. (Este tipo de fenômeno também é chamado de fascismo de alimento.)**
- D: Minério, íon, água, bambu, cinza, ar, etc.**
- E: Relaxamento, reflexologia, massagem e outros.**

O grupo de pesquisa do Ministério do Trabalho e Bem-estar (chefe pesquisador, Kazunosuke Hyodo do Centro de Câncer de Shikoku do Hospital Nacional), através da inspeção da pesquisa, 45% dos pacientes de câncer estão utilizando a Tratamentos Alternativos e a média do custo foi de ¥57.000 por mês (conferência de Tratamento do Câncer do Japão do dia 18 de outubro de 2002).

No caso, se deseja experimentar a Tratamentos Alternativos, consulte seu Médico responsável, faumacêutico ou enfermeira.

.....

Abaixo estão os suplementos mais utilizados, recebemos um comentário do Sr. Takeshi Sohara, faumacêutico do Hospital Nacional de Osaka e resolvemos publicar.

### O que é Suplemento?

Dentro dos alimentos ha 3 tipos mecanismos como: nutrientes, sabor ajustamento de corpo, se no caso não conseguir tomar alimentos necessários na vida cotidiana, reabastecer com elemento nutriente, para que conserve a saúde e assim utilizando o alimento chamado Suplemento.

Há diversos tipos de Suplementos, diferentes medicamentos e os produtos classificados de não medicina.

Apresentaremos as classificações.

#### ◆ Medicamento

O medicamento é para prevenção de doença e para tratamento, para a segurança e efetuado investigação na denominação, elemento, quantidade, a quantidade e forma de ser usado, efeito e resultado, efeito colateral, qualidade do produto e a eficácia, esses são os pesquisados e aprovados pelo Ministro do Trabalho e Bem-estar e o Governador da Provincia.

O medicamento é cientificamente baseado no fundamento para evidente eficácia, ser capaz de apresentar efeito e resultado. Sendo que não é, que nem uma pedra encontrada na rua e dizer que esta pedra tem o efeito de curar a dor de cabeça e isto colocar na embalagem e escrever e sair vendendo, assim a pedra será vista como medicamento, com isto o vendedor está infringindo e pode responder a Lei de negócios farmacêuticos.

#### ◆ Produto classificado de não medicina

O produto classificado de não medicina é utilizado para aliviar o corpo, isto é determinado pela Lei de negócios farmacêuticos.

O efeito não é mais que o medicamento, o resultado e determinado sendo o nível do elemento e conteúdo fixo. Exemplo: tintura, vitamina líquida (LIPOVITAN e outros)

◆ **Alimento Saudável**

Dizendo “um alimento bom para saúde mais que o normal?”, e que ser vendidos, mas não tem definição clara pelas leis.

Isto não é cientificamente baseado no fundamento para evidente eficácia.

Alimento saudável é alimento, e não pode escrever “Tem efeito .....”, “Tomar 3 vezes no dia, 1 vez 1 comprimido”. Só pode escrever apenas “tomar por dia 3 comprimidos”.

◆ **Alimento de uso específico na saúde**

A atenção na função dos alimentos tem na condição de controle, dentro dos alimentos contém elementos específico, foi feito teste clínico em animais e humanos, este alimento é cientificamente comprovado, que conserva o resultado progressivo da saúde. Tem a permissão do Ministério do Trabalho e Bem-estar, assim podendo mencionar a função. Exemplo: FIVE-MINI que regulamenta o estômago ou RICARDENT, o alimento para deixar os dentes forte com saúde.

◆ **Alimento de uso especial**

Para a pessoa que tiver Hipertensão arterial e doença renal, faz com que reduza o sódio, para a pessoa que necessita de proteína limitada, quem tem doença do rim, faz com que reduza o alimento com proteína, o Ministério do Trabalho e Bem-estar permitiu que mencione como sendo um alimento para usos especiais.

**P: Pode se tomar vitamina e suplemento?**

R: Não há nenhuma vitamina ou suplemento que causa problema por ser portador de HIV. Desde outubro de 2002, devem ser evitados os usos do Inibidor de enzima de transcrição reversa de série denucleoxido ou Inibidor de protease com St. John's Wort (erva), e saquinavir com suplemento de alho. A pesquisa relacionado com a interação do suplemento com o Medicamento Anti-retroviral daqui para frente poderá ser feito. Favor verificar informação nova com o Médico ou o farmacêutico.

Recentemente, o um japonês trouxe do estrangeiro uma quantidade superado de vitamina ao de consumo permitido, através da importação pessoal e tomou conforme o modo de usar. Este tipo de Vitamina Solúvel de gordura consumido em excesso da problema.

**P: Qual o critério para escolha dentre vários tipos de Suplemento e Vitamina?**

R: O fabricante de medicamento tem como regra um severo controle de qualidade. O suplemento e um alimento, então, o controle de qualidade é baseado no alimento. Com referência aos fabricantes de alimentos e medicamentos pode se pensar que o controle de qualidade de fabricação do Suplemento e do Medicamento são relativamente semelhante.

**P: Como é o Tratamento do Suplemento na Lei de negócios farmacêuticos?**

R: Na embalagem deve estar escrito se, o produto classificado de não medicina, alimento de uso específico na saúde, alimento de uso especial, e se o produto que não tiver escrito, porque são alimento.

“Alimento” que ao longo dos anos veio sendo ingerido, pode se pensar que a lei para este regulamento é frouxo, como regra geral livre, então o regulamento é o que cada um pensa. Portanto, no caso do aditivo que não pode ser utilizado no alimento livremente, tem um sistema de “lista negativa” e por este regulamento está sendo empregado. Quanto ao medicamento, o sistema é de “lista positiva”. O que é bom para uso, a lei aprova e os demais pelo regulamento não pode ser usado.

**P: Qual a propaganda excessiva que devemos tomar cuidado?**

R: O momento que está escrito “Tem efeito para....”, este alimento está aprovado como medicamento. “Alimento” não da para suspeitar do efeito e resultado.

**P: Qual e a diferença da Medicina Oriental e Suplemento (Medicina do Povo) ?**

R: Na Medicina Oriental o diagnóstico e o tratamento estão feito baseado da teoria do doutor com as combinações de várias ervas medicinais, e a aplicação rígida de acordo com regulamento. Não é igual ao uso do Medicamento do povo como Tomar o “Dokudami”, ou tomar o “Senna” que não tem uma teoria de doutor.

## Seguro saúde e outras informações úteis sobre os serviços de assistência social

### Seguro

#### ◆ No caso de custos hospitalares com internação e idas ao ambulatório

Com o Seguro Nacional de Saúde ..... o assegurado paga 30% do custo total das despesas médicas.

Outros seguros de saúde (Seguro Social e outros) ... o titular paga 20% e os dependentes da família pagam 30% do custo total das despesas médicas.

- No caso de internação 20%

- Só que, desde abril de 2003 mudou a emenda, que o seguro de saúde para a pessoa titular será de 30%.

Sem ter o seguro de saúde é possível fazer uma consulta médica.

#### ◆ O seguro de saúde para aposentado

O Seguro de Continuação Opcional ... No caso de se aposentar, torna-se o segurado contínuo facultativo do seguro, depois de se aposentar dentro de 2 anos pode se individualmente se inscrever no seguro.

Por causa de se inscrever individualmente, o valor do seguro que a firma está encarregado de pagar até agora, e daqui para frente ficará a cargo individual, assim valor será de 2 vezes o valor do seguro.

Depois que aposentar é necessário que dentro de 20 dias entre com o procedimento.

Mas, depois de ter aposentado este procedimento é importante que se compare o valor do seguro saúde nacional e decida.

**Informações:** No local de trabalho

### Auxílio de custo de vida

#### ◆ Despesas médicas elevadas

Se as despesas hospitalares pagas pelo segurado em um mês ultrapassar o valor fixado, fazer o pedido do reembolso assim o valor que ultrapassou será reembolsado. Como o cálculo é feito por mês, poderá talvez ter alguma diferença de cálculo.

Mas, aqueles que necessitam um tratamento a longo prazo com alto custo como: (Hemofilia, Hemodiálise, Insuficiência renal crônica), o valor limite que o assegurado paga poderá ser diferente.

Outro, em caso difícil do pagamento do valor requisitado, como será reembolsado o valor deixam para que paguem futuramente, assim é aconselhável que utilize o sistema de empréstimo do alto custo de hospital.

**Informações:** Os detalhes, assistente social do hospital ou na informação de seguro diversos.

No departamento de seguro nacional de saúde na Prefeitura de sua cidade

Os demais seguro de saúde, carteira do seguro deve estar escrito o local onde deve se informar.

#### ◆ Auxílio doença e ferimentos

Seguro do assalariado é para a pessoa que por longo tempo ausente-se do trabalho "mais que 3 dias consecutivos" por causa da doença e estar em tratamento médico. Será fornecido o valor de 60% do salário, no período de 1 ano e 6 meses. Para aqueles que se aposentaram poderá pedir o reembolso até 1 ano e 6 meses mesmo não estão utilizando o seguro de saúde.

**Informações:** Escritório Seguro Social ou Sindicato do seguro de saúde.

Seguro nacional de saúde... não é aplicável este benefício.

#### ◆ Assistência pela deficiência

No caso, o fornecimento será feito para aqueles que a vida cotidiana é difícil por causa da incapacidade. A origem da incapacidade for por causa da doença, assim depois de 1 ano e meio da primeira consulta, poderá solicitar a assistência e dependendo da incapacidade é a decisão do número da classe. Esta assistência é independente de aposentadoria por idade, mesmo sendo jovem se estiver nessas condições, o fornecimento será efetuado.

Quando chegar a idade certa, terá que optar pela pensão de incapacidade ou aposentadoria por idade.

**Informações:** Escritório de Seguro Social

No Departamento de pensão da prefeitura no caso de Seguro nacional de saúde

#### ◆ Auxílio para custo de vida

Pelo artigo no. 25 da Constituição, tem a garantia, baseado no mínimo valor para viver, gastos hospitalares, aluguel e outros.

Mas, para aqueles que tem outros salários ou aposentado o governo tem um menos valor à fornecer, do que fixada na Constituinte.

**Informações:** Escritório do Bem-Estar de sua cidade, por causa das informações detalhadas

◆ **Seguro de emprego**

Ou seja, Seguro desemprego. Tem como receber o subsídio básico do seguro de emprego.

**Informações:** Agência Pública de Emprego (Hello Work)

◆ **Outros**

O empréstimo do fundo do Bem Estar da vida \* \* \* Tem o sistema de emprestar fundo como fundo de reabilitação da família, fundo bem estar e outros.

**Informações:** Setor Bem Estar da sua cidade, Associação Bem Estar Social

A organização de produtos de medicamento \* \* \* Tem benefícios oferecidos para aqueles que foram contaminados por HIV de derivados de sangue.  
Mais detalhes com o Médico responsável.

## Ajuda com gastos hospitalares

◆ **Caderneta de deficiência físico**

A classe (número) será de acordo com a deficiência da função imunológica.

A solicitação da caderneta de deficiência físico será por deficiência da função imunológica. A classe é de 1~4 grau, este número é fornecido através da análise do exame de deficiência da função imunológica. A classe de 1~4 grau será de acordo com o sintoma, da análise do exame do CD4 e em cima da vida cotidiana.

**Informações:** Escritório do Bem Estar de sua cidade ou na Prefeitura no Departamento de Bem Estar. Podendo ser solicitado por um procurador ou envio da solicitação via correio.

**Documento necessário a apresentar:** Pedido de solicitação, carimbo, 1 foto (3 x 4cm), atestado médico.

**Na retirada o que apresentar:** Carteira do seguro saúde, caderneta bancária, carimbo.

As despesas hospitalares depois de obter a caderneta de deficiência física o valor a pagar será menor.

- Subsídio de despesas hospitalares para deficiente \* \* \*

O Sistema de subsídio independente da doença, uma parte da despesa que consultou utilizando o seguro saúde a prefeitura de sua cidade responsabilizará.

Mas, dependendo da prefeitura, tem limite de salário e classe, então favor verificar.

- Reabilitação da assistência médica \* \* \*

Este é um sistema de subsídio em prática pelo estado com as prefeituras municipais.

Para os portadores de HIV o valor a ser pago da consulta médica é de acordo com o imposto pago no ano anterior, assim é calculado à parte que terá que pagar. Este sistema pode ser utilizado para todos que tem a carteira de deficiência física.

O sistema subsídio de despesas hospitalares para deficiente, dependendo da pessoa não aplica e dependendo do hospital a fazer o tratamento aplica mas poderá ser diferente, então é conveniente que utilize no estado onde mora.

\* A renovação é necessário ser feito todos os anos. Favor não esquecer.

Não se esqueça da renovação!



Pode utilizar os serviços do Bem Estar para dedução de imposto e isenção, ajuda de pagamento e outras.

Só que, temos sistema e condição, então mais detalhes ir até o Escritório do Bem Estar ou perguntar no Hospital para o responsável.

## Seguro de Cuidado Pessoal

Podemos fazer a visita de enfermagem e se necessário (evacuar, cuidado pessoal no banho) e também Cuidado Pessoal na residência. As horas de visita e quantas vezes vai depender da situação.

Pode utilizar o Seguro de Cuidado Pessoal aqueles que tiverem mais que 65 anos ou de

40~65 anos aquele que o governo aprovou das tendo umas das 15 doenças. A pessoa que usa o Seguro do Cuidado Pessoal poderá usar o seguro médico.

Mais detalhes com o órgão de saúde da região ou perguntar a assistente social.

## Utilizar a Origem de Informação

Fora o sistema social, há diversos grupos voluntários de ajuda de HIV.

Apresentaremos 2 grupos e se necessário pedir que apresente outro grupo.

- ◆ Grupo de prevenção AIDS

<http://www.jfap.or.jp>

Free dial (gratuito) 0120-177-812 (10:00~17:00)

- ◆ Grupo de Pesquisa de Enfermagem HIV/AIDS

<http://www.janac.org>

Guia para o Autocuidado  
2003

**Associação Japonesa de Enfermagem em Atendimentos aos  
Pacientes com HIV/AIDS**

**Guia para o Autocuidado ©2003 (Março 2005) pela Japan Association of Nurses in AIDS Care (Associação Japonesa de Enfermagem em Atendimentos aos Pacientes com HIV/AIDS)**

Publicação colaborada pelos SECRETARIADO DA COMISSÃO DE COLABORAÇÃO DOS HOSPITAIS EM ATENDIMENTOS AOS PACIENTES COM HIV/AIDS EM REGIÕES CHUGOKU E SHIKOKU

e

SERVIÇO DE SAÚDE PÚBLICA DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA E ASSISTÊNCIA SOCIAL DA PROVÍNCIA DE HIROSHIMA

Motomachi, 10-52, Naka-ku, Hiroshima, Hiroshima, Japão

Tel.: 082-513-3070

Fax: 082-228-5256