

### Obtivestes um diagnóstico de HIV recentemente?

Fazer um exame de HIV e descobrir que vives com HIV pode ser uma experiência paralisante. Mas, embora seja difícil pensar nisso no momento da exame, conhecer um resultado positivo pode prolongar tua vida.

Agora tens a oportunidade de beneficiar-te de um acompanhamento médico diário e dos grandes avanços médicos que aconteceram recentemente. Enquanto a infecção por HIV permanece sem diagnosticar, o vírus pode afectar o sistema imunológico. Para muitas pessoas, isso converteu-se em graves doenças que poderiam haver sido evitadas.

#### Primeiro dia

Em alguns dos centros onde se realizam os testes de HIV há um serviço de assistência antes e depois do teste de HIV. Não obstante, se sentes a necessidade de uma atenção contínua, liga a teu centro de saúde, onde poderão orientar-te e ajudar-te. Podes receber atenção de várias formas: pelos telefones 93 4582641 e 93 441 29 97 poderás receber uma lista das organizações que podem esclarecer qualquer dúvida a respeito. Além disso, muitos centros de assistência a pessoas com HIV oferecem de forma gratuita serviços de atenção direta e pessoal.

#### Tomar decisões

Provavelmente, no momento do diagnóstico seja difícil tomar decisões importantes sobre o futuro. Isso implica desde começar um tratamento anti-HIV até revelar teu estado a teus familiares e amigos.

Nesse ponto, poucas pessoas necessitam começar imediatamente o tratamento anti-HIV. Embora algumas pessoas recém diagnosticadas possam necessitar iniciar tratamento sobretudo se estão num estado avançado da infecção. Ainda assim, é mais provável que comeces a realizar um acompanhamento regular da tua saúde para entender melhor como teu corpo está reagindo ao HIV. não

#### Cuidados médicos

Encontrar um hospital que satisfaça tuas necessidades e um médico com o qual te sintas bem é fundamental. De nenhum modo estás obrigado a continuar o tratamento no mesmo centro onde realizou o teste de HIV e podes decidir seguir teu tratamento em qualquer um dos centros especializados em HIV do país, não somente na região onde moras.

Algumas pessoas preferem centros maiores, enquanto outras preferem centros menores. Em geral, concorda-se que é importante ser atendido por um médico que tenha experiência no tratamento da doença.

#### Aprender sobre o HIV

No início, é possível que não entendas alguns termos

médicos pois ainda não estás familiarizado. Não te preocupes, existem boas fontes de informação escrita numa linguagem fácil de compreender.

Aprender sobre o HIV te ajudará a controlar tua saúde e perguntar ao teu médico coisas mais relevantes. É importante manter-se sempre actualizado e buscar conselho de todos os profissionais da saúde, tais como: médicos, enfermeiros, farmacêuticos e serviços de HIV. Sempre é importante solicitar informação escrita se tiveres perguntas por fazer.

A internet pode ser um centro de informação útil. Se não estás seguro por onde começar ou estás preocupado com a qualidade da informação que pode encontrar aí, então te recomendamos começar pela página de Internet de gTt: [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org) que contém muitas informações e as ligações com outras páginas de Internet (mas a maioria é em inglês).

#### Apresentar o problema

Toma-te o tempo necessário para decidir a quem e por quê comunicar teu diagnóstico de HIV: planeja de que maneira dizer-lo. Que tipo de ajuda esperas da pessoa a quem vais contar? Podes preparar-te para uma boa ou má reacção. Comece esse processo pelas pessoas que provavelmente mais te ajudarão e pense se desejás dizer para outra pessoa, por exemplo, a um companheiro do trabalho cuja opinião não será tão útil.

#### Conhecer outras pessoas

Conhecer outras pessoas que vivem com HIV pode resultar numa experiência tranquilizadora. Se em tua cidade existe alguma associação, é provável que haja um grupo de apoio dirigido a pessoas recentemente diagnosticadas. Ali podes conhecer a pessoas com diferentes tipos de experiências e com certeza perseverás que quando tiveram que enfrentar seu diagnóstico passaram por situações semelhantes às tuas.

### Células do sistema imunitário

O sistema imunitário humano protege o corpo contra agentes estranhos, tais como microorganismos. E o faz através de muitas células diferentes que estão espalhadas por todo o corpo; cada uma delas desempenha um papel diferente e movem-se pelo corpo segundo suas necessidades.

#### Células sanguíneas

Existem dois grandes tipos de células no sangue. As mais comuns são os glóbulos vermelhos ou eritrócitos, que encarregam-se de levar o oxigênio aos tecidos do corpo e por sua vez, tirar o dióxido de carbono. O outro grupo são os glóbulos brancos ou leucócitos. Estas são as células imunitárias.

Alguns glóbulos brancos específicos reconhecem agentes estranhos aos quais o corpo foi exposto no passado. Estas células imunitárias são chamadas linfócitos. Outros glóbulos são os chamados são-específicos e podem atacar outra categoria diferente de agentes estranhos: entre estes incluem-se neutrófilos, eosinófilos e células naturais.

#### Linfócitos

Há dois tipos de linfócitos: linfócitos B, às vezes chamados células B, que são os que produzem os anticorpos. Um anticorpo é uma proteína que pode unir-se a uma parte específica do agente estranho. Quando isso acontece, o anticorpo envia sinais a outras células imunitárias para que ataquem o agente.

Linfócitos T, algumas vezes chamados células T, denominam-se de diferentes formas, dependendo das moléculas de sua superfície. As células CD4, também conhecidas como linfócitos T CD4 ou células cooperantes, desempenham um papel de coordenadoras no sistema imunitário. Ajudam aos linfócitos B a identificar agentes estranhos (ao contrário do que produzem os anticorpos). Também secretam uma substância que permite que as células CD8 se reproduzam.

As células CD4 também ativam um sistema de macrofagia (ver mais abaixo) para eliminar determinados agentes estranhos, incluindo muitos dos quais causam doenças relacionadas à AIDS. Quando as células CD4 são destruídas pelo HIV, todas estas partes do sistema imunitário desintegram-se e as células CD8 (também conhecidas como linfócitos T CD8 ou células T citotóxicas) unem-se às células anômalas do corpo, especialmente às células infectadas pelo vírus, eliminando-as.

#### Outras células imunitárias

As células assassinas naturais atacam os tumores e as células infetadas pelo vírus da mesma maneira que os linfócitos. Mas, enquanto, cada linfócito só pode reconhecer e atacar células infectadas por um vírus específico, as células assassinas naturais podem atacar a uma categoria mais ampla.

Os eosinófilos atacam agentes que são muito grandes para serem comidos por um simples fagócito, como vermes.

Os fagócitos são células que atacam e destroem as células estranhas, tragando-as. Há dois tipos diferentes de fagócitos principais:

- os macrófagos, que circulam no sangue e nos tecidos de corpo, matando agentes que podem causar doenças relacionadas com a AIDS e as células infectadas pelo vírus.
- os neutrófilos desde o sangue aos tecidos do corpo, onde desenvolve-se a infecção ou inflamação. Principalmente atacam bactérias e fungos.



### Terapia contra HIV

A terapia contra HIV é um tratamento com remédios que tratam o HIV. Estes remédios interferem com a forma que o HIV tenta reproduzir-se a si mesmo dentro da célula humana. Sem embargo, o remédio não pode eliminar o vírus completamente, mas sim reduzem as possibilidades de que as células infectadas reproduzam novas partículas de HIV que possam infectar ainda mais células humanas.

Os medicamentos contra HIV que estão disponíveis actualmente classificam-se em três categorias:

o **Inibidores da transcriptasa inversa**

o **Inibidores da protease**

o **Inibidor da fusão:** até hoje somente há um medicamento desta nova classe pensado principalmente para pessoas com poucas opções de tratamento.

No passado, os médicos prescreviam somente um remédio contra o HIV por vez, que era conhecido como monoterapia. Faz tempo que isto vem mudando, pois descobriu-se que é muito mais efetivo quando tomam-se dois ou três remédios ao mesmo tempo, que é conhecida como terapia combinada, TARGA (Terapia antiretroviral de grande actividade). Mas não está claro qual de todas as possibilidades é a mais efectiva.

Também não está muito claro qual é o melhor momento para começar a tomar os remédios contra HIV. Sem dúvida, a maioria dos médicos na Espanha recomendam que se comece a tomar os medicamentos só se aparecem sintomas relacionados com HIV, se a contagem de CD4 está abaixo de 350, se este cai rapidamente ou se a carga viral é alta.

Normalmente, as combinações TARGA incluem três medicamentos, dois análogos de nucleósido e outro remédio de outra classe: pode ser da classe dos não análogos de nucleósido ou bem dos inibidores da protease. Também existe um remédio de uma quarta classe, a dos inibidores da fusão. Se estão experimentando outras combinações de apenas dois remédios, mas ainda não de uso frequente.

Algumas pessoas tomam quatro ou mais remédios geralmente com doenças como HIV avançado, carga viral alta ou quem tomou antes várias combinações.

#### Inibidores da transcriptasa inversa

Uma vez que o vírus HIV introduziu-se no corpo e invadiu a célula humana utiliza, uma substância chamada transcriptasa inversa (TI) para converter seu código genético num código semelhante ao da célula humana (ADN). Este ADN viral mistura-se no ADN humano, convertendo a célula em uma fábrica que elabora novos bloqueios de vírus, y assim expandir-se por todo o cuerpo.

Existem três classes diferentes de medicamentos contra HIV, cujo objetivo é a transcriptasa inversa (TI). Os análogos de nucleósidos incluem o AZT (zidovudina, Retrovir), ddI (didanosina, Videx), 3tc (lamivudina, Epivir), d4t (estavadina, Zerit), abacavir (Ziagen), ddC (zalcitabina, Hivid) y FTC (emtricitabina, Emtrivina); pendente de comercialização todos pertencem à classe de análogos de nucleósido. AZT e 3TC encontram-se também disponíveis combinados em uma pastilha chamada Combivir. Estes dois medicamentos também combinam-se com abacavir e formam uma outra única pastilha chamada Trizivir.

Outra classe são os inibidores da transcriptasa inversa não análogos de nucleósidos (ITINN). Como os análogos de nucleósido, também atacam a transcriptasa inversa, mas de uma maneira diferente. Vários dos inibidores da transcriptasa inversa não análogos de nucleósido, (ITINN) usam-se actualmente, incluindo nevirapina (Viramune) e efavirenz (Sustiva).

A terceira classe desta família de medicamentos disponíveis na actualidade são os chamados análogos de nucleótidos. Tenofovir (Viread) é o único remédio desta classe atualmente disponível.

#### Os inibidores da protease

A protease é uma enzima diferente de HIV. Depois que o HIV teve sucesso

misturando seu ADN com o ADN da célula humana, a célula produz uma cadeia de proteínas. A protease corta esta cadeia de proteínas em pequenos degraus que podem ser usados para construir novas partículas de HIV. Mediante o bloqueio da protease, os inibidores da protease ajudam a prevenir que de uma célula infectada possam nascer novas partículas de vírus infecciosos.

Os inibidores da protease que atualmente estão disponíveis são: indinavir (Crixivan), ritonavir (Norvir), nelfinavir (Viracept), saquinavir (disponível em duas fórmulas: Invirase e Fortovase), lopinavir/r (Kaletra) e Amprenavir (Agenerase). Ainda em fase de investigação estão: fosamprenavir (Telzir), atazanavir (Reyataz) e tripanavir (TPV), os quais na Espanha podem-se acceder através de programas de uso compassivo.

#### Inibidores da Fusão

Antes de entrar na célula, o HIV necessita ancorar-se na superfície para introduzir seu material genético. Para isso utiliza receptores da célula que manipula para conseguir seu objetivo. O inibidor da fusão T-20 (Fuzeon) impede que sua manipulação acabe com sucesso. O único inibidor da fusão comercializado até o momento é a enfuvirtida, também conhecido como T-20 (Fuzeon).

#### Outros tratamentos

Existem medicamentos actualmente em experimentação das classes antes indicadas, para determinar sua eficácia e segurança, assim como de outras famílias diferentes. Estas incluem terapia imunitárias tais como interleucina-2, dirigida a aumentar as defesas do organismo.

#### Efectos adversos

Como todos os medicamentos, os medicamentos anti-HIV podem causar efeitos adversos. Assegura-te de que teu médico ou teu farmacêutico te explique quais são os efeitos secundários que poderias experimentar, segundo o tipo de remédio que tenhas decidido tomar, tanto aqueles moderados que podem desaparecer, como aqueles realmente graves sobre os que convém que informes a teu médico imediatamente.

#### Resistência

A resistência pode-se desenvolver sempre que o HIV continue se reproduzindo enquanto tomam-se medicamentos para o HIV, mas pode-se retardar ao tomar combinações de medicamentos mais potentes, que suprimem a carga viral a níveis muito baixos. Embora o HIV seja resistente a um tipo de medicamento, ainda existem grandes possibilidades de que outros medicamentos antiretrovirais sejam eficazes. ainda assim, se começa a desenvolver resistências a um remédio é provável que também possas desenvolver resistência a outro medicamento da mesma classe, ou que possas fazer com que tuas opções de tratamento futuro se limitassem.

O risco de desenvolver resistência incrementa-se se não mantens doses diárias regulares e nas horas indicadas de teus medicamentos antiretrovirais, ou se não continuas as restrições alimentárias. Isso significa que só deverias começar uma terapia antiretroviral se estiveres realmente convencido a tomar-los de forma contínua.



### Conselhos úteis

Um simples descuido é um motivo habitual pelo que deixam de tomar os remédios anti-HIV, o que pode fazer que percam sua efectividade.

Se esqueces tomar a medicação, não sejas duro contigo mesmo, mas trata de aprender das experiências. Se esqueces ingerir tuas doses constantemente, então, fale com teu médico. É possível que te faça um horário mais fácil, ou que te mude tua combinação por outra mais conveniente.

#### Manter uma rotina

Quando comesças a tomar novas combinações apresentam-se novas dúvidas. Por exemplo, que pastilhas tomar e que tipos de alimentação debes manter. Para evitar isto, teu médico ou teu farmacêutico podem fazer-te um horário com todas as prescrições, no qual poderás anotar as doses ingeridas. Alguns farmacêuticos oferecem etiquetas para pegá-las nos frascos para que sejam de fácil identificação.

#### Recordar as doses

É bom elaborar uma rotina que te ajude a fazer um hábito de tomar as doses correctamente. Podes fazer uma lista diária e marcar a dose depois de tomar-la ou separar as doses de cada dia e comprovar à noite se foram ingeridas. Pode ser muito útil, usar um relógio com alarme incorporada, se tiveres doses em horas diferentes.

#### Conservar as pastilhas

Assegura-te de que teu porta pastilhas é suficientemente grande e que seja o mais conveniente para guardar teus medicamentos fora dos frascos originais.

Algumas pastilhas estragam-se caso não sejam protegidas adequadamente. No frasco que vem a indinavir (Crixivan), por exemplo, contém pequenas cápsulas que conservam as pastillas

em óptimas condições. Também poderias utilizar qualquer frasco hermético.

Algumas pessoas guardam doses em diferentes lugares aos que vão habitualmente, onde podem recorrer na hora de tomar seu medicamento. Esses lugares podem ser a casa de um amigo, familiares, o carro, etc. Assegura-te de guardar tua medicação fora do alcance das crianças e lembra que as temperaturas extremas podem estragá-la.

#### Superar as dificuldades

Para algumas pessoas, seguir o tratamento pode ser um problema, por causa do tamanho, forma e textura das pastilhas. Sempre tens a opção de comentar os problemas com o pessoal sanitário ou com teu médico. Poderiam-te prescrever outra medicação que esteja disponível. Por exemplo, uma formulação líquida ou em pó que poderás ingerir facilmente, em vez de uma pastilha.

Usar uma trituradora de pastilhas pode-te fazer mais fácil tomá-las. Podes consegui-las com teu farmacêutico, quem pode-te aconselhar se é conveniente para os medicamentos que estás tomando. As trituradoras de pastilhas podem ser encontradas em frascos pequenos e o processo é o seguinte: colocar a pastilha dentro do frasco e logo girar a tampa, imediatamente a pastilha é triturada e cai em forma de pó no interior do frasco.



Esta folha é útil para manter um registro dos medicamentos que estás tomando actualmente. Pode usá-las para controlar qualquer tratamento que faças, tanto se é por prescrição médica ou por vontade própria. Se apresentas este recurso a farmacêuticos e doutores, cada visita vai evitar intervenções nocivas para tua saúde.

### Medicamentos anti-HIV

Marca os medicamentos anti-HIV que estejas tomando na actualidade

<b>Agenerase</b> (amprenavir)		<b>Retrovir</b> (zidovudina, AZT)	
<b>Atazanavir</b> (ATV, Reyataz)		<b>Sustiva</b> (efavirez)	
<b>Crixivan</b> (indinavir)		<b>Tipranavir</b> (TPV)*	
<b>Emtricitabina</b> (FTC)		<b>Trizivir</b> (lamivudina+zidovudina+abacavir)	
<b>Epivir</b> (lamivudina, 3TC)		<b>Videx</b> (didanosina, ddl)	
<b>Fortovase</b> (saquinavir cápsula blanda)		<b>Videx EC</b> (didanosina, ddl gastroresistente)	
<b>Fosamprenavir</b> (FAPV)*		<b>Viracept</b> (nelfinavir)	
<b>Hivid</b> (zalcitabina, ddC)		<b>Viramune</b> (nevirapina)	
<b>Invirase</b> (saquinavir cápsula dura)		<b>Zerit</b> (estavudina)	
<b>Kaletra</b> (lopinavir/ritonavir)		<b>Ziagen</b> (abacavir)	
<b>Norvir</b> (ritonavir)			

### Outros medicamentos prescritos com regularidade

Anote outros medicamentos que tomes com regularidade, por exemplo: Septrin, Metadona, anticoncepcionais orais

Nome do medicamento	Freqüência	Quantidade

### Medicamentos sem receita médica

Anota aqueles medicamentos que tomes sem ser prescritos:

Nome do medicamento	Freqüência	Quantidade

### Vitaminas, minerais, ervas e suplementos

Anote os suplementos ou terapias alternativas, por exemplo: L-camitina, anabólicos esteroides

Nome do medicamento	Freqüência	Quantidade

### Outros

Relacione aqui os compostos que tenhas ingerido,

como drogas recreacionais ou semelhantes. Podes empregar um código que só tu (e teu médico) conheçam.

**Atencao: recomenda-se não tomar Hipérico (Erva de São João) se estiver em tratamento antiretroviral.**

Nome do medicamento	Freqüência	Quantidade

\* Medicamentos pendentos de comercialização na Espanha



grupo de trabajo  
sobre tratamientos del VIH  
e-mail: [contact@gtt-vih.org](mailto:contact@gtt-vih.org)  
website: [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

**POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR**



Institut Català de la Salut  
Direcció d'Atenció Primària Ciutat -Vella  
Unitat de Malalties Tropicals, Importades i Vacunació Internacional

Adaptación de  
**ncm**  
[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)



SECRETARÍA GENERAL DEL  
PLAN NACIONAL SOBRE  
EL SIDA