

" ADESÃO: EM CADA REMÉDIO UM ALIADO "

" TOMO, TOMO, TOMO SE SINTO
ALGUM EFEITO COLATERAL, EU
TOMO ASSIM MESMO. "

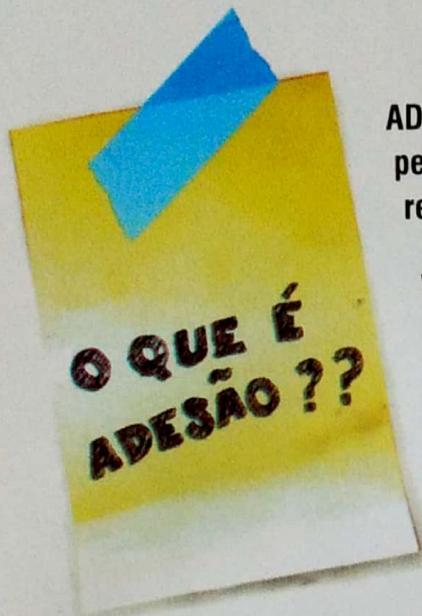
" TEUHA CÉRTÉZA QUE TOMAR
OS REMÉDIOS SÃO A
MELHOR FERRAMENTA PARA
MANTER A SAÚDE. "

" QUANDO TOMO OS COM-
PRIMIDOS PENSO COM
FIRMEZA QUE SÃO ELES
QUE ME AJUDAM A
COMBATER O VÍRUS. "

" PARA MIM OS REMÉDIOS
SÃO A MELHOR FERRAMENTA
PARA MANTER A SAÚDE. "

ADESÃO
UMA
CONQUISTA
DE TODO DIA

*As frases acima são de pessoas vivendo com HIV/Aids que fazem adesão ao tratamento.



ADESÃO TERAPÊUTICA é o nome que a gente usa pra dizer que as pessoas que vivem com HIV/AIDS têm uma boa relação com os remédios que tomam.

Várias coisas facilitam ou atrapalham a **ADESÃO** das pessoas com HIV ao tratamento médico. Os médicos, os parentes, os amigos, a impressão que a gente tem dos remédios, o mal-estar físico que a gente possa sentir. É por isso que a gente diz que a **ADESÃO** é uma ação conjunta cujo personagem principal é você, que vive com HIV/AIDS.

A primeira regra da **ADESÃO** é estar de bem consigo mesmo. Se você não estiver convencido/a da importância dos remédios é bem capaz de não chegar lá!

É importante que você entenda o tratamento e concorde com os caminhos apresentados pelo seu médico/a para seguir as prescrições - aquelas recomendações que eles/elas fazem.

A segunda regra é investir na chamada **ALIANÇA TERAPÊUTICA**, que é o acordo entre o médico/a e você para que o tratamento dê certo. A base deste acordo é a confiança e a cooperação entre ambos. Desse modo, cada um pode perceber como contribuir para uma forte **ADESÃO**.

A terceira e última regra é buscar e aceitar o apoio de quem está por perto. O afeto pode ser a peça que faltava para a sua total **ADESÃO**.

**VAMOS ADERIR
À VIDA !!**





Estar bem consigo mesmo é:

- acreditar que os medicamentos podem melhorar a sua vida
- ter força de vontade para superar possíveis efeitos colaterais
- evitar o estresse
- buscar viver em harmonia

Ter uma vida social de qualidade é:

- se relacionar bem com as pessoas
- ter amigos/as
- participar do seu tratamento ativamente
- buscar se divertir e relaxar
- participar de espaços de convivência com pessoas que passam pela mesma experiência que você

De vez em quando dê uma paradinha pra pensar em sua vida. Ao fazer isso, você pode perceber se está bem consigo mesmo e tem uma vida social de qualidade, coisas que fortalecem a sua ADESÃO. Pra ajudar, a gente listou algumas informações que podem ser importantes nesta reflexão.



01 Remédio tem hora para ser tomado

Alguns remédios ficam por pouco tempo em seu sangue por isso têm que ser tomados na hora certa. Se isso não acontece, eles podem botar em risco as suas defesas e conseqüentemente a sua saúde. Para quem esquece de tomar os remédios na hora certa, sugerimos que use um despertador ou que prenda bilhetes em lugares de fácil leitura. É sempre bom levar uma dose extra dos remédios quando sair ou viajar. Desse jeito, você fica prevenido/a contra os imprevistos. Se a hora de tomar o remédio é um fator que dificulta a sua ADESÃO, converse com seu médico/a sobre este assunto, negocie com ele!

02 A dose da Sexta não serve pra Sábado nem Domingo

Nunca fique um dia inteiro sem tomar os remédios. Se isso acontecer volte a tomar a medicação imediatamente e procure conversar sobre o problema com o seu médico o mais rápido possível. Não faça disso um motivo para prejudicar seu tratamento. E mais! Não deixe de tomar a medicação ainda que você vá para uma festa ou consuma bebida alcoólica.

03 Não resolva dar uma de médico/a

Interromper seu tratamento porque a carga viral está baixa e o Cd4 alto é outra decisão perigosa. Deixe pra analisar seus exames quando estiver junto com o médico/a. Afinal de contas, ele/a estudou para isso.

DICAS

03 Aproveite as consultas pra tirar tudo a limpo

Suas visitas ao médico/a podem ajudar em muito a sua ADESÃO. Por isso, não deixe de freqüentar as consultas regularmente. Aproveite os encontros para falar de seu estado de saúde, mostrar seus exames e avaliar os remédios que você toma. Comparecendo sempre às consultas, seu médico/a pode acompanhar melhor o seu tratamento.

04

Tem hora que remédio é uma droga

Sabemos que alguns remédios podem gerar efeitos colaterais umas reações em seu corpo que não estavam sendo esperadas. Se isso estiver ocorrendo, não pare seu tratamento. Procure o/a médico/a com urgência e conte todos os detalhes. Dessa maneira você tem a chance de superar o mal-estar sem atrapalhar seu tratamento, o que é muito importante para a ADESÃO.

Não vacile! A ADESÃO é uma conquista de todo dia.

MUITA coisa que dificulta a sua ADESÃO AO TRATAMENTO
PODE SER RESOLVIDA ENTRE VOCÊ E O/A MÉDICO/A.
PENSE NISSO!

Como o/a médico/a pode contribuir para a sua adesão

Preparando você para o início do tratamento. Antes de começar a tomar os remédios, você deve saber porque chegou a hora de fazer isso, no que é preciso prestar bastante atenção, se você tem que mudar a alimentação e se podem ocorrer efeitos colaterais.

Dando o maior número possível de informações durante o tratamento. O/a médico/a deve se para explicar de uma maneira simples o que você não tiver entendido evitando, claro, aqueles termos científicos que só eles mesmos sabem o que significam.

Discutindo o tratamento com você para adaptá-lo à sua rotina.

Escutando com carinho e sem pressa o que você diz, valorizando o que você pensa e assumindo os limites dele/a, que também é gente como você. É desse jeito que pode brotar a confiança entre médicos/as e pacientes.

Não sendo preconceituoso/a em relação as mais diferentes formas de viver e se esforçando para perceber os próprios limites (tanto profissionais quanto pessoais).

Envolvendo os outros profissionais da equipe de saúde que são as/os enfermeiras/os, psicólogas/os, assistentes sociais e nutricionistas - no seu tratamento.

Respeitando os Direitos de Cidadã/o das pessoas que vivem com aids.

Buscando se informar sobre os remédios e sobre a infecção por HIV. Não tenha vergonha de perguntar. Só assim você pode entender o seu tratamento.

Tentando participar das decisões sobre sua terapia quando estiver na frente do/a médico/a.

Seguindo direitinho as orientações do/a médico/a quando estiver longe dele.

Buscando o apoio de grupos, instituições e amigos. Assim você pode compartilhar suas dificuldades com outras pessoas e tirar muitas dúvidas.

Conversando com o/a médico/a sobre os alimentos que ajudam a sua ADESÃO.

Acreditando que os remédios são a garantia de uma vida melhor.

Nunca tome este ou aquele remédio por sua própria conta. Pode ser perigoso para a sua saúde. Discuta suas impressões com o/a médico/a.

Como você pode agir para alcançar a ADESÃO

SERVIÇOS DO GAPA-BA "CONTE COM A GENTE!"



01 Grupo de Convivência

Para facilitar sua vida, o Gapa resolveu estimular a criação de um Grupo de Convivência. A idéia é juntar pessoas que queiram falar e ouvir depoimentos de outras para descobrir novas maneiras de superar as dificuldades que enfrentam. Participe destes momentos de troca, integração, confiança e apoio mútuo. Apareça na sede do Gapa para uma visita!

02 Apoio emocional

Viver e conviver com a aids pode não ser fácil. Por isso, o Gapa oferece às pessoas soropositivas, seus familiares e amigos um serviço de atendimento psicológico e social.

O interesse é contribuir para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

Para marcar uma consulta, entre em contato por telefone.

03 Advogados

O Gapa oferece às pessoas que vivem com HIV/Aids informações sobre seus direitos e advogados que possam defendê-los. O serviço é gratuito. Para ser atendido, basta ligar e marcar a hora.

04 Agente Parceiros da Adesão

Os Agentes parceiros de Adesão são pessoas vivendo com HIV/Aids como você. São capacitadas em temas como HIV, medicações, efeitos colaterais, nutrição, políticas de saúde, entre outros assuntos e que podem ajudar na Adesão Terapêutica.

05 Brinquedoteca

É um lugar onde as crianças podem brincar livremente, com segurança e com o apoio de uma equipe de técnicos do Gapa. Se você conhece alguma criança soropositiva ou que conviva com pessoas soropositivas entre em contato com a nossa instituição. Brincar faz bem à saúde.

GAPA

BAHIA

GRUPO DE APOIO À PREVENÇÃO À AIDS DA BAHIA

Rua Comendador Gomes da Costa, 39 - Barris, CEP 40070-120
Salvador - Bahia - Brasil Tel.: 71 328-4270 Fax.: 71 328-4623
www.gapabahia.org.br - gapaba@uol.com.br



Abbott Laboratories

www.abbottbrasil.com.br