



CHECK LIST PARA A MINHA CONSULTA

1. O que devo perguntar ao meu médico?

- Por que é necessário o tratamento?**

O tratamento evita a reprodução do vírus no organismo e a deterioração do sistema imunitário.
- De que modo devo tomar a medicação?**

O médico indicar-lhe-á o regime de administração da medicação que deverá seguir, ou seja, a dose, a frequência, o momento adequado e, se necessário, os alimentos que devem ser limitados. É muito importante tomar a medicação conforme prescrito pelo seu médico.
- Qual o tratamento contra a infeção por HIV que posso receber?**

Será estudado o seu caso para determinar quais são as suas necessidades. Em função disso, o médico aconselhará um tratamento ou outro e, em conjunto, poderão decidir o mais adequado ao seu caso. Por outro lado, deve ter conhecimento de que o tratamento consiste numa combinação de vários medicamentos distintos, que podem, ou não, estar combinados num comprimido único.
- Como poderei saber se a medicação está a funcionar?**

Os especialistas responsáveis pelo seu tratamento verificarão, quatro a seis semanas após o respetivo início, se o mesmo está a funcionar. Além disso, verificarão se está a seguir as orientações fornecidas, um requisito fundamental para obter resultados. Em seguida, de modo periódico – no início, a cada três meses e, posteriormente, se tudo estiver a funcionar devidamente, a cada seis meses –, será realizado um teste para quantificar a carga vírica.

- Quais são os efeitos secundários esperados?**

Em primeiro lugar, não existem motivos para a ocorrência de efeitos secundários. Contudo, no caso de ocorrência, os mais frequentes são dor de cabeça, mal-estar geral, perturbações gastrointestinais, perturbações do sono, etc. A gravidade da maioria dos efeitos secundários é ligeira e estes ocorrem no início do tratamento. Caso um efeito secundário seja grave e/ou duradouro, é importante comunicar esse facto ao médico para este avaliar possíveis alterações na medicação. As análises de rotina permitem igualmente detetar a presença de efeitos secundários a médio e longo prazo.

2. O que devo perguntar sobre a infeção por HIV?

Deve colocar perguntas. Tal não significa que questione a experiência da equipa médica.

Na verdade, a equipa pretende e tem interesse em escutá-lo, uma vez que isso serve para perceber o seu nível de conhecimento acerca da infeção e assim ajudá-lo a gerir as informações.

Como posso abordar o meu médico?

- Pode explicar-me o significado dos resultados dos exames laboratoriais?**
- Estou em risco de ter uma doença oportunista?**
- Quais as opções de tratamento adequadas ao meu caso?**

- Os medicamentos contra VIH que estou a tomar têm efeitos secundários? Quais são? Existe algo mais que possa fazer para melhorar a minha saúde?
- Existem novas informações sobre VIH ou o tratamento VIH que sejam do meu interesse?
- Existe a possibilidade de alterar o meu tratamento se tiver efeitos secundários ou a medicação me fizer mal?
- De que modo VIH tem influência no colesterol?
- De que modo a infeção por vírus da hepatite C (VHC) tem influência no VIH?

3. O que devo partilhar com a equipa médica?

Em determinadas alturas, pode duvidar daquilo que é importante indicar à equipa médica. Mesmo que considere que é demasiada informação, é positivo explicar à equipa médica tudo o que lhe parecer importante. Entre os temas que pode abordar com a equipa médica inclui-se o seu estilo de vida, pois a sua vida quotidiana (o trabalho, as relações sociais e a família) pode ter influência nos tipos de tratamento VIH propostos pelo médico.

É importante manter o médico informado acerca de:

- A sua vida profissional**
(se está a trabalhar ou desempregado, as suas condições de trabalho, etc.)
- A sua vida social e hábitos**
(viagens, relações, etc.)

- Outros assuntos que possam ter influência na sua saúde ou tratamento**
Converse com a equipa médica acerca da dieta, do exercício físico, do stress e de qualquer outro aspeto que possam ter influência no seu bem-estar. Por outro lado, os medicamentos VIH podem causar efeitos secundários, embora não tenha necessariamente de sentir sempre os mesmos. Caso os medicamentos causem alguns efeitos secundários, por menores que sejam, é necessário informar o seu médico, pois podem existir outras opções de tratamento mais adequadas ao seu caso.

Pode anotar os seus sintomas e efeitos secundários utilizando um diário.

Os sintomas que podem ocorrer são:

- Febre
- Arrepios (tremores)
- Excesso de sudação/suores noturnos
- Náuseas ou vómitos
- Diarreia
- Dor de estômago
- Perda de apetite
- Alterações no peso
- Tosse ou dificuldade em respirar
- Dor de cabeça
- Dores musculares ou nas articulações
- Coloração amarelada da pele e/ou dos olhos
- Erupção cutânea
- Fadiga