1 A família

2 Como funciona meu corpo

3 História do HIV

4 As consultas no Hospital

5 Confiar e compartir

6 Um dia qualquer

7 Meus amigos do Hospital

8 A medicaçao

9 O futuro

10 Os direitos das crianças

Lucía Fundación

A medicaçao

FUNDACIÓN LUCIA

Alejandro Rosas

A medicaçao

Ilustraciones de Alejandro Rosas

FUNDACIÓN LUCÍA

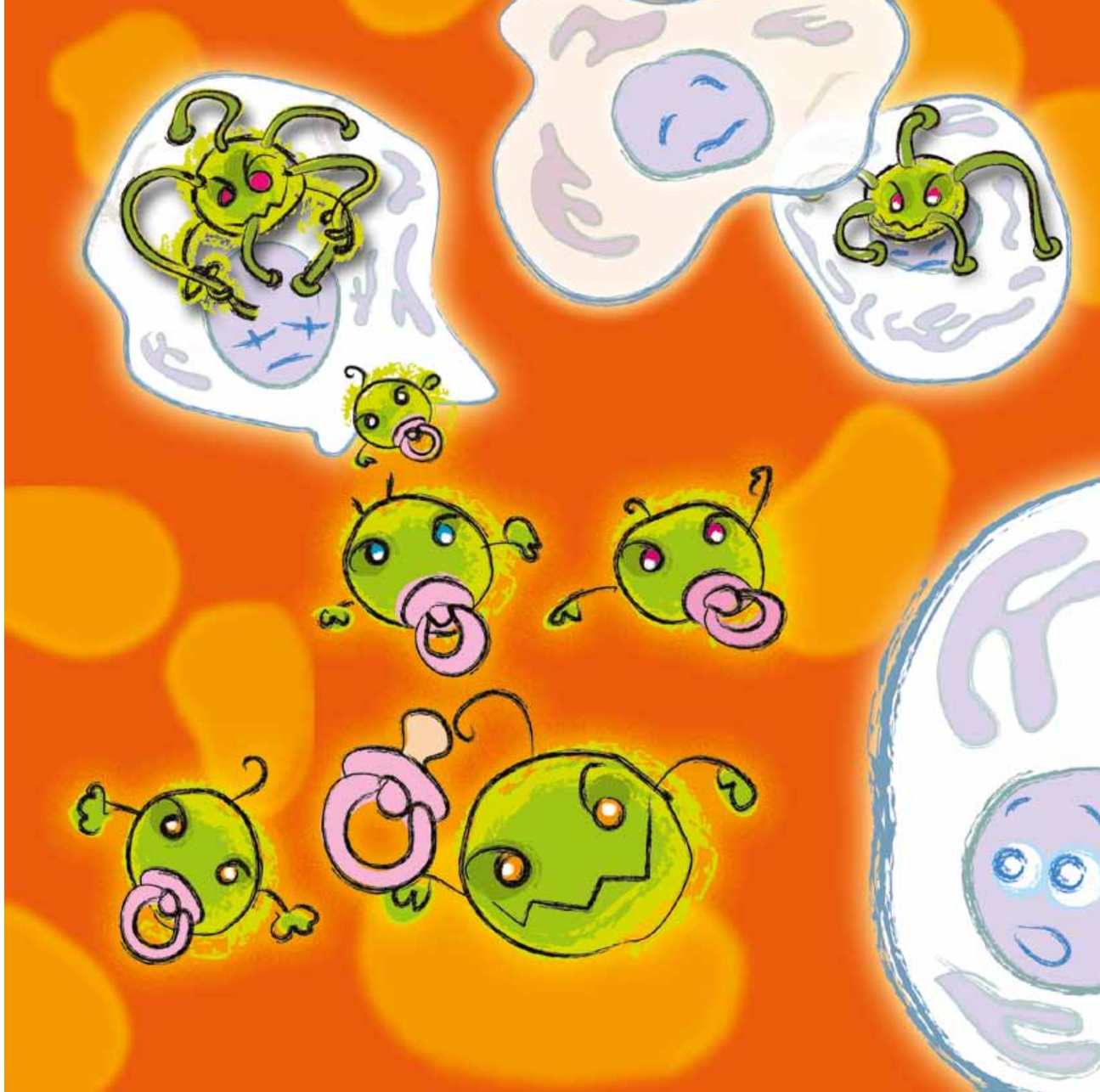
Xavier Clusella
Núria Curell
Claudia Fortuny
Marina Galdeano
Pilar Garriga
Patricia Madrigal
Antoni Noguera

Hoje eu vou falar da medicação que tomo todos os dias.
Os comprimidos e os xaropes são medicamentos .
E tomar medicamento é uma chatice , isso todos nós sabemos.
Mas também sabemos que , quando é necessário ,
É muito importante para nossa saúde.

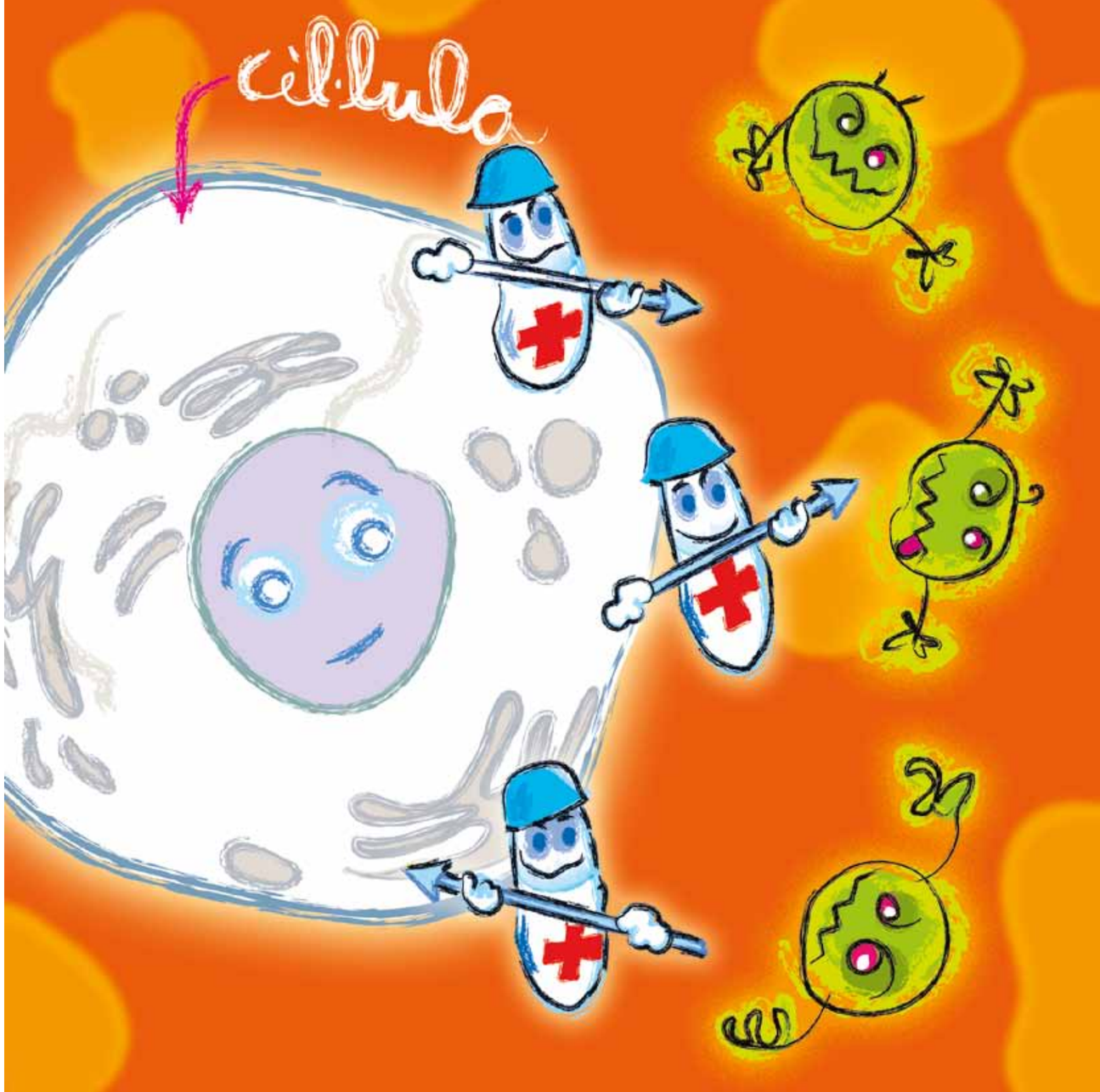
Já contei que tenho um vírus no sangue
que ataca minhas defesas. Este vírus tenta arrasar
e destruir minhas células de defesa, mas eu luto todos os dias,
em todo meu corpo, nos milhões e milhões de células que se formam nele,
para que o vírus não me vença.

Hoje em dia , os medicamentos são as armas mais poderosas
que temos ,nós , que estamos infectados , para lutar
cada dia contra o vírus. Se não controlasse os danos
que o vírus pode fazer nas minhas defesas, pouco a pouco
as defesas ficariam mais fracas, e cada vez iria ter menos , provavelmente
eu ficaria doente .

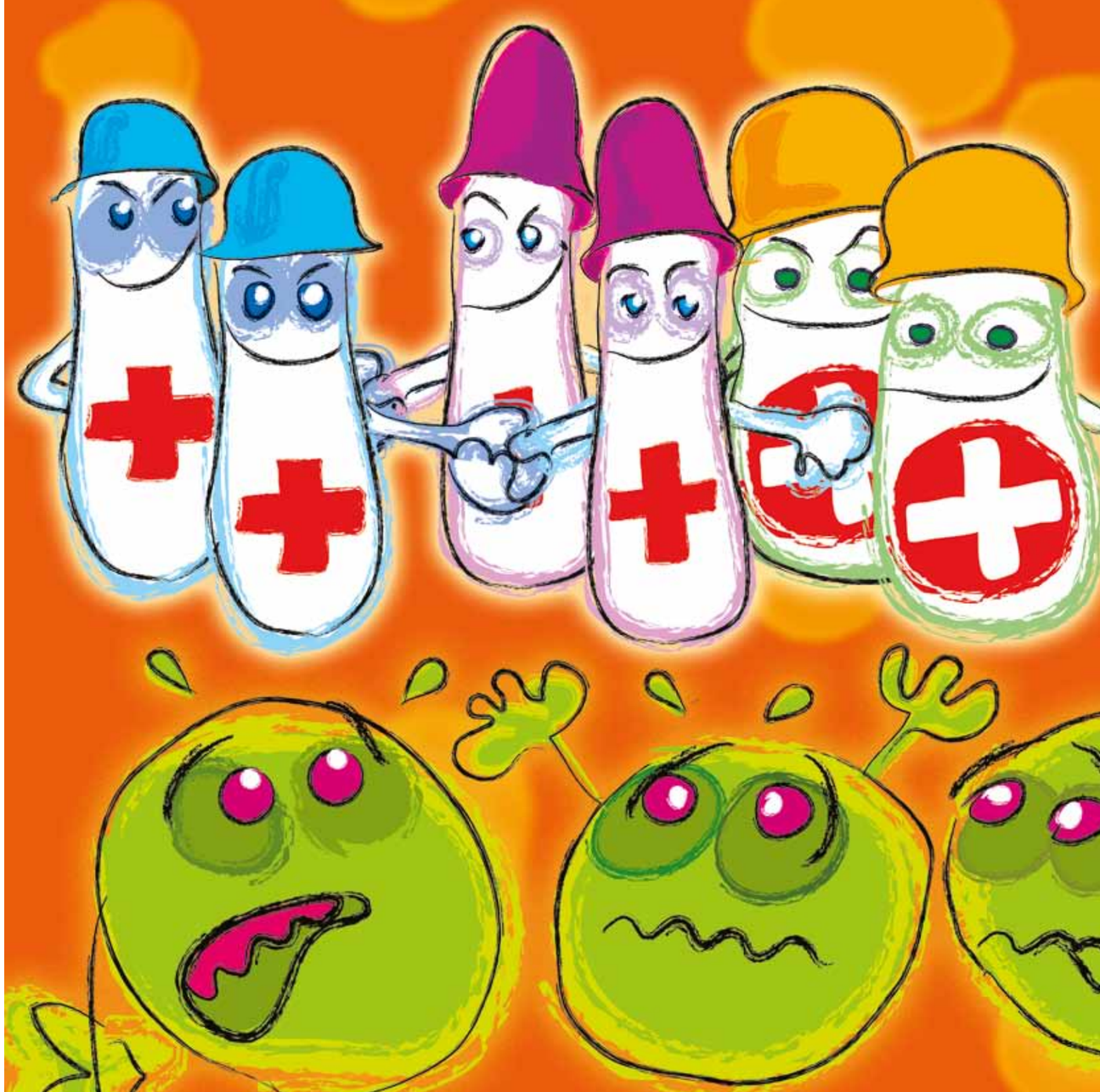
Os medicamentos que tenho que tomar se chamam anti-retrovirais.
Para entender melhor como funcionam estes medicamentos,
Podemos imaginar as células como se fossem ovos .
O vírus da AIDS ataca as células e destroe elas de diferentes maneiras.
Há muitos tipos de medicamentos anti-retrovirais,
porque mesmo que tenham a finalidade de não deixar o vírus trabalhar,
alguns atuam quando o vírus rompe a casca;
outros, quando o vírus está comendo a gema ;
e os últimos quando vírus nada pela clara do ovo.
Se o vírus ganha a batalha ,o ovo se destroe ,e então
Saem muitos vírus pequenininhos que atacaram outros ovos,
que são minhas células .



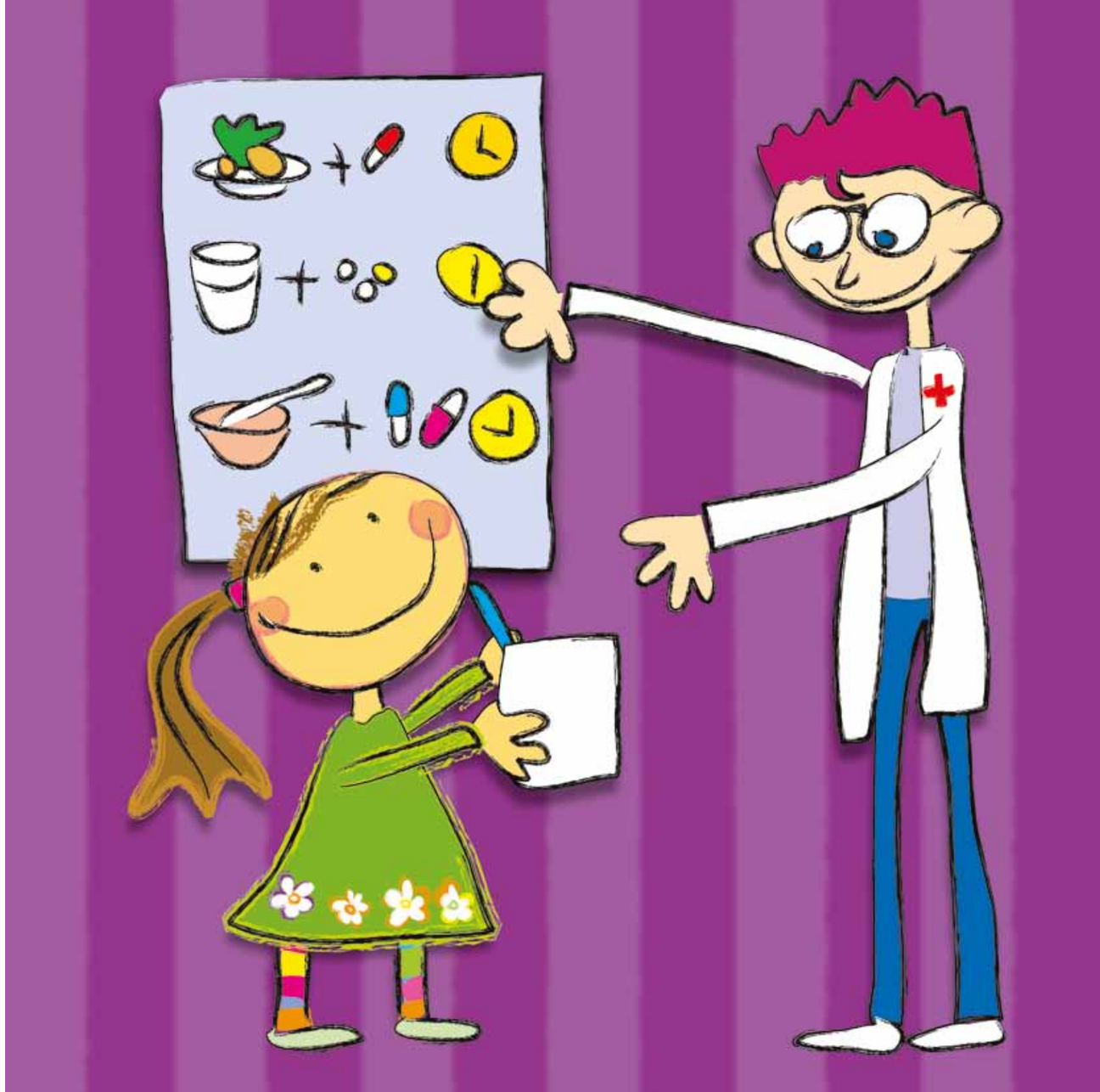
Se os anti-retrovirais e eu ganhamos , não haverá vírus
que ataquem os outros ovos , e eu estarei bem.
Infelizmente , ainda não posso eliminar o vírus completamente
do meu corpo,porque sempre há algum que , quando vê que está
perdendo a luta, se esconde no fundo do ovo
e espera que a batalha se acalme para voltar a atacar.



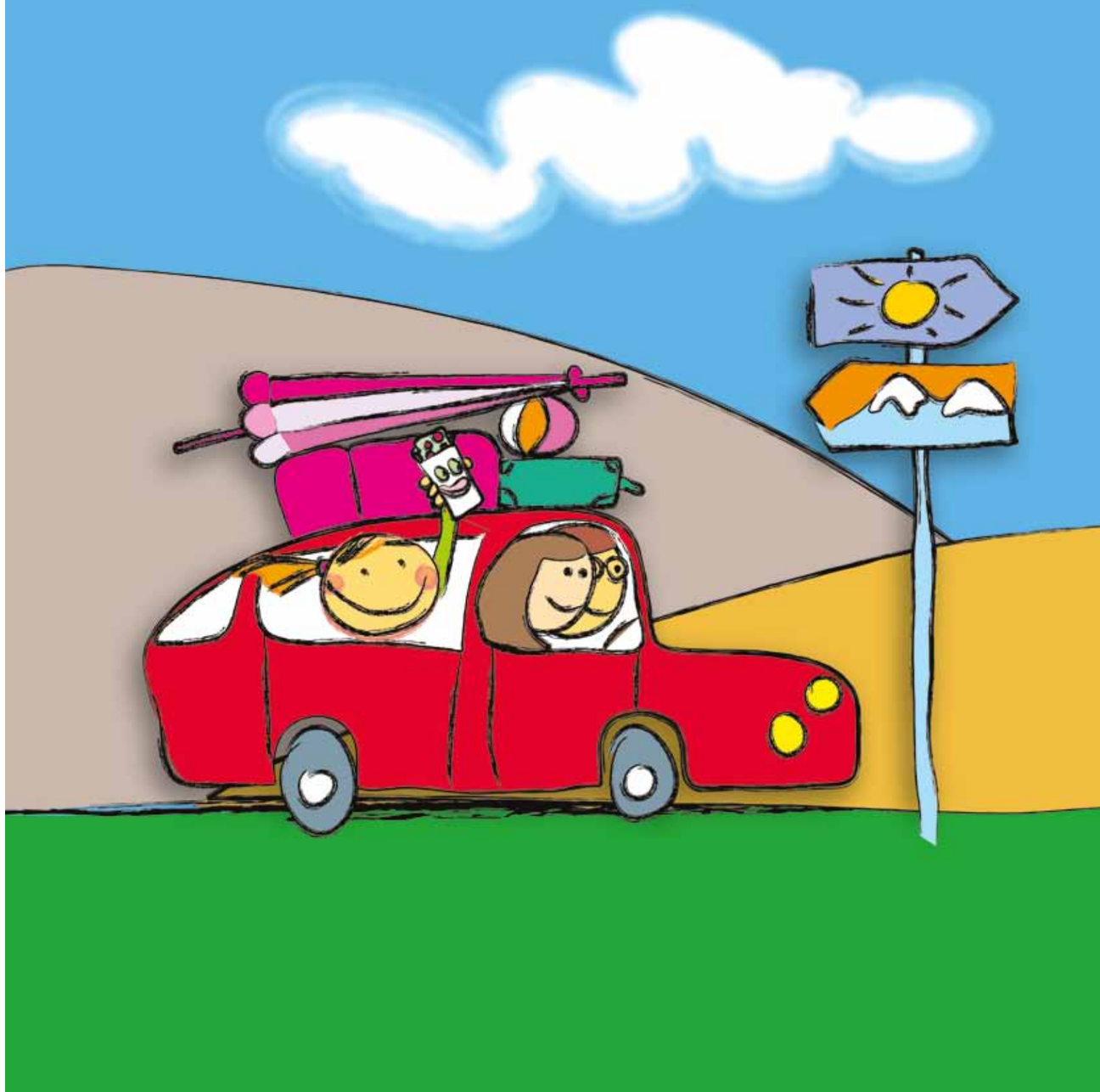
Para conseguir vencer o vírus há que ter sempre as defesas
bem equipadas, com soldados anti-retrovirais em todas as posições
estratégicas. Por isso minha doutora insiste sempre
em que é muito importante que tome bem os medicamentos,
sem pular ou esquecer nenhuma dose.



Seguir bem o tratamento com anti-retrovirais não é fácil :
Há que tomar bastantes comprimidos todos os dias, pela manhã
e pela noite; algumas vezes temos que tomar com o estômago vazio, e
outras com a comida; algumas, antes de ir dormir; algumas são grandes
e custa muito engolir, e há outras que me deixam com um sabor horrível na boca…
E, como se fosse pouco, alguns anti-retrovirais me fazem sentir
mal: ás vezes tenho diarreia ou vontade de vomitar, e outros me deixam com dor
de cabeça o me fazem sentir cansada …
Não é fácil, mas eu conseguicom força de vontade
E com ajuda das pessoas que me amam: Da família,
Dos amigos do hospital e de Javi, o enfermeiroque vem aquí em casa
Me explicar estas coisas que agora estou contando a vocês.



Faz algum tempo que não me esqueço de tomar nenhum medicamento.
Quando saiu de casa por alguns dias – a praia ,
excursão ou para casa dos meus avós , por exemplo -,
tenho que levar-los em uma caixinha de plástico azul muito bonita.
Ján ão é tão difícil tomar a medicação ,e já não me sinto tão
mal. Com o tempo , meu corpo se acostumou,
e agora estou melhor que nunca.



Apesar de tudo, sei que não posso deixar de vigilar.
Se algum dia me esqueço de tomar a medicação, o vírus que está escondido sairia, se encontraria com poucos soldados anti-retrovirais, lutaria contra eles e venceria sem problema , atacando eles pelos pontos fracos. Isto se conhece pelo nome de "resitência aos medicamentos anti-retrovirais", e então aquele medicamento já não ganharia nunca mas o meu vírus.
E eu teria que começar a tomar um medicamento novo, que talvez me custasse masi para engolir ou teria pior sabor, e voltaria a ter os incomodos que dão estes medicamentos ao princípio do tratamento.

Já disse antes que tomar os medicamentos não é divertido ,
mas quando o médico nos receita é porque são necessários
se queremos estar bem . Não sei vocês, mas eu não estou
disposto a correr este risco! Assim que continuarei tomando
a medicação todas as manhãs e todas as noites ,
sem falhar nenhum só dia.

EXERCÍCIOS

1. Anote que medicamento você tomou quando estava doente. Quantas vezes ao dia você tomava?

2. Escreva qual é o tipo de medicamento que é mais difícil de tomar: comprimidos, xaropes ...

3. Defina o que são as defesas?

4. Explique a semelhança que há entre as defesas e um ovo,de acordo com o conto que você acabou de ler.

5. Explique como actua o vírus da AIDS contra nossas defesas?

Comentário para os educadores

Estes contos estão pensados para ser contados a crianças com idade entre 7 e 13 anos pelo que se cochece sobre o HIV e a AIDS: O princípio ; como eles supõem que surgiram novas doenças desde de sua origem e desenvolvimento que afectam os seres humanos; formas de transmissão desta infecção; formas de prevenção, e também o tratamento clínico, social e emocional.

As histórias destes contos não correspondem as histórias de Lucía, que deu nome á esta Fundação.

Temos que levar em consideração:

1. Ao tratar-se de assuntos que são complexos para as crianças,recomendamos que uma pessoa adulta acompanhe a leitura destes contos para aclarar suas dúvidas.

2. O contexto estão situados na Espanha, país que originou estes textos. Onde se pode ter acesso aos tratamentos, a qualidade de vida dos infectados é boa,mas as circunstâncias não são iguais ao resto do mundo. Existem muitos países que onde estar infectado pelo HIV é sinônimo de morte segura a curto prazo.

3. Em quanto aos tratamentos, se descreve e se comenta apenas os que estão sendo usados no momento da redação destes contos, mas houve outros momentos mais complicados, e também se espera uma melhora.

4. Um dos objetivos fundamentais destes contos é diminuir o preconceito ou má informação social que acompanha esta infecção e os infectados, informando desde um enfoque mais objetivo possível.

5. Todos os contos estão pensados para responder e trabalhar diversas questões dos meninos e meninas quando peçam para falar sobre estes temas.
   Este material esta pensado para ajudar os adultos e facilitar o diálogo com as crianças sobre esta infecção.
   Para o público infantil em geral, este material são ferramentas básicasde informação para a prevenção da infecção do HIV. Para os meninos e meninas que já têma doença existem contos que são para antes de comunicar o diagnóstico, própio ou familiar : o 2 Como funciona meu corpo, o 4 As consultas no hospital, o 6 Um dia qualquer. Outros contos são utilizados para responder perguntas que os meninos e meninas façam quando já se fale abertamente do seu diágnóstico.

6. Todos os contos têm um mínimo de 5 exercícios para a reflexão e incorporação dos conhecimentos.

1 A família

Todos temos uma família e uma história familiar.

2 Como funciona meu corpo

Conceitos de anatomia e fisiologia necessários para compreender melhor como cuidar a saúde e fazer uma boa prevenção.

3 Histórias do HIV

Explica a origem do HIV, o descobrimento do vírus e os mecanimos de transmissão desta infecção.

4 As consultas no hospital

Para ter um bom cuidado da saúde são necessários controles frequentes.

5 Confiar e compartir

A rejeição social induziu aos infectados a prevalecer o direito da intimidade para proteger-se da discriminação e o maltrato. Mas há que saber que usar este direito a medidas extremas conduziria em muitos momentos a sociedade porque necessitamos nos relacionar com outros. Na vida sempre há que saber analisar com quem podes e queres compartir teus segredos.

6 Um dia qualquer

A vida cotidiana de uma criança que toma medicação é diferente, mas pela sua condição de criança temos que saber que têm outras necessidades, iguais a de outras crianças.

7 Meus amigos do hospital

As experiencias da infecção do HIV são muito diversas, e queriamos contemplar outras diferentes a de Lucía.

8 A medicação

Explica o mecanismo da medicação para evitar que a infecção aumente e a necessidade de utilizar medicamentos de diversos tipos.

9 O futuro

A esperança de ter um futuro è o vinculo com a vida. Nos conta como as crianças infectadas fazem planos de futuro, e as perguntas mais freqüentes que fazem a elas mesmas.

10 Os direitos das crianças

Reflexão sobre a vulnerabilidade dos meninos e meninas, jovens e seus direitos.

Subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA.

Primera edición en catalán: Diciembre 2005
Segunda edición en catalán: Noviembre 2006
Tercera edición en castellano: Noviembre 2008
Cuarta edición en castellano argentino: Diciembre 2011

Diseño de la colección:
Cass

Coordinación del proyecto:
Pilar Garriga

© Rafael Arjona, 2011,
de las ilustraciones

© Fundación Lucía, 2011,
de los textos

ISBN: 978-84-246-3094-2
Depósito Legal: B-43.967-2008

Impreso en la UE

Impreso en Índice,
SL Fluvià, 81
08019 Barcelona

Prohibida la reproducción y la trasmisión total o parcial de este libro bajo ningún formato ni por ningún medio electrónico o mecánico (fotocopia, grabación o cualquier otro tipo de almacenaje de información o sistema de reproducción), sin el permiso escrito de los titulares del copyright y de la casa editora.