

VAMOS CONVERSAR SOBRE PrEP

Como trabalhar com sua equipe de saúde para seguir seu plano de tratamento



Se você está usando profilaxia pré-exposição (PrEP) ou pensando em usá-la, está dando um passo importante para proteger sua saúde. A PrEP funciona melhor quando é adaptada à sua vida.

Este guia está aqui para ajudar você a:

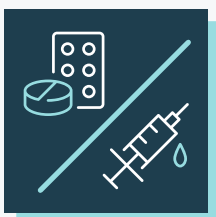
- Trabalhar em conjunto com sua equipe de saúde.
- Fazer perguntas com confiança.
- Criar um plano de PrEP que você possa seguir ao longo do tempo

Não há julgamento aqui. Apenas apoio.

A PrEP é mais do que uma receita médica.

A PrEP é uma forma comprovada de prevenir o HIV. A PrEP não se resume apenas a tomar um medicamento. Trata-se de ter um plano que funcione para você.

Esse plano pode incluir:



Escolher uma opção de PrEP que se encaixe na sua rotina



Entrar em contato com sua equipe de saúde periodicamente



Fazer ajustes quando a vida muda

O melhor plano de PrEP é aquele que você consegue seguir de forma realista.

Sua equipe de saúde é sua parceira

Sua equipe de saúde pode incluir:

- Um médico, enfermeiro especialista ou médico assistente
- Um enfermeiro ou coordenador de cuidados, um farmacêutico (às vezes chamado de chemist no Reino Unido) e, em alguns casos, um gestor de casos ou assistente social.
- Em diversas regiões, a composição da equipe de saúde frequentemente inclui agentes comunitários, profissionais responsáveis por atividades de extensão, orientadores comunitários, bem como colaboradores de

clínicas comunitárias ou de unidades vinculadas a organizações não governamentais (ONGs).

Eles estão lá para:

- Responder às perguntas
- Ajudar você a escolher uma opção de PrEP.
- Dar todo o apoio necessário caso surjam desafios.
- Ajustar seu plano quando necessário.

Você não precisa descobrir isso sozinho(a) e tem todo o direito de se manifestar.

O acesso e o acompanhamento da PrEP podem variar dependendo de onde você mora. Algumas pessoas obtêm a PrEP por meio de clínicas de atenção primária, clínicas de saúde sexual, farmácias, programas comunitários ou serviços de telemedicina. Se você não sabe por onde começar, pergunte à sua equipe de saúde ou a uma clínica local onde a PrEP esteja disponível.



Como iniciar a conversa

Não sabe o que dizer? Você pode experimentar uma destas opções:

- “Quero falar sobre prevenção contra o HIV.”
- “Tenho interesse na PrEP, mas tenho algumas dúvidas.”
- “Estou preocupado em conseguir cumprir o cronograma. Podemos conversar sobre as opções?”
- O que devo fazer se perder uma dose ou uma consulta?

Você não precisa das palavras certas. Comece simplesmente onde você está.

Como elaborar seu plano de PrEP

Um bom plano de PrEP é construído em conjunto por você e sua equipe de saúde.

Ao escolher um plano, é importante considerar alguns fatores:

- Sua rotina diária, como trabalho, escola ou viagens.
- Preocupações com a privacidade
- a preferência individual entre comprimidos ou injeções, conforme a facilidade de adesão
- Custo, seguro, cobertura, problemas de acesso ou programas de assistência local
- Outras condições de saúde ou medicamentos
- Estresse, saúde mental ou mudanças na vida

Não há problema em dizer:

- “Talvez isso seja complicado para mim.”
- “Preciso de algo mais simples.”
- “Podemos voltar a falar sobre isso mais tarde?”

Isso não é fracasso. É um planejamento inteligente.

Como manter o uso da PrEP na vida real

Sejamos honestos. Ninguém é perfeito. Perder uma dose ou uma consulta pode acontecer.

Algumas estratégias úteis podem incluir:

- ☐ Vincular a PrEP a algo que você já faz todos os dias
- ☐ Usar lembretes no celular funciona para você
- ☐ Planejamento antecipado para viagens ou semanas agitadas
 - ☐ Se você viaja com frequência ou se muda entre cidades ou países, pergunte como planejar as renovações e os acompanhamentos com antecedência.
- ☐ Perguntar à sua equipe de atendimento o que fazer antes que um problema se torne estressante
- ☐ Se a privacidade for uma preocupação, você pode perguntar sobre horários de consulta mais discretos, aconselhamento privado ou opções alternativas de coleta, quando disponíveis.

Esquecer uma dose não significa que a PrEP falhou. Isso significa que seu plano pode precisar de ajustes.



Consultas de acompanhamento e por que elas são importantes

As consultas de acompanhamento são uma parte normal do uso da PrEP. Elas ajudam a garantir que a PrEP continue sendo a opção certa para você.

Nessas consultas, sua equipe de saúde poderá:

- Realizar testes para HIV
- Verificar se há outras infecções sexualmente transmissíveis.
- Analisar sua saúde geral.
- Conversar sobre como está sendo sua experiência com a PrEP.

Essas consultas não são um teste que você passa ou reprova. São uma oportunidade para verificar e aprimorar seu plano.

Se algo não estiver funcionando

Informe sua equipe de saúde se você:

- Apresenta efeitos colaterais
- tem dificuldade com horários ou compromissos
- Tem dificuldades para pagar pela PrEP
- Esteja vivendo mudanças em sua vida ou saúde
- Não tem certeza se deve continuar



Os planos de PrEP podem ser alterados, pausados ou reiniciados com o devido suporte.

O que mais importa é manter a honestidade e a conexão.

Seus direitos como paciente

Você tem o direito a:

- Atendimento respeitoso e sem julgamentos
- Explicações claras em linguagem simples.
- Informar-se sobre as diferentes opções de PrEP.
- Privacidade e confidencialidade
- Participar das decisões sobre sua saúde.



Se algo não lhe parecer certo, não há problema em dizer isso.

Perguntas para levar para sua próxima consulta.

Você pode querer perguntar:

- “Qual opção de PrEP se adapta melhor à minha vida neste momento?”
- O que devo fazer se perder uma dose ou uma consulta?
- “Com que frequência preciso de acompanhamento?”
- “Com quem posso entrar em contato se tiver dúvidas mais tarde?”

Não existem perguntas ruins. Apenas as que não foram respondidas.

Seguindo em frente

A PrEP é uma ferramenta poderosa, mas você é o especialista na sua própria vida.

Trabalhar em conjunto com sua equipe de saúde ajuda a tornar a prevenção do HIV prática, flexível e sustentável.

Você merece um plano que te dê suporte hoje e se adapte a você amanhã.

Quer saber mais? Você também pode achar estas ferramentas úteis: 'Encontrando a opção de PrEP ideal para você' e 'Pensando em usar PrEP de longa duração?'