

Que hábitos devo evitar durante o tratamento da tuberculose?

- ✓ Fumar cigarros pode piorar a tosse, alterar as células de defesa e dificultar a recuperação do pulmão;
- ✓ Bebidas alcoólicas podem piorar a saúde do seu fígado durante o tratamento;
- ✓ O uso de crack pode prejudicar ainda mais o seu pulmão, além de afetar o funcionamento das células de defesa.
- ✓ Ainda que você não consiga evitar tais hábitos, o tratamento deve ser mantido. É importante que eles sejam informados ao serviço de saúde que lhe acompanha.

E se eu tiver medo?

- ✓ Durante o tratamento é comum você sentir medo ou outras dificuldades emocionais, como as listadas abaixo:
 - Ficar envergonhado(a) por ter tuberculose e sentir medo do que as pessoas vão achar disso;
 - Sentir-se sozinho(a) ou isolado(a), porque durante um tempo você não poderá ir ao trabalho ou a outros locais públicos;
 - Sentir-se culpado(a) em relação aos familiares;
 - Sentir-se preocupado(a) com o dinheiro que pode deixar de ganhar;
 - Sentir-se triste ou deprimido(a); e/ou
 - Sentir-se culpado(a) por não conseguir tomar os medicamentos adequadamente.
- ✓ Nestas situações é importante que você saiba que pode contar com a equipe de saúde.
- ✓ Converse com o profissional de saúde que está lhe acompanhando. Ele poderá lhe ajudar a resolver esses problemas ou indicar outros profissionais (psicólogos ou assistentes sociais), se considerar pertinente.



Manejo da Coinfecção TB-HIV

Orientações para o tratamento da tuberculose em pessoas vivendo com HIV/AIDS

Tuberculose tem cura?

- ✓ Tuberculose tem cura. O tratamento é disponibilizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O que é importante para o sucesso do meu tratamento?

- ✓ Tomar os medicamentos (comprimidos, cápsulas ou solução oral) nas doses corretas, cumprindo os horários de ingestão dos medicamentos e o tempo do tratamento programado;
- ✓ Completar o tratamento, que é diário e dura, no mínimo, seis meses. Apesar de os sintomas desaparecerem logo nas primeiras semanas, é fundamental levar o tratamento até o fim;
- ✓ Conversar com a equipe de saúde sobre a doença diagnóstico, prognóstico e o tratamento, até que não restem dúvidas;
- ✓ Discutir com a equipe de saúde qualquer dificuldade ou problemas em continuar o tratamento, a fim de que possam pensar juntos em alternativas;
- ✓ Comparecer às consultas agendadas;
- ✓ Informar à equipe de saúde sobre a ocorrência de qualquer efeito adverso da medicação, como: náusea, vômito, dor abdominal, suor e/ou urina avermelhada, dor de cabeça, ansiedade, insônia, dor nas articulações, pele e olhos amarelados, coceira e vermelhidão na pele;
- ✓ Avisar à equipe de saúde quando for se ausentar (viagens, por exemplo);



- ✓ Informar a equipe de saúde sobre hábitos que podem “competir” com o tratamento, como o uso de álcool, de tabaco ou de outras drogas;
- ✓ Informar a equipe sobre outras doenças ou tratamentos, pois algumas situações podem piorar ou dificultar o seu tratamento da tuberculose. São elas: diabetes, doenças do fígado (como hepatite, cirrose) e uso de corticoides;

- ✓ Tirar dúvidas sobre o seu tratamento com a equipe de saúde.

Que hábitos de vida podem me ajudar a curar a tuberculose?

- ✓ É importante que, durante o tratamento, você se alimente adequadamente:
 - Caso você esteja com pouco apetite, coma alimentos que lhe dão prazer;
 - Faça refeições pequenas e frequentes, isso ajuda a atingir o valor calórico e proteico necessário; e
 - Não se esqueça que seu corpo está lutando contra um agente infeccioso e vai precisar desta arma poderosa que é a alimentação.
- ✓ Durma o suficiente:
 - Durma quantas horas necessitar para sentir-se descansado; e
 - Evite noites em claro.
- ✓ Trabalho e atividades físicas:
 - Converse com a equipe de saúde sobre quando o melhor período para você voltar ao trabalho ou as suas atividades físicas;
 - Evite sobrecargas físicas;
 - A assistente social poderá ajudá-lo a tirar dúvidas sobre seus direitos durante o tratamento da tuberculose.