

### Você e teu médico

Durante o desenvolvimento da infecção, as pessoas com HIV são de todos os grupos de pacientes, provavelmente as mais propensas a manter um contato freqüente com seu médic@. A relação que entrelace com teu médic@ é uma das mais importantes que terás depois do diagnóstico.

Cert@s médicos podem atrair a certa classe de pacientes: alguns médic@s recomendarão terapias agressivas, no entanto outr@s serão mais receptivos no caso que não quiser começar o tratamento ou usar uma serie de estratégias complementarias além do mais do cuidado convencional do HIV.

É muito importante que encontre o tipo de médic@ mais adequado para você. Teus amig@s poderiam te recomendar um/a médic@ adequad@, mais o fortalecimento da relação com ele ou ela levará seu tempo. Poderia não te entender com o primeir@ médic@ que conheça. Uma boa auto-estima e o controle sobre o uso de teus fármacos são essenciais para estabelecer uma relação de confiança com teu médic@.

#### Médic@s eficientes

É essencial que teu médic@ tenha bem desenvolvidas suas habilidades de estabelecer relações pessoais, e muitos as têm. O nível de conhecimento de teu médic@ também é muito importante. Um/a médic@ eficiente deveria tomar-se a moléstia de explicar-te as coisas, estar atencios@ a teus assuntos pessoais, saber escutar e ser capaz de te oferecer uma série de opiniões.

Tod@s @s pacientes necessitam que seu médic@ seja abert@, sincer@ e comunicativ@, e especialmente que seja clar@ quando ele ou ela não souber as respostas a tuas perguntas.

#### Pacientes eficientes

Para ser um/a paciente eficiente seria bom para teu benefício que te implique no teu próprio cuidado, o qual dependerá do tipo de pessoa que seja. Algumas pessoas querem desempenhar um papel mais ativo no cuidado da saúde e ter as idéias claras acerca de que classe de tratamentos querem ou não tomar. Outr@s estão mais dispostos a buscar orientação com seu médic@.

Estar preparad@ para tuas consultas é uma responsabilidade compartilhada. Faz perguntas até que aclare tuas dúvidas. Se crer que tal vez esqueça alguma coisa de que teu médic@ te diga durante a consulta, é recomendável que pegue nota de todo o que considere oportuno e importante. Assim mesmo, se crer que durante a consulta é provável que não lembre as dúvidas que gostaria esclarecer, é reco-

mendável que anote previamente ao encontro marcado. Também merece a pena lembrar que se assiste à consulta sem marcar encontro previamente é possível que não encontre a teu médico habitual.

#### Participação e associação

Durante o desenvolvimento de tua relação provavelmente haverá questões precisas sobre as que você e teu médic@ não estarão de acordo. Para isso, é importante que aprenda como defrontar estas situações. Se começar a te sentir mal pelos desacordos com teu médic@ poderias convidar a outr@ paciente a que te ajude a comunicar teus sentimentos.

Em casos extremos de mal-estar e/ou incomodidade com teu médic@, tal vez seja necessário formalizar uma queixa sobre este assunto e faça chegar uma carta ao diretor/a do teu centro de saúde (se desejar assessoramento pode ligar aos seguintes números gTt 93 458 26 41 e Medicina Tropical 93 441 29 97). Se não te senti cómodo e decide não continuar visitando a teu médic@, isso não é uma razão para que tenha que mudar de centro, a maioria dos centros permite mudar de médic@.

É importante ser honest@ com teu médico acerca de qualquer possível risco ao que possa estar expost@, como práticas sexuais não seguras ou o consumo de álcool e/ou drogas que podam afetar tua saúde a longo prazo. Conhecer os fatos pode ajudar a teu médic@ a considerar qual seria o cuidado e o tratamento mais adequado para você. Sem embargo, se não te senti capaz de confiar-lhe determinados assuntos, quicá tenha outr@s profissionais no centro de saúde com @s que poderá falar com mais facilidade.

Manter o contato com o/a mesm@ médic@ pode ser extremamente difícil já que normalmente estão muito ocupad@s e o pessoal rota constantemente. Lembra, não obstante, que seu tempo não é mais valioso do que o teu. Se vier que o acesso a teu médic@ é difícil, então discuta com ele ou ela a maneira de melhorar a situação. Pode manter o contato com teu médic@ por meio de uma breve ligação telefônica ou formular tuas perguntas através de seu correio eletrônico. Conhecer as funções do resto do pessoal do centro de tratamento te ajudará a não empregar mal tempo do teu médic@ quando outr@ profissional poderia te ajudar e te proporcionar recursos adicionais de ajuda e amparo.