

Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS

ANO 2 Nº 14 - JAN/FEV 2002 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ministério da Saúde
RECOMENDADO
Coordenação de DST/AIDS

Epifânio e Maíana
contam suas histórias

Frutas da época
para o verão

Planos para o futuro
**INDEPENDÊNCIA
FINANCEIRA**

Depois do HIV

A VOLTA POR CIMA

Pessoas que saíram do fundo do poço e
reconquistaram a vontade de viver

Saber Viver

Uma publicação bimestral gratuita destinada a pessoas que vivem com o vírus da Aids

Correspondências à redação:

Caixa Postal 11.554

Rio de Janeiro (RJ)

Cep 22.022-970

saberviver@openlink.com.br

Coordenação e edição

Adriana Gomez e

Silvia Chalub

Jornalista responsável

Adriana Gomez (MTb 15700)

Secretária de redação

Suzete Ferreira

Consultoria lingüística

Leonor Werneck

Fotografia

Cristina Veneu

Ilustrações

Raul Motta

Conselho editorial deste número

Estevão Portela (*Infectologista*)

Marlete P. da Silva (*Nutricionista*)

Colaboradores

Beatriz Grinsztejn (*Infectologista*)

Zulma Guimarães (*Psicanalista*)

Editoração eletrônica

A 4 Mãos Comunicação e Design

a4maos@a4maos.com.br

Fotolito

Acerto

Impressão

Gráfica Minister

Tiragem

70.000 exemplares

Agradecimentos especiais

A todas as pessoas que colaboraram dando seus depoimentos para as matérias

APOIO:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Coordenação Nacional de DST/AIDS



Comunidade do Estado do Rio Grande do Sul

PATROCÍNIO:



Bem-vindo 2002

A no novo, vida nova. É hora de deixar o pessimismo para trás e pensar em planos e projetos para o novo ano. A Saber Viver inicia 2002 com uma nova parceria. O laboratório Abbott estará patrocinando, com exclusividade, a sua revista durante todo o ano, valorizando a independência e o compromisso com a informação – que são a marca da linha editorial da Saber Viver.

As duas principais matérias deste número têm tudo a ver com planos para o futuro. Se você ainda se sente diferente das outras pessoas porque está infectado pelo HIV, não deixe de ler a matéria Volta por Cima, na qual várias pessoas contam como transformaram suas vidas depois do resultado positivo para o HIV. Na matéria Geração de Renda, você conhecerá projetos bem legais que apontam caminhos criativos para soropositivos terem um "ganha pão".

Arregace as mangas e entre fundo em 2002. Felicidades!

Leia neste número:

No verão prefira as frutas da safra.....	3
Dando a volta por cima.....	4/5
Estavudina + Lamivudina + Nevirapina.....	6/7
Sobrevida de pessoas com Aids aumenta.....	8/9
Gerando a sua própria renda.....	10/11/12
Sua História.....	13
Contatos imediatos.....	14/15

Peça a Saber Viver na Unidade de Saúde onde você faz o seu tratamento. De dois em dois meses ela estará à sua disposição gratuitamente. Qualquer problema, entre em contato conosco imediatamente.

Os números anteriores da *Saber Viver* estão esgotados

De olho na época da safra

No verão, nada melhor do que uma fruta.
Confira as que estão na época

Dando continuidade à edição anterior, onde divulgamos uma lista de legumes e suas épocas de safra, nesta edição, a Saber Viver vai tratar das frutas. Conforme explicamos, os alimentos ficam mais baratos e com maior concentração de vitaminas quando são consumidos na época de safra. Em algumas revistas passadas explicamos também que algumas vitaminas são fundamentais para as pessoas soropositivas: A, C, E, D, K e também as do complexo B. E um dos melhores lugares para encontrá-las é nas frutas. Então, aproveite o verão e inclua esses alimentos em sua dieta diária. Substituir o refrigerante pelo suco natural e a sobremesa por uma fruta são ótimas opções para uma alimentação saudável.

Bom proveito!



Refresco de abacaxi

Bata no liquidificador as cascas de 1 abacaxi (bem lavadas) com água. Coe e adoce com 2 xícaras de açúcar e tempere com o suco de 1 limão. Junte 6 litros de água e sirva bem gelado.

ABACAXI

Época: de dezembro a fevereiro. Rica em vitamina C, cálcio, fósforo e fibras. Está bom quando a cor é amarelada ou esverdeada, sem manchas e partes escuras.

DICA: lave a casca e use para refrescos.

AMEIXA

Época: de dezembro a fevereiro. Rica em fósforo e vitaminas do complexo B. Está boa quando é firme, sem manchas e com casca brilhante.

DICA: a ameixa seca dá muita energia. Porém não deve ser consumida quando a pessoa tem diarreia, porque é laxante.

BANANA

Época: ano inteiro. Rica em vitaminas B e C. Está boa quando é firme, amarela com mancha marrom.

DICA: ao cortar, regue-a com limão para não escurecer.

GOIABA

Época: janeiro a março. Rica em muita vitamina C, vitamina A e sais minerais. Está boa quando a casca é firme, amarelo-esverdeada.

DICA: aproveite as goiabas passadas para fazer doces. É ótima para quem está com diarreia.

COCO

Época: de janeiro a julho. Rica em sais minerais e fibras. Está boa quando ao bater com uma moeda, o som é estridente. Coco verde, só a água. Maduro, em doces e salgados.

DICA: a água de coco é diurética e ótimo hidratante. ¶

Fonte: *Guia dos Alimentos* do IDEC

Tempo de vida de pessoas com Aids aumentou

Pesquisa destaca que sobrevida aumentou depois da distribuição gratuita dos remédios anti-Aids

Analisar o tempo que uma pessoa sobrevive após o diagnóstico de Aids e apontar fatores que fazem com que ela viva mais. Este foi o objetivo da pesquisa que Dayse Pereira Campos desenvolveu para a obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ). Uma atabalhoada matéria do Jornal Nacional, colocada no ar em novembro do ano passado, acabou gerando muitas dúvidas sobre esta pesquisa. A principal delas diz respeito ao tempo de vida, em média, das pessoas que tiveram diagnóstico de Aids. Com o objetivo de esclarecer mal-entendidos, a Saber Viver conversou com a autora do trabalho.

Pesquisa analisou 193 pacientes

"É importante esclarecer que foram analisados apenas os casos diagnosticados de Aids e não de infecção pelo HIV", diz Dayse, que estudou 193 prontuários de pacientes atendidos no Centro de Pesquisa do Hospital Evandro Chagas (da Fundação Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro) no período de 1986 a 2000. Como se sabe, existe uma diferença entre pessoas infectadas pelo HIV e pessoas com Aids. Um soropositivo pode permanecer infectado pelo HIV durante muitos anos sem nunca ter desenvolvido a Aids. A definição do que é caso de Aids foi estabelecida segundo critérios utilizados pelo Centro de Controle de Doenças e Prevenção dos EUA (CDC) em 1987 e 1993 e pelo Ministério da Saúde do Brasil em 1998. Uma das condições para ser enquadrado em caso de Aids pelo critério do CDC de 1993 é o paciente estar com CD4 abaixo de 200 e enquanto o Ministério da Saúde do Brasil considera estarem com Aids soropositivos com CD4 abaixo de 350.

A situação da Aids mudou muito

durante os 20 anos de epidemia. Antes de 1996, a eficácia do tratamento anti-retroviral era bastante limitada. Com a chegada dos inibidores de protease e sua distribuição gratuita no Brasil, o número de mortes causadas pela Aids caiu drasticamente. Porém, na pesquisa foram incluídos casos de 1986 a 1991, quando nem mesmo os anti-retrovirais do tipo inibidores de transcriptase reversa (AZT, ddI etc) existiam ou estavam disponíveis no Brasil. "A maioria dos óbitos constatados na pesquisa ocorreu nessa época", comenta a pesquisadora. Mas, para obter os resultados deste trabalho, Dayse contabilizou o tempo de vida de cada paciente e estabeleceu uma média geral. Logo, as mortes ocorridas antes de 1996 acabaram puxando para baixo o resultado referente ao tempo de vida das pessoas com Aids.

De 1996 para cá, apenas oito pessoas morreram

De todos os pacientes analisados, 67 foram diagnosticados após 1996, época em que os anti-retrovirais começaram a ser disponibi-

lizados pela rede pública e apenas 8 morreram. O restante (59 pessoas) permaneceu vivo até o fim do estudo, alcançando sobrevida de 58 meses. Dos 193 prontuários verificados na pesquisa, 92 (47,7%) morreram, 21 (10,9%) abandonaram o tratamento e 80 (41,7%) permaneceram vivos até o fim do estudo. Dayse teve o cuidado de analisar quais foram os fatores que determinaram a sobrevida dos pacientes. Um deles foi o uso dos medicamentos anti-Aids. "Pacientes que usaram medicação, ou fazem o tratamento, possuem uma sobrevida maior do que quem não usa". Começar um acompanhamento antes de serem necessárias internações é outro ponto importante para o aumento da sobrevida. Por exemplo, os pacientes que já faziam algum tipo de acompanhamento possuem um tempo de vida maior do que os que foram internados com quadro de Aids sem nunca terem se submetido a um acompanhamento. "Esses pon-

tos são muito importantes para mostrar ao paciente que ele precisa buscar assistência o quanto antes. Isto é fundamental para que ele tenha um tempo de vida maior", destaca Dayse.

A importância do diagnóstico precoce

Outro aspecto importante que a pesquisa resalta é a importância do diagnóstico precoce. Segundo a infectologista Beatriz Grinsztejn, da Fundação Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro, infelizmente ainda é muito freqüente as pessoas estarem infectadas pelo HIV e não desconfiarem disso: "o resultado é que essas pessoas só procuram fazer o teste anti-HIV quando estão doentes, muitas vezes internadas em hospitais, o que dificulta bastante o tratamento. Os dados da pesquisa ressaltam a importância do diagnóstico precoce para o aumento da sobrevida das pessoas". ¹¹



Rio ganha primeiro curso de pós-graduação em Aids e Direito

A Universidade Cândido Mendes, no Rio de Janeiro, criou o primeiro curso de pós-graduação em Aids e Direito do país. A coordenação ficará a cargo do advogado Marcelo Turra e contará com a participação de especialistas na área, como a advogada Miriam Ventura. O curso terá

duração de 13 meses e servirá como base para um curso de mestrado que a universidade pretende implantar em breve. A Cândido Mendes é pioneira no assunto. Há 10 anos, a universidade possui uma disciplina no curso de Direito chamada Os Aspectos Jurídicos da Aids.

ESTAVUDINA + LAMIVUDINA + NEVIRAPINA

Uma eficiente combinação terapêutica para quem está iniciando o combate ao HIV

Esta combinação é muito simples: apenas 1 comprimido de cada medicamento de 12 em 12 horas. Eles não precisam ser ingeridos com alimentos e tampouco necessitam de jejum. "É um esquema geralmente bem tolerado; uma opção segura e muito eficaz no combate inicial ao HIV", afirma o infectologista Estevão Portela.

Quanto aos efeitos colaterais dos medicamentos, a **Nevirapina** necessita de uma atenção especial, pois podem ocorrer algumas reações de hipersensibilidade. A

mais complicada é o rash, quando pintas vermelhas aparecem na pele. Para evitá-lo, recomenda-se começar a terapia com a **Nevirapina** da seguinte forma: nos primeiros 14 dias, apenas um comprimido por dia; a partir do 15º dia, 1 comprimido de 12 em 12 horas.

Já a **Estavudina** pode provocar uma inflamação nos nervos periféricos (chamada neuropatia periférica), que se manifesta mais habitualmente como uma dormência nos pés e nas mãos. Normalmente, esse efeito colateral da **Estavudina** acomete menos de 10% dos pacientes, mas se a pessoa estiver com o sistema imunológico muito debilitado ou

com o peso muito abaixo de 60 kg, ele se torna mais comum. "Caso o paciente esteja apresentando esse problema, ele deve procurar seu médico em busca de uma solução. A acupuntura costuma amenizar os efeitos da neuropatia periférica, mas em alguns casos

pode ser recomendada a diminuição da dose da **Estavudina** ou mesmo a troca da medicação. Mas lembre-se: nada pode ser feito sem o conhecimento e a aprovação do seu médico", alerta Estevão Portela.

Ainda segundo Portela, a terceira droga dessa combinação – a **Lamivudina** – é extremamente bem tolerada, com um baixíssimo percentual de efeitos colaterais em adultos.

Enfim, se esse é o esquema terapêutico que você segue, já está muito bem informado sobre o assunto. Isso já é meio caminho andado para que seu tratamento dê certo. No mais, é só respeitar os horários das tomadas dos medicamentos e se cuidar.

Veja a seguir as sugestões de nosso personagem João para incluir os medicamentos no seu dia a dia. Mas atenção: são apenas sugestões. Você e seu médico devem escolher os horários que melhor lhe convém.

ESTAVUDINA
1 cápsula de 12 em 12 horas

LAMIVUDINA
1 comprimido de 12 em 12 horas

NEVIRAPINA
1 comprimido de 12 em 12 horas
(Nos primeiros 14 dias, apenas 1 comprimido por dia)



8h da manhã

Depois de passar o período em que a **Nevirapina** deve ser tomada apenas 1 vez ao dia, ela passará a ser tomada de 12 em 12 horas, como a **Estavudina** e a **Lamivudina**. Por isso, o mais prático é ingerir todos os medicamentos nos mesmos horários, como faz João. Antes de sair ele toma seus três medicamentos.

8h da noite

Já em casa, João toma novamente os três medicamentos.



CONSELHOS PARA QUEM ESTÁ COMEÇANDO A TERAPIA ANTI-RETROVIRAL

- Respeitar o horário da medicação anti-retroviral é fundamental. Cada vez que um remédio não é tomado, ou ocorre um atraso, surge um espaço de tempo em que seu organismo fica sem a proteção do medicamento. Desse modo, o HIV pode aproveitar para se replicar e adquirir mutações resistentes aos remédios, que passam a não obter mais o resultado esperado.
- Os efeitos colaterais da medicação anti-retroviral, de um modo geral, passam após os primeiros meses. Seja persisten-



te! Sua recompensa será a melhora do seu estado de saúde. De qualquer modo, seu médico deve ser informado de tudo que estiver ocorrendo. Nunca tome decisões como diminuir a dose ou deixar de tomar um ou outro medicamento por alguns dias. Essa atitude é ainda pior do que não tomar remédio algum.

- Conversar muito com seu médico e fazer todas as perguntas que precisar. Essa é a melhor maneira de garantir que seu tratamento vai dar certo.



O FUTURO como deve ser: cheio de PLANOS e OTIMISMO

Havia um tempo em que a pessoa contaminada pelo HIV, pensando estar no fim da vida, não tinha mais planos para o futuro. Para os menos favorecidos, conseguir doações de alimentos era sua maior ambição. Mas muita coisa mudou. Hoje, as pessoas soropositivas estão indo à luta por uma vida melhor. Ficar só esperando pela caridade dos outros não está com nada! Conseguir se estruturar física e psicologicamente e se capacitar para o trabalho está na ordem do dia.

Cíntia é soropositiva, tem 20 anos e participa do projeto de geração de renda do Instituto Família e Aids de Salvador (BA). Ela é uma das alunas do curso de capacitação para agente comercial. Seu marido está se especializando em captação de clientes. Os dois vão trabalhar, sob o sistema de cooperativa, num dos empreendimentos do projeto: uma lavanderia. Seus três filhos poderão ficar numa creche parceira do Instituto. Hoje, Cíntia está muito mais segura em relação ao futuro. Mas nem sempre foi assim: "Minha família me discriminava, eu tinha medo de ter que fazer o exame do HIV para conseguir emprego e vivia pulando de casa em casa me oferecendo para lavar roupas. Um dia, procurei o Gapa-Bahia (ONG em Salvador) em busca de uma cesta básica e fiquei sabendo do projeto de geração de renda do Instituto Família Aids. Desde que entrei para esse projeto, minha vida mudou para muito melhor", conta Cíntia.

Um lugar ao sol

O objetivo do Instituto Família Aids é aju-

dar na reestruturação de famílias afetadas pela Aids em Salvador, estimulando a profissionalização de pessoas soropositivas



SILVIA CHALHO

"Com o trabalho, minha vida mudou para melhor".

Cíntia

e a conseqüente conquista do mercado de trabalho. Uma parceria firmada com o Serviço de Atendimento ao Cidadão de Salvador (SAC) já possibilitou que diversos participantes do projeto fossem encaminhados a trabalhos condizentes com suas habilidades. No entanto, existe uma demanda enorme de pessoas soropositivas que, por falta de qualificação, não conseguem emprego. Pior ainda é a situação de algumas famílias que procuram o instituto sem ter nem mesmo onde morar e o que comer. Robson, um dos coordenadores do projeto de geração de renda do Instituto Família e Aids, conta que, nesses casos, o primeiro passo é conseguir moradia e alimentos. Mas essa faceta assistencialista do Instituto é apenas emergencial. "Nossa intenção é dar suporte para que a pessoa soropositiva possa se fortalecer", diz Robson. Nos freqüentes encontros com os coordenadores do projeto, as famílias assistidas aprendem a organizar seu orçamento,

a definir prioridades e ainda conversam sobre o tratamento e a vida familiar. Tudo isso contribui para o próximo passo do projeto: a profissionalização e a conquista de um lugar no mercado de trabalho.

Além da lavanderia, o Instituto Família e Aids, em parceria com o Sebrae, também está capacitando pessoas para trabalhar na reciclagem de alumínio. Espera-se que, em breve, estes dois empreendimentos estejam empregando 20 famílias. "Estamos procurando mais parceiros para ampliar nosso alcance, pois temos, pelo menos, 40 famílias na fila de espera", conta Robson.

Iniciativa pioneira em Niterói

O projeto Criança = Vida dá suporte a crianças que freqüentam o ambulatório de HIV/Aids do Centro Previdenciário de Niterói (CPN) e a seus familiares. Com a distribuição de cestas básicas e doações de padrinhos sociais, quarenta crianças são beneficiadas pelo projeto, mas muitas ainda estão na fila de espera. Apesar de considerar importante esse trabalho assistencial calçado em doações, Virgínia Soares Moreira, assistente social coordenadora do projeto, entendeu que precisava ir além. "Queríamos proporcionar a essas famílias a oportunidade de se reerguerem, tornando-se produtivas e caminhando com suas próprias pernas", diz ela.

Com a ajuda financeira do Ministério da Saúde, em 2001, foram oferecidos quatro cursos com o intuito de ajudar as famílias participantes do projeto a terem seu próprio sustento. "Pensamos em coisas que também pudessem ser feitas em casa e com baixo custo", explica Virgínia.

Foram abertas dez vagas para cada curso – de culinária, artesanato, bijuteria e cartonagem – mas para surpresa da equipe do projeto, poucas pessoas freqüentaram as aulas, ministradas no atelier do Grupo Pela Vidda – Niterói. No entanto, ao término dos cursos, o sucesso alcançando pelos participantes levou outros pais e mães a se inte-

ressarem em aprender a fazer seus próprios produtos e vendê-los. Para atender a essa demanda, novos cursos foram iniciados, agora com um número bem maior de alunos.

Mais auto-estima e dinheiro

Mães de crianças atendidas no ambulatório do CPN, Solange* e Valmira* resolveram não ficar só à espera de ajuda e começaram a investir na sua criatividade, se inscrevendo em vários cursos. Hoje, expõem e vendem o resultado do seu empenho em bazares e para conhecidos. Para Solange, o mais importante, independente da renda que seu trabalho possa gerar, foi o fortalecimento do seu amor próprio, que andava em baixa. "Eu era muito nervosa e agora estou bem melhor", diz ela. Já Valmira entrou nos quatro cursos oferecidos pensando no dinheiro que poderia ganhar, pois cria dois filhos sozinha. "Vim por causa da minha situação financeira, mas tive outros ganhos. Fiz novos amigos e conheci o Grupo Pela Vidda", conta ela. Quando pensa no futuro, Valmira só vê coisas boas: "Pretendo continuar produzindo bijuterias e pintura em tecido, quero montar uma banca junto com minhas amigas para vender nosso material e ganhar muito dinheiro para manter meus filhos", diz ela. *SV*

* Nome fictício

PARA QUEM PRECISA DE AJUDA E PARA QUEM PODE AJUDAR

SALVADOR - BAHIA

Instituto Família e Aids

Tel/fax (71) 480 0048 - ifaes@zipmail.com.br

Gapa-Bahia

Rua Comendador Gomes Costa, 39 – Barris

Tel (71) 328 4270 - (71) 328 4623

gapaba@svn.com.br

NITERÓI - RIO DE JANEIRO

Criança = Vida / Pela Vidda Niterói

Tel (21) 2719 3793 - (21) 2719 5683

CPN: Tel (21) 2620 0088 R: 218

FORTALEZA - CEARÁ

Fábrica de Imagens / Hospital São José

Av. Godofredo Maciel, 2290/ S21 – Shopping

Maraponga - Tel (85) 296 9829 - (85) 9999 4664

(Marcos ou Christiane)

DANDO A VOLTA POR CIMA

Como algumas pessoas saíram da depressão e reconquistaram a alegria de viver depois da infecção pelo HIV

Para alguns, pode parecer impossível, mas várias pessoas reconquistaram a alegria de viver depois de muito sofrimento decorrente da descoberta do vírus da Aids em seus corpos.

Babi*, uma baiana de 28 anos, sempre foi alegre e brincalhona, até descobrir, em 1998, que estava infectada pelo HIV. A depressão foi tão forte que arrancou do corpo de Babi 29 quilos em apenas alguns meses. Ela acredita ter sido infectada por um namorado que terminou a relação sem grandes explicações meses antes de ela receber o resultado do exame. Ela ficou tão fraca que precisou usar uma cadeira de rodas. "Antes, eu pesava 58 quilos. Mas naquela época cheguei aos 29 quilos e o meu cabelo caiu. Os meus amigos me olhavam e saíam correndo chorando. Até eu acordar para vida, foram 7 meses de sofrimento. Eu não conseguia acreditar que era portadora do vírus da Aids", conta. Babi usa como referência para sua volta por cima a leitura de um livro sobre a vida de um rapaz tetraplégico, que fez com que ela reavaliasse o seu comporta-

mento. "Eu pensei: existe tratamento para o meu problema. Então, comecei a me alimentar melhor e a resgatar a minha vontade de viver".

Encarando a Aids de outra forma

Em 2000, uma amiga a convidou para participar de um encontro de pessoas vivendo com HIV/Aids, em Campina Grande (PB). Quando Babi chegou no evento e observou que havia muitas pessoas vivendo com HIV, começou a encarar a epidemia de uma outra forma. "Hoje, o HIV não me assusta mais. Eu posso dizer que conquistei qualidade de vida. Eu vivo, curto a minha vida e faço tudo que eu fazia antes. Apenas observo os meus limites. Tomo a minha medicação, porque ela é a minha bateria. Me alimento bem melhor. É lógico que eu como pizza e tomo a minha cervejinha, mas faço isso tudo com moderação e me sinto mais disposta e feliz. Trabalho no Grupo de Apoio à Prevenção à Aids (Gapa) da Bahia e me sinto realizada com o meu trabalho. Agora eu sei que a recuperação depende muito



"As pessoas têm que acreditar que podem transformar suas vidas".

Epifânio

mais de nós. Para isso, basta a pessoa acreditar que ela pode", relata Babi.

"Superei o trauma de estar com HIV"

Epifânio Corrêa de Souza, carioca de 38 anos, também sofreu quando soube que era soropositivo. Tinha muito medo de que as pessoas descobrissem e o discriminassem. Ficou durante 2 anos em abstinência sexual. Não tinha ânimo para encarar a vida. Assim como Babi, Epifânio conseguiu dar os primeiros passos para uma transformação quando conheceu a Rede de Pessoas Vivendo com HIV/Aids (RNP) do Rio de Janeiro. "Eu participei de um grupo de ajuda mútua e percebi que existiam muitas pessoas com o mesmo problema que o meu e estavam conseguindo superá-lo". Ele participou de um encontro nacional da Rede em agosto de 1997 e ficou impressionado com o astral das pessoas que lutavam para conseguir melhores condições de vida para as pessoas infectadas. Hoje, Epifânio é presidente de honra de uma ONG (A Gatahi, que funciona no Hospital de Ipanema, no Rio de Janeiro) e membro do conselho fiscal da RNP da cidade. "Convivendo com essas pessoas eu consegui superar o trauma e perceber que o fato de eu estar vivendo com HIV não significava que a vida acabou". Epifânio acredita que conversar com amigos e manter a mente ocupada, desenvolvendo algum tipo de atividade, são as principais dicas para afastar a depressão gerada pelo diagnóstico positivo para o HIV. "Acho que todas as pessoas têm que acreditar que podem transformar suas vidas", conclui Epifânio.

"Eu sentia pena de mim mesma"

Mariana [redacted], carioca de 22 anos, se vangloria de ter transformado a sua vida depois que descobriu ser soropositiva. Ela recebeu o resultado do exame du-

"Hoje me sinto mais forte do que o vírus".

Mariana



rante uma internação numa clínica de recuperação de dependentes químicos em São Paulo. Depois desse dia, a vida de Maria-

na se transformou em sucessivas crises de depressão profunda. Mesmo com o apoio recebido de amigos e profissionais durante a internação, Mariana negava o fato de estar infectada pelo HIV. Planejava sair da clínica, voltar a se drogar e morrer. Foi encaminhada a um infectologista paulista que, depois de estar com os exames, receitou a ela os anti-retrovirais. Mais problemas. Mariana teve vários efeitos colaterais e a depressão aumentou. "Eu sentia muita pena de mim mesma e não conseguia enfrentar a epidemia", conta. Chegou a freqüentar uma ONG paulista, mas não conseguiu permanecer lá por muito tempo. Quando voltou para Rio, depois de ter sido dispensada da clínica, começou a se sentir melhor. "A minha família e os meus amigos me deram um novo ânimo". Mariana começou a freqüentar uma reunião de Narcóticos Anônimos

específica para soropositivos. A partir daí, a sua vida começou realmente a se transformar.

"Hoje me sinto mais forte do que o vírus"

Mariana conheceu um rapaz que a levou para desenvolver um trabalho voluntário junto a crianças no projeto ConvHIVendo, no Hospital Gafrée Guinle (Rio de Janeiro). Ela ainda sentia dificuldade em se aceitar soropositiva. Começou a namorar esse rapaz que um dia a convidou para participar de um treinamento no Grupo Pela Vidda Rio de Janeiro. "Foi perfeito, porque eu estava precisando ter informações sobre a epidemia. Depois do treinamento, eu senti uma grande mudança em mim. Hoje eu me sinto mais forte do que vírus. Trabalho no Disque-Aids do Pela Vidda e ainda sou voluntária do grupo. O Pela Vidda e o Gafrée se tornaram a minha família. Eu fiz amigos de verdade. Hoje, eu sei que a vida é maravilhosa. Eu sempre digo às outras pessoas para não se isolarem. Busquem ajuda em uma ONG ou em um grupo de auto-ajuda. Busquem informação. Acreditem em vocês. Isso é fundamental", diz Mariana que foi aprovada recentemente para o curso de dança Angel Vianna. Mais uma conquista dessa menina cheia de vida.

Entrar em sintonia com outras pessoas

Para a psicanalista Zulma Guimarães, membro da equipe de aconselhamento do Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) do Hospital Escola São Francisco de Assis no Rio de Janeiro, a rede de solidariedade que existe em torno das pessoas infectadas pelo HIV é o melhor remédio para superar qualquer depressão. "Quando você se aproxima de algumas pessoas que estão passando por problemas semelhantes aos seus, você se fortalece e percebe que não está sozinho". Zulma, que atende várias pessoas soropositivas no CTA, afirma que quando a pessoa recebe o resultado positivo para o HIV,

sente-se absolutamente isolado. "Cada um possui uma forma de encarar esse momento. Mas a maioria acredita, inicialmente, que está sendo atingida por uma coisa poderosa, que a torna diferente das outras pessoas, sobre a qual não se pode fazer nada". Para combater esse efeito, a psicanalista aposta na sintonia entre as pessoas: "O ser humano é social e solidário. Apesar do preconceito que ainda envolve os infectados pelo HIV, existem muitas redes de solidariedade, como ONGs e grupos que oferecem acompanhamento psicológico". Porém, Zulma alerta que muitos soropositivos, ainda impactados com o resultado do exame, não conseguem buscar ajuda. "Seria interessante se os soropositivos que conseguiram dar a volta por cima pudessem se aproximar das outras pessoas em salas de espera dos hospitais, por exemplo, e conversar. Às vezes é muito difícil para uma pessoa deprimida buscar ajuda e uma simples conversa pode desencadear uma reação positiva naquela pessoa", propõe a psicanalista. *¶*

* Nome fictício

LUGARES PARA TROCAR EXPERIÊNCIA DE VIDA

BAHIA - Gapa/Ba – (71) 328-4270
Centro Baiano Anti-Aids – (71) 322-2552

BRASILIA - Gapa /DF – (61) 322-0000
e 225-6373

CEARÁ – RNP/Fortaleza tele/fax (85) 283-6724

MINAS GERAIS – Gapa/MG – (31) 271-2126

RIO DE JANEIRO – Pela Vidda Rio
(21) 2518 3993 – RNP/RJ (21) 3899 5477

RIO GRANDE DO SUL - Gapa/RS
(51) 3221-6363

SÃO PAULO – GIV (11) 5084-0255
RNP/Sorocaba (11) 3825-8692

Força, fé em Deus e pensamento positivo

“Tenho 42 anos. Em 1986, apareceu nas minhas costas uma mancha. Fui ao dermatologista e ele solicitou vários exames, inclusive o de HIV. Deram todos negativos, exceto o de HIV. A mancha não tinha nada a ver com o vírus. Fui encaminhado a um infectologista e, de 1986 a 1992, realizei apenas exames de rotina. Meu parceiro, que era soronegativo, precisou do meu apoio para encarar a nossa situação. O relacionamento durou seis anos e só terminou por causa do ciúme dele.



sitivo. Ficou abatido e desesperado. Entregou-se e não aceitou o tratamento, mesmo estando ao meu lado.

Estamos em 2002, já perdi três familiares, dois colegas e meu segundo companheiro por causa da Aids. Acompanhei todos de perto, inclusive ficando no hospital com eles. Mas estou aqui. Sei que não tenho Aids, apenas sou soropositivo. Vocês devem pensar assim. Não desistam antes da hora. Ergam a

Conheci, em 1992, outra pessoa, exatamente no dia em que eu precisei tomar o AZT. Contei para ele sobre a minha soropositividade. Ele pirou e mais uma vez tive que consolar o meu companheiro. Parece que eu era o soronegativo.

Em 1996, passei a tomar o segundo remédio para subir o CD4. Continuei forte, sempre com a cabeça erguida, sem me entregar, afinal eu sei que vou morrer um dia.

Continuava com meu segundo parceiro e sempre insistia que ele fizesse o teste. Ele nunca teve coragem de fazê-lo. Eu dizia a ele: "Caso você tenha o HIV, é melhor saber e se tratar logo". Em 1999, ele fez o teste e deu po-

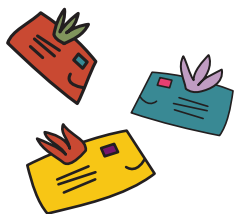
cebeça. Mesmo diante de febres, de diarreias, de depressão, elevem o seu pensamento e sigam em frente. Visitem pessoas internadas. Dêem uma força a quem precisa. Parem de pensar besteiras, creiam em algo. Eu creio em Deus. Dêem valor a suas vidas.

Sou assintomático há 15 anos e fui duas vezes selecionado pelo Hospital Emílio Ribas para participar de pesquisas. Que Deus me dê quantos anos eu merecer. Ele é quem sabe. Um grande abraço para todos vocês e feliz 2002.” *W*

Eduardo Araújo
São Paulo (SP)

NASCE MAIS UMA INSTITUIÇÃO EM SANTA CATARINA

Lutar contra o preconceito e a discriminação que sofrem as pessoas que vivem e convivem com HIV/Aids. Este é o objetivo do recém-inaugurado Farol, um núcleo localizado na cidade de Itajaí (SC) que busca o apoio da iniciativa privada e de órgãos públicos para o desenvolvimento de programas que visem à melhoria da qualidade de vida das pessoas infectadas pelo HIV. Maiores informações pelo e-mail: farol_itajai@yahoo.com.br



Contatos imediatos

SABER VIVER - CAIXA POSTAL 11.554 - RIO DE JANEIRO - RJ - 22.022-970 – e-mail: saberviver@openlink.com.br

Devido ao grande número de cartas, divulgaremos os anúncios em ordem de chegada à Redação. Serão publicadas apenas as que contiverem, em letra legível, o endereço completo.

Namoro ou Amizade

TENHO 38 ANOS, sou moreno claro, amigo, simples, não afeminado e discreto. Gostaria de me encontrar com negros, mulatos ou morenos, ativos ou passivos e não afeminados, entre 20 e 50 anos. Mandem fotos. **Martins. Caixa Postal 50.057 – Centro. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20062-970**

ESTOU SÓ E GOSTARIA de me corresponder com mulheres de todas as idades, que sejam sinceras e carinhosas. Sou desquitado, tenho 42 anos e muito carinho para dar. **Benedito Lino Puelker. Rua Castel Nuovo, 420 - Jd Garcia. Campinas-SP. Cep 13062-130. E-mail benepuelker@ig.com.br**

DESEJO CONHECER uma companheira soropositiva de 35 a 45 anos para relacionamento afetivo duradouro. Tenho 41 anos e muita vontade de viver. Sou muito ativo e sem vícios. **Marcelo Fonseca. Rua Luis Gregório de Sá, 37/ fundos. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21050-150. Tel (21) 3277 6960/ 3277 0960**

SOU FEMININA, de ótima aparência, branca, situação financeira definida, 1.58m, 54kg, 47 anos. Desejo conhecer homens de igual situação para relacionamento sério. **Mariana Dias. Tel (21) 3321 0018**

MINHA ALMA GÊMEA. Tenho 30 anos, sou carinhoso, romântico e procuro homens soropositivos para relacionamento sério. **Demétrios. Rua Galiléia, quadra 10, nº18 - Conj CDHU - Santo André-SP. Cep 09132-060. Tel (11) 9704 1861**

GOSTARIA DE FAZER amizade com mulheres de São Paulo, não fumantes, simples, educadas, sinceras e meigas. Tenho 37 anos, sou solteiro e tenho cabelos grisalhos. Por favor, mandem o telefone. **Kleber. Caixa Postal 42.530. São Paulo-SP. Cep 04218-970**

NÃO SOU AFEMINADO, tenho 25 anos e boa aparência. Gostaria de conhecer

homens da terceira idade, bem resolvidos. Darei prioridade aos que enviarem fotos. **Edson da Silva. Rua Paraná Poema, 135. Bairro dos Pimentas. Guarulhos-SP. Cep 07272-190**

AMO VIVER! Sou moreno claro, comercial, romântico, alegre e discretíssimo. Procuro um parceiro sério, ativo, liberal, 35/42 anos, moreno, trabalhador e discreto para caso fixo e duradouro. **Vida. Caixa Postal 21007. Rio de Janeiro. Cep 24743-050**

SOU TRAVESTI e trabalho na casa de apoio Brenda Lee, desenvolvendo projetos para melhorar as condições psicossociais das pessoas vivendo com HIV. Gostaria de aumentar meu círculo de amigos. **Cláudia Oliveira. nentementer@hotmail.com.br**

QUERO CURTIR momentos de amor com um rapaz sério, moreno, de porte atlético, entre 20 e 30 anos e com mais 1.70m de altura. Sou moreno e tenho 25 anos. **Jairo dos Santos. Rua Dr. Almir Madeira, 36/casa 1 - Santa Rosa. Niterói-RJ. Cep 24241-270**

SOU LOIRO, de olhos verdes e tenho 35 anos. Adoro praia, cinema e festa. Gostaria de conhecer uma mulher da mesma idade ou mais nova, para bate papo. **Marcos. Tel (21) 9344 5081**

QUEM NÃO TEM preconceito por quem cumpre pena, me escreva. Tenho 31 anos, adoro música e desejo reconstruir minha vida com uma mulher de fibra, sincera e que ame a vida. **Vânio Ricardo Rosa Nunes. Matrícula 95.027 -Penitenciária do Estado-Pavilhão I/cela 461. Av. Ataliba Leonel, 656-Santana. São Paulo-SP**

GOSTARIA DE RECEBER cartas de colegas e me sentir menos só. **Gabriel Arcanjo da Silva Filho. Rua Manajós, 126 - Jd. Romano - Itaim Paulista. São Paulo-SP. Cep 08191-110**

PRETENDO CONHECER homens soropositivos, evangélicos e sem pre-

conceito de idade para nos unirmos em matrimônio e lutarmos com um só objetivo. Tenho 43 anos, 1.50m, 47kg. **Madalena dos Santos. Tel (61) 358 9442**

VOCÊ, HOMEM que está só e sabe o que é sentir saudade: tenho sentido saudade de amar. Sou negro, 32 anos, 1.70m, 65kg, carinhoso e atuo na área jurídica. **Renato. Caixa Postal 13019. São Paulo-SP. Cep 02398-970**

SOU BRANCO, 29 anos, olhos esverdeados, ativo/passivo. Procuro caras de 26 a 38 anos, para um relacionamento sério e equilibrado. Descarto efeminados e curiosos. **Carlos Alberto. Rua São Lourenço do Sul, 136-B. Pedra Branca. São Paulo-SP. Cep 02633-060**

GOSTARIA DE CONHECER pessoas de São Paulo ou cidade próxima. Tenho olhos e cabelos castanhos, sou bancário, romântico, carinhoso, fiel e gosto de curtir a vida ao lado de uma boa companhia. **Aguinaldo. E-mail accbuddy@ig.com.br**

VIVER COM AMOR e seriedade, disponível para a felicidade. Gostaria de conhecer pessoas com esse perfil para amizade ou algo mais. Sou moreno e tenho febre de viver. **Fábio. Tel (11) 3744 4620 (depois de 18h). fabiportela2002@yahoo.com.br**

SOU LOIRO e tenho 34 anos. Gostaria de me corresponder com homens ativos e não afeminados. Mulatos e negros são bem vindos. Gosto de animais e de natureza. Troco revistas e fitas cassetes. **Adriano de Queiroz. Avenida Monsenhor Félix, 850/casa2-Irajá. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21235-110**

ESCORPIANO GOSTARIA de conhecer pessoas do sexo masculino, acima de 23 anos, para um relacionamento sério e companheiro. Tenho 27 anos e estou prestando vestibular para à área de saúde. Se você gosta de curtir a vida, me ligue. **Cunha. Tel (21) 9248 8971**

QUERO DESVENDAR os mistérios do amor com mulheres de 18 a 36 anos. Sou "reduciendo", amigo e carinhoso. Tenho olhos verdes e cabelos pretos. **Edson Lima de Oliveira. Rod. Abraão Assed, km 47/ 333. Ribeirão Preto-SP. Cep 14097-900**

QUERO CONHECER homens discretos, acima de 35 anos e com, no mínimo, 1.60m de altura. Tenho 30 anos, 1.71m, 62kg e sou moreno. **Evan-dro. Rua Guarujá, 99-Pau amarelo. Paulista-PE. Cep 53433-810**

TENHO NÍVEL SUPERIOR, estou afastado do trabalho e faço um extra como cabeleireiro. Tenho 36 anos, 1.70m e 57kg. Gostaria de receber cartas para futuras amizades. **Gilmânio Maciel da Silva. Rua Bezerra de Menezes, 80-Lages. Paracambi-RJ. Cep 26600-000**

SOU SOLTEIRO e gosto de fazer novas amizades. Tenho 40 anos, 1.70m, 75kg, ativo e passivo. **Tião. Rua Te-lavive, 4-Utinga. Santo André-SP. Cep 09220-520. Tel (11) 9332 7691**

TENHO ÓTIMA aparência, situação financeira estável, 46 anos e sou branca. Gostaria de conhecer homens para amizade ou relacionamento sério. **Sônia Maria Fernandes. Tel (21) 3321 4101**

HOMENS DISCRETOS e não afeminados, entre 25 e 45 anos, estou querendo conhecê-los para amizade ou relacionamento futuro. Tenho 40 anos e sou moreno. **Gil. Tel (21) 2449 6580 (recados)**

TENHO MUITA vontade de viver um grande amor com um homem evangélico de situação definida. Tenho 46 anos. **Gleicilene. Tel (21) 3335 7054**

SOU PRESIDÁRIO, soronegativo e procuro mulheres soropositivas para uma amizade sincera. Tenho 28 anos, 1.77m e 65kg. **André Luiz Grasselli. Rod. Raposo Tavares, km 586. Presidente Bernardes-SP. Cep 19300-970**

QUERO FAZER NOVOS amigos, principalmente se forem evangélicos. Não sou soropositivo e me encontro preso. **Edson Manoel Campos. Caixa Postal 131. Número 4450. P2. Mirandópolis-SP. Cep 16800-000**

PROCURO MULHER de Deus sem preconceito. Sou encarcerado e não tenho nenhuma doença. Tenho 42 anos e sou moreno. **Cicero Ailton Santos da Silva. Rua Frei Caneca, 457-Estação de Sá. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20211-020**

AMO TODO TIPO de mulher, da japonesa à africana. Se você tem entre 20 e 40 anos, escreva-me que responderei com todo carinho. Sou moreno claro, tenho 32 anos, 1.65m e 68kg. **Manoel Melo. Rua Dom José Maurício, 15-Santana. São Paulo-SP. Cep 02028-000**

LOUCO PARA AMAR. Sou moreno claro, tenho 19 anos, gosto de dançar e beijar muito. Procuo minha cara metade ou novas amizades. Mande-me uma foto. **Nicolau. Rua Carolina Amado, 472-Irajá. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21361-320. Tel (21) 9125 5807**

PROCURO ALGUÉM para ter um grande relacionamento. Mandem e-mail ou escrevam. **George Geraldino. Rua Filipinas, 210- Jd. Adriane. Itaquaquecetuba-SP. Cep 08598-744. georger.geraldino@bol.com.br**



SOU MORENA, simpática, viúva, tenho 43 anos e um filho de 9. Gostaria de me corresponder com homens sinceros e românticos para um compromisso sério. **Maria de Fátima. Rua dos Gusmões, 568/apt 14-Santa Eugênia. São Paulo-SP. Cep 01212-000**

QUERO ME CASAR. Sou moreno, saudável, sem vícios e evangélico. Tenho 30 anos e 3 filhos. Dispensio aventureiras. Mandem fotos e telefone. **Luiz Pedro de Souza. Rua 41F, nº 78 - Vila Santa Cecília. Volta Redonda-RJ. Cep 27150-000**

MULHERES ENTENDIDAS de todo o Brasil, estou a procura da sua amizade ou algo mais. Sou morena, tenho 28 anos, 1.65m e 52kg. Escrevam-me. **Maysa. Caixa Postal 392. Itajaí-SC. Cep 88.301-970**

SOU VIÚVO, carinhoso e sincero. Quero encontrar uma mulher para amizade ou algo mais. Tenho 35 anos, olhos verdes, pratico esportes e trabalho. **Ricardo Ribeiro. Rua Nove, Lig 4417. Morro Nova Cintra - Bairro Vila Progresso. Santos-SP. Cep 11080-580**

MULHERES HUMILDES e sinceras, sem preconceito, escrevam-me. Sou um presidiário solitário e evangélico e quero reconstruir minha vida. Tenho 27 anos. **Gilberto Alves Kayama (171.897) Cela 461. Av. General Ataliba Leonel, 656 - Santana. São Paulo-SP. Cep 01088-900**

SOU ALTA, loura, evangélica e tenho 50 anos. Gostaria de conhecer homens financeiramente estáveis para relacionamento sério. Mandem fotos. **Sandra Sheperd. Rua Fortunato, 89/apt 73. São Paulo-SP. Cep 01224-030**

MINHA ALMA GÊMEA, estou a sua espera. Sou presidiário, moreno claro e de bem com a vida. Gostaria de me corresponder com mulheres de 20 a 38 anos. **Aroldo Gomes Castro. (139.232) Cela 990 - 2º Pavilhão. Av. General Ataliba Leonel, 656 - Santana. São Paulo-SP. Cep 02088-900**

FELIZ COM A VIDA, moreno, 32 anos, passivo e discreto. Procuo ativos não afeminados e fora do meio para compromisso sério. **Roldi Ferreira de Araújo. Rua Marcelino Ramos, 67. São Paulo-SP. Cep 02871-010. Tel (11) 3485 9222**

SOU UM JOVEM de 27 anos, romântico, e gostaria de fazer novas amizades. Tenho 1.75m, cabelos pretos e olhos verdes. Prometo a todas as cartas. **Douglas Pinheiro de Souza. Av. Oswald Brandi faria, 4450. Mirandópolis-SP. Cep 16800-000**

GOSTARIA DE CONHECER pessoas de 30 a 40 anos. Mandem fotos que eu devolvo ou retribuo. **Daniel. Rua Eliseu Gomez de Sena, 05 (ao lado do orelhão) - Tabuleiro dos Martins. Maceió-AL. Cep 57071-630**

GOSTARIA DE ENCONTRAR a pessoa certa para mim: uma companheira que não use tóxicos e não exagera na bebida. **Ronaldo Chagas. Rua Tupinambá, 136 - Praia do Farol. Campos-RJ. Cep 28001-970**

Sugerimos que os leitores que queiram se corresponder aluguem uma caixa postal na Agência dos Correios. Recomendamos também que, ao marcar um encontro, prefiram locais públicos e avisem a um amigo.