

Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS

ANO 1 Nº 4 ABR/MAI 2000

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Marcio e Murilo
viveram juntos seis
anos. Hoje são
grandes amigos

Cuide bem do
seu sorriso

Lanches
rápidos e
nutritivos

Quais as
vacinas que
se deve evitar

NAMORO em tempos de AIDS

Apesar do preconceito,
é possível ser feliz

Valéria namora um
austríaco há 2 anos



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

QUEM FAZ A SABER VIVER

Coordenação e edição
Adriana Gomez e Sílvia Chalub

Jornalista responsável

Adriana Gomez (MTb 15700)

Fotografia

Berg Silva

Ilustrações

Raul Motta

Colaboraram com este número

Dr. Estevão Portela
Infectologista
Sonia Maria S. Ferreira
Cirurgiã-dentista
Andréa Caputi
Nutricionista
Clara Lúcia Inem
Psicanalista

Fotolitos e editoração eletrônica

A 4 Mãos Comunicação e Design
a4maos@a4maos.com.br

Impressão

Gráfica Lidador

Tiragem

30.000 exemplares

Agradecimentos especiais

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

PATROCÍNIO:

GlaxoWellcome

Saber Viver em todo o estado do Rio

A partir deste número, a *Saber Viver* chega a todas as unidades de saúde do estado do Rio de Janeiro. Passamos de 8 mil exemplares a 30 mil com apenas três edições da revista. Com esta ampliação, estaremos atingindo também alguns médicos do Brasil e reforçando nossa remessa para hospitais de outros estados que já vinham recebendo a *Saber Viver* por mala direta. Esta conquista nós dedicamos a você que acredita em nosso trabalho e nos incentiva enviando-nos cartas e sugestões. Consideramos você parte integrante de nosso projeto. Sua participação sempre será prioritária para nós. Para quem está lendo a *Saber Viver* pela primeira vez, seja bem vindo. Para nós, é um grande prazer estar chegando às suas mãos. **Um forte abraço.**

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.

Leia neste número

Lanches nutritivos 3

Cuide bem da sua boca..... 4/5

AZT, Viramune e ddl 6/7

Namoro e Aids..... 8/9

Curtas: Canova e vacinas..... 10

Cartas..... 11

ESCREVA PARA *Saber Viver*

Reservamos um espaço na revista para você dar sua opinião, sugerir assuntos, tirar dúvidas e ainda fazer novos amigos.

Caixa Postal 11.554 - Rio de Janeiro (RJ)

CEP: 22.022-970 - saberviver@openlink.com.br

Coxinha nem pensar!

Refeições rápidas podem ser nutritivas

Se você tem uma vida agitada e, na hora de se alimentar, opta por um salgadinho ao invés de algo mais nutritivo, saiba que existem opções de refeições rápidas que podem ser bastante saudáveis.

Comida a quilo é uma boa

O restaurante a quilo é uma ótima alternativa. Há vários espalhados pela cidade. A nutricionista Andréa Caputi dá a dica de como preparar o seu prato: “Coloque alguma verdura verde e legumes. Evite os alimentos crus. Coloque no seu prato arroz, feijão e carne. Se você quiser variar, substitua o arroz com feijão por uma boa porção de batata ou massa”. Não dispense a sobremesa que pode ser um pudim de leite, uma mousse de chocolate ou uma bola de sorvete. Se você estiver com diarreia, substitua a sobremesa por uma maçã. Segundo Andréa, você estará garantindo, assim, uma refeição de qualidade com calorias suficientes para manter o seu peso.

Sanduíche reforçado

Um simples sanduíche com uma proteína (carne de frango, carne vermelha ou um tipo de queijo), pode significar um bom reforço para o nosso organismo nas horas de maior pique. Com alface, tomate ou qualquer outra verdura, perfeito! Porém, a nossa nutricionista faz alguns alertas às pessoas que sempre comem na rua. “Evite sanduíches com maionese ou creme de leite. Eles estragam com mais facilidade. Se forem ingeridos desta forma, podem causar diarreias fortes.”

Cuidado com as gorduras

Os salgadinhos podem ser uma armadilha. Nem sempre são fritos na hora e a gordura é reaproveitada várias vezes. Lembre-se que os medicamentos anti-Aids podem causar

aumento da gordura no sangue, causando problemas cardíacos. “Você pode evitar o aumento do colesterol através de uma dieta que contenha calorias, mas que não seja rica em gorduras”, alerta a nutricionista.

Escolha o local onde vai comer

Observe onde você vai comer. Perceba, por exemplo, se o peito de frango é feito na hora e se o local está limpo. Pergunte como os alimentos são feitos. Essas informações são importantes para você ter uma idéia de como a sua refeição foi preparada.

Respeite os horários

“A pessoa soropositiva precisa dar mais atenção às suas refeições e aos horários de se alimentar. Faça, no mínimo, quatro refeições por dia e tente comer sempre nos mesmos horários. Para você que trabalha fora, leve sempre um lanche para o intervalo entre almoço e jantar. Neste período ficamos várias horas sem comer e isto pode enfraquecer o nosso organismo. Faça um sanduíche em casa, ou leve uma fruta como banana, por exemplo”, aconselha a nutricionista. *SV*



SANDUÍCHE DO INTERVALO

(entre almoço e jantar)

Desfie um filé de peito de frango; misture-o com uma colher de chá de requeijão; junte 1 cenoura pequena ralada, 1 colher de milho, 2 rodelas de tomate e alface à vontade.

Escolha o pão de sua preferência: hambúrguer, forma, integral ou árabe. Você pode substituir a cenoura por outro legume, como beterraba; e o alface por qualquer outro vegetal folhoso. O frango também pode ser substituído por queijo ou outro tipo de carne.

Um belo sorriso

Uma boca saudável é uma ótima carta de apresentação

Com um sorriso bonito pode-se conquistar um amigo ou conseguir um emprego melhor. Mas para manter boca, dentes e gengivas saudias você deve ter alguns cuidados. Quem tem o HIV, como sempre, tem que estar mais atento à higiene bucal, pois o sistema imunológico debilitado propicia o aparecimento de diversas doenças.

A cirurgiã-dentista Sonia Maria Soares Ferreira da Universidade Federal de Rio de Janeiro e da Universidade Gama Filho, aponta quais são os problemas mais comuns e mostra que muitos deles podem ser evitados com cuidados básicos. “O mais importante é escovar os dentes corretamente após as refeições e, pelo menos antes de dormir, passar o fio dental. Confira com seu dentista se você está fazendo certo. Também é bom bochechar com uma solução com flúor que pode ser comprada pronta em farmácia ou feita, mediante receita, em farmácia de manipulação (Floreto de Sódio a 0,025%, sem álcool). Desse modo você evita a formação das placas bacterianas, causadoras das doenças bucais mais comuns: a **Gengivite** e a **Periodontite**.” Sangramento em volta dos dentes, gengivas inflamadas e doloridas são sintomas destas doenças. Em pessoas soropositivas estes sintomas podem ser bastantes fortes

e difíceis de serem combatidos, por isso a atenção com a higiene bucal deve ser redobrada.

Outra doença bastante comum é a **Candidíase**, mais conhecida como sapinho. Manchas brancas aparecem na boca. Você pode retirá-las enrolando no dedo uma gaze embebida em soro fisiológico ou numa mistura de água oxigenada 10 volumes com água filtrada em proporções iguais e passar sobre as manchas. Já a **Candidíase Eritomatosa** deixa avermelhados a língua e o céu da boca e a **Quelite Angular** provoca rachaduras no canto da boca. Nestes casos as lesões devem ser higienizadas da mesma forma que o sapinho. Um médico ou dentista deve sempre ser consultado para evitar que estes problemas piorem. Uma doença também freqüente em pessoas com baixa imunológica é a **Leucoplasia Pilosa**. Lesões brancas surgem nas bordas da língua mas não saem esfregando a gaze. Hoje em dia, os anti-retrovirais conseguiram diminuir muito a incidência de **Sarcoma de Kaposi** nas pessoas com Aids. Mas se aparecerem manchas vermelhas escuras ou nódulos no céu da boca ou na gengiva, procure logo seu médico.

Auto-exame da boca

Sônia aconselha: “Olhem bem as mucosas da boca, dos lábios, a língua e o

Aprenda a escovar os dentes e usar o fio dental corretamente



Escove os dentes superiores de cima para baixo e os inferiores de baixo para cima, como se estivesse varrendo a sujeira para fora



Para escovar internamente os dentes da frente coloque a escova na vertical e faça o mesmo movimento de varrer a sujeira para fora



Não se esqueça de escovar em cima dos dentes de trás



O fio dental tem que ser enfiado entre os dentes, para limpar a lateral deles



Deslize-o de um lado para outro e puxe-o para cima (no caso dos dentes inferiores) e para baixo (no caso dos superiores)

céu da boca. Procurem por manchas brancas e vermelhas, bolinhas e rachaduras. Se houver algo estranho, mostrem ao médico ou dentista, pois quanto mais cedo a doença for diagnosticada, melhor. As doenças bucais em pacientes com o HIV podem se tornar bastante agressivas.”

Ir ao dentista é fundamental

Pelo menos de 6 em 6 meses, vá ao dentista. Importante, também, é revelar a sua condição de portador do HIV. Se o dentista não souber, pode receitar remédios que o paciente não deve tomar e além disso, ao seguir as normas de bio-segurança, tanto paciente, quanto dentista vão se proteger de uma possível infecção. Segundo as Secretarias de Saúde do estado e do município do Rio de Janeiro todos os dentistas da rede pública estão capacitados para atender a todos os pacientes, soropositivos ou não. Caso haja algum problema, telefone para: Coordenação de Saúde Bucal da Secretaria Municipal de Saúde - 273 8649, ou para o Departamento de Odontologia da Secretaria Estadual de Saúde - 240 5168.

Treinamentos especializados em HIV

Os dentistas interessados em atender melhor o paciente HIV positivo, podem procurar os seguintes locais:

Na UFRJ: Informações às 6ª feiras de manhã, com o dentista Arley Silva Júnior, pelos tels (0xx21) 562 2043 e 562 2046.

Na ONG Centro Corsini, em Campinas - SP: Informações pelo tel: (0xx19) 256 6344, com Rita Bertazzoli. A ONG é referência da Coordenação Nacional DST/Aids do Ministério da Saúde. Todos os custos do curso e da estadia do dentista são financiados pelo Ministério.

Atenção leitores

Caso você conheça um local onde exista um bom atendimento odontológico para pacientes HIV positivo, escreva-nos informando. Temos o maior interesse em divulgar serviços que auxiliem as pessoas a viverem melhor e temos certeza que você se sentirá feliz em ajudar. *¶*

ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO ESPECIALIZADO PARA SOROPOSITIVOS

ATENDIMENTO GRATUITO

UFRJ

Faculdade de Odontologia - Av. Brig. Trompowski, s/n, ao lado do Hospital Universitário, Ilha do Fundão-RJ. Setor de Diagnóstico Oral, 2º andar: 2ª à 6ª feira, de 8hs às 12hs e de 14hs às 17hs. Marcar consulta com Flávia ou Edna. Para exame de boca: Hospital Universitário, no hospital dia, 5º andar. 3as feiras, à tarde e às 6as feiras de manhã.

Gama Filho

Rua Martins Costa, n.º 68 - Piedade-RJ. Tel: 5997157 / 599 7272 -ramal 6166. Inscrições abertas a partir de agosto de 2000, na Faculdade de Odontologia. Clínica de Medicina Oral: 2ª feiras de 8hs às 12hs.

Para exame de boca: setor de estomatologia, 3as feiras de 8hs às 12hs e de 14hs às 17:30hs, 4as feiras de 18hs às 22hs. Procurar Prof. Arley. Emergência: pegar senha de 2ª a 6ª feira às 8hs da manhã ou às 2hs da tarde.

Unigranrio

Rua Prof. José de Souza Herdy, 1160-Bairro 25 de Agosto-Duque de Caxias. Tel: 6714251. Clínica Odontológica para Pacientes Especiais: 5as feiras de 8hs às 12hs e de 13hs às 17hs. Procurar Prof. Roberto Elias.

Hospital Estadual Santa Maria

Est. do Rio Pequeno, 656-Jacarepaguá-RJ. Informações: 446-4455, ramal 218.

Centro Previdenciário de Niterói (CPN)

Rua Des. Athaíde Parreira, 266 - Bairro de Fátima - Niterói - Serviço de Sida, 2º andar: 2ª a 6ª feira, de 7 às 17hs. Marcar consulta. Levantar o encaminhamento do médico. Emergência: procurar a Emergência Odontológica. O CPN atende preferencialmente os moradores de Niterói.

ATENDIMENTO A PREÇOS REDUZIDOS

Universidade Estácio de Sá

Av. Paulo de Frontin, 628-Rio Comprido-RJ. Inscrições na recepção ou pelo tel: 503-7289, após o meio-dia. Falar com Marcele. Emergência: Pegar senha às 3as, 5as e 6as feiras às 7hs.

Universidade Veiga de Almeida

Rua Ibituruna, 108-Tijuca-RJ. A partir de janeiro de 2001, a Clínica Odontológica para Pacientes Especiais da universidade estará atendendo pacientes HIV positivos. As inscrições já podem ser feitas pelo telefone: 574-8800, ramal 310.

Respeite o horário da sua MEDICAÇÃO

Para conviver bem com a Aids é preciso disciplina

Em todas as edições da revista Saber Viver o personagem João dá sugestões de como organizar a vida sem esquecer de tomar todos os medicamentos necessários para conviver bem com o vírus da Aids. Já foram publicadas 3 combinações diferentes. No número 1, João tomava **BIOVIR** e **VIRACEPT**; no número 2 foi a vez de mostrar como incluir na rotina do dia a dia a **ESTAVUDINA**, o **ddl** e o **EFAVIRENZ**

e na terceira edição da revista demos dicas sobre o **BIOVIR** e o **CRIXIVAN**. A partir do número 4 a tiragem da revista aumentou. Hoje a Saber Viver está chegando às mãos de muito mais pessoas soropositivas. Caso você seja um desses novos leitores e queira saber quais são as sugestões publicadas na seção Passo a Passo dos números anteriores, escreva-nos. Nós iremos avaliar a melhor maneira de reproduzir estas matérias para você.

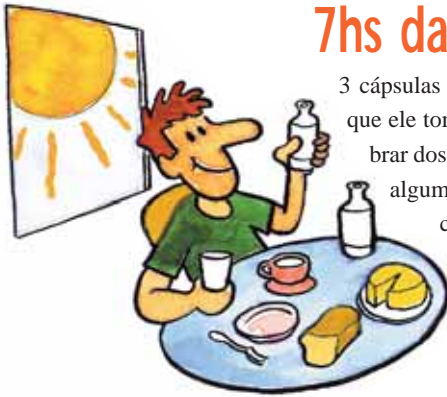
Neste número, João sugere como tomar os remédios:

AZT, VIRAMUNE e ddl

AZT (Zidovudina, Retrovir) - Devem ser tomadas 3 cápsulas, 2 vezes por dia, de 12 em 12 horas.

VIRAMUNE (Nevirapina) - Durante os primeiros 14 dias do tratamento, você deve tomar apenas 1 comprimido por dia. A partir do 15º dia você deve passar a tomar 1 comprimido 2 vezes por dia, de 12 em 12 horas. Este procedimento diminui a incidência do *rash* (bolinhas vermelhas que aparecem na pele), principal efeito colateral provocado pelo **VIRAMUNE**. Converse com o seu médico.

ddl (Didanosina, Videx) - Deve ser tomado dissolvendo 4 comprimidos em meio copo d'água 1 vez ao dia, em jejum. Isto significa ficar sem comer nada por pelo menos 45 minutos antes e 45 minutos depois de tomá-lo.



7hs da manhã

Na mesa do café da manhã do João estão as 3 cápsulas de **AZT** e 1 comprimido de **VIRAMUNE** que ele toma com o café com leite. É mais fácil lembrar dos remédios quando você os ingere junto com alguma coisa que faz sempre no mesmo horário, como a hora de acordar ou dormir, o horário das refeições, a hora de sair para o trabalho ou a hora em que chega em casa.

7hs da noite

Você pode fazer como o João. Ele chega do trabalho e toma os 3 remédios juntos: 3 cápsulas de **AZT**, 1 comprimido de **VIRAMUNE** e 4 comprimidos de **ddl** dissolvidos em água. É mais prático e não tem o menor problema. Mas não se esqueça, o **ddl** deve ser tomado respeitando o jejum de 45 minutos antes e depois. Caso 12 horas depois de tomar o **AZT** e o **VIRAMUNE** da manhã, você ainda não esteja em casa, não esqueça de levá-los numa caixinha. Neste caso, você deve tomar o **ddl** sempre antes de dormir e pelo menos 45 minutos depois de comer.



Última dica

Não falte às consultas médicas, nem deixe de fazer os exames necessários. Tomar os remédios corretamente e não adoecer é ótimo. Mas quem vive com o vírus da Aids, precisa de acompanhamento médico constante.

Atenção: Em alguns exemplares da revista *Saber Viver* n.º 3, foi publicada incorretamente a dosagem do CRIVAM. Devem ser tomadas 2 cápsulas do medicamento de 8 em 8 horas e não 1 cápsula de 8 em 8 horas, conforme foi impresso.

Na busca por um Grande amor

Encontrar a pessoa ideal não é fácil para ninguém

Quando se tem o vírus da Aids, tudo se torna ainda mais difícil, mas não impossível. Valéria Piassa Polizzi, de 29 anos, está namorando há dois anos Markus, um rapaz austríaco. Ela o encontrou durante uma viagem a Nova Zelândia. Antes de o romance esquentar, a primeira providência de Valéria foi abrir o jogo com Markus e contar que era soropositiva. “Foi muito importante para a nossa relação ele saber desde o início. Várias pessoas soropositivas não contam aos seus parceiros que têm o vírus da Aids. A relação se transforma naquela coisa pesada e falsa”, diz Valéria.

Murilo Vale, de 23 anos, passou por esta experiência. Com 19 anos e três de casamento, descobriu que era portador do HIV. Não teve coragem de contar ao seu parceiro. “Pensei em sumir. Queria terminar tudo.” Quando Márcio, de 44 anos, descobriu que o companheiro havia escondido um assunto tão sério, o amor deu lugar a uma grande revolta e um sentimento de traição. “Eu fiquei superchateado”. Márcio assume que a raiva só não foi maior porque ele não se contaminou. “Depois superamos esta fase. Comecei a ajudá-lo no tratamento.” Entretanto, a relação já não era a mesma. O principal problema era a falta de sexo. Márcio não se adapta ao uso do preservativo. Murilo, insatisfeito, sentiu-se sem saída e preferiu

abrir mão do casamento. Mas a relação de companheirismo e amizade permanece entre os dois.

Com a voz mansa, o jeito suave e solidário, Murilo atualmente vem se empenhando em conquistar novas amizades e em ajudar pessoas soropositivas. “Não me arrependo de ter me separado. Agora eu me sinto melhor fazendo coisas que eu não fazia antes, como viajar, conhecer novos amigos e ajudar outras pessoas que vivem com o vírus HIV como eu. Agora eu sei que não preciso de um relacionamento para me sentir inteiro. O importante é eu estar bem.”

Depois do que passou com Márcio, Murilo diz que aprendeu a lição e prefere contar de cara para as pessoas que é soropositivo antes de começar um relacionamento “Já fui deixado em cinema, teatro e shopping. Muitas pessoas não aceitam se relacionar com portadores do HIV. Alguns me ligaram depois pedindo desculpas, mas só queriam ser amigos. Namorados, não. Mesmo assim, eu prefiro contar logo

no primeiro encontro.”

Valéria escreveu um livro em 1993, sob o título *Depois daquela viagem* (Ed. Ática). Na história, ela relata como foi o impacto de se descobrir portadora do vírus HIV com apenas 16 anos de idade, infectada na primeira relação sexual. “Somente depois de me expor através do livro, comecei a contar às outras pessoas que eu era soropo-



“Vários garotos me deixaram falando sozinha. Outros dizem: você é muito bonitinha, mas com Aids não dá!”

Valéria, 29 anos

sitiva.” Daí, então, surgiram situações semelhantes às de Murilo: “Vários garotos me deixaram falando sozinha. Outros chegavam a dizer: Você é muito bonitinha, mas com Aids não dá!”. Valéria reconhece que não é nada fácil assumir a Aids para o outro. Antes de encontrar o Markus, ela ficou mais de cinco anos sem namorar ninguém. “Preferia ficar só que mal acompanhada.”

Relacionamento ideal

Murilo está iniciando um relacionamento com uma pessoa de Curitiba que também é soropositiva. Ele acreditava que este era o caminho mais seguro para evitar o transtorno de ter que revelar o HIV ao outro. Mas vem percebendo que, para um relacionamento dar certo, é necessário muito mais do que isto. “É preciso ter paixão”, diz ele. Já Valéria acha que o principal ingrediente para uma vida a dois feliz é a pessoa encarar a Aids de frente. Caso contrário, não há namoro que dê certo. Para a escritora, ficar remoendo a raiva por quem o contaminou não tem sentido, afinal cada um tem que cuidar de si e não usar camisinha hoje em dia é saber que está correndo o risco de se tornar soropositivo.

“O HIV faz parte da minha vida”

Buscar amigos que estejam passando pelo mesmo problema é um bom começo para uma transformação pessoal, segundo Valéria. Murilo seguiu este caminho e não se arrepende. Depois de conquistar novas amizades, ele afirma que aquele desespero do medo da morte não existe mais. “Hoje em dia o HIV faz parte da minha vida. Eu achava que iria morrer cedo. Agora penso em fazer faculdade e construir um lar ao

lado de alguém que goste de mim do jeito que eu sou”.

A psicanalista Clara Lúcia Inem afirma que uma das principais dificuldades das pessoas soropositivas pensarem em namoro vem do sentimento de que o sexo e os relacionamentos não fazem mais parte de suas vidas, o que é um equívoco.

Clara concorda com Murilo e Valéria quando defendem um relacionamento aberto: “Conversar com o parceiro sobre a doença, de uma maneira sincera é o caminho para uma relação autêntica”. A médica acredita que a vida sexual de um casal pode ser estimulada criando-se um clima de intimidade em vários momentos do dia a dia, como, aproveitando o tempo de lazer, dançando, passeando ao entardecer ou ouvindo música. “Superando o medo de assumir a doença, a pessoa poderá ter uma vida sexual saudável, garantida pelo uso do preservativo, e afetiva, como nunca teve em nenhum outro relacionamento.” *SV*

LEITOR DA *Saber Viver* RECEBE MAIS DE 80 CARTAS

Desde o dia em que o seu nome e endereço foram publicados na seção Namoro ou Amizade da *Saber Viver*, muita coisa mudou na vida de Murilo Vale. “A revista veio no momento certo”. Logo após o fim de seu relacionamento de seis anos, tudo que Murilo queria era fazer novos amigos. E conseguiu. Ele recebeu mais de 80 cartas de onde conseguiu extrair 20 amizades próximas. Depois desta experiência, Murilo passou a escrever para outras revistas masculinas, onde revela ser soropositivo nos anúncios. “Acho interessante para diminuir o preconceito.”

Depois de algumas pessoas, inclusive sua mãe, tentarem violar a sua correspondência, Murilo alugou uma caixa postal. “Aconselho as pessoas a fazerem o mesmo. Você tem privacidade absoluta”.

Para alugar uma caixa postal, basta procurar a agência de correios mais próxima de sua casa. Valor anual: R\$ 56,76.

Cartas para Murilo: Caixa Postal 80.019 - Nilópolis - RJ
Cep: 26.501-970



Canova: homeopatia contra Aids

Depois da divulgação pelo Jornal Nacional, no mês de março, do Método Canova, vários leitores da *Saber Viver* escreveram pedindo informações sobre este medicamento que vem sendo utilizado no tratamento de pessoas com câncer e Aids.

Trata-se de um remédio homeopático, no mercado há 30 anos, que age no sistema imunológico do organismo. Seus componentes são: Aconitum, Arsenicum album, Bryonia alba, Lachesis e Thuya occidentalis. O Laboratório Canova afirma que cerca de 8 mil brasileiros tomam a medicação atualmente.

Quem pode tomar este medicamento

“Temos três perfis de pacientes: os que não conseguiram se adaptar aos anti-retrovirais; os que ainda não tomaram remédio algum e os que tomam os anti-retrovirais em conjunto com o Canova”, diz a bióloga e coordenadora de pesquisas na Universidade Federal do Paraná, Dorly de Freitas Buchi.

O cirurgião geral Paulo de Tarso Castanheira, de Belo Horizonte, trata de 328 pa-

cientes em seu consultório com o Canova e diz com otimismo: “Todos estão com carga viral indetectável e CD4 acima de 600”. O médico lembra, no entanto, que não se trata da cura da Aids. “Apenas conseguimos controlar a doença sem os efeitos colaterais dos outros medicamentos”, afirma.

Canova e o Ministério da Saúde

Para que o Canova seja incluído na lista de medicamentos distribuídos pelo Ministério da Saúde, é necessária uma pesquisa científica que envolva seres humanos, atestando os efeitos do remédio em pacientes com HIV. A expectativa dos médicos que utilizam o Canova é de poder oferecer mais uma alternativa de tratamento, através do SUS, ao paciente soropositivo.

A fórmula está à disposição apenas no Laboratório Canova, no Paraná. O paciente só poderá adquiri-lo com receita médica controlada. Informações: Canova do Brasil Ltda. – Tel.: (0xx41) 362-3969 ou pela internet: www.metodocanova.com.br ¶

Vacina nem sempre é a melhor opção

Cuidado. Nem todas as vacinas são indicadas para os soropositivos. Contra a febre amarela, por exemplo, não se vacine. Quem alerta é o infectologista Estevão Portela: “Numa cidade como o Rio de Janeiro, o risco que o paciente HIV corre tomando esta vacina é muito maior do que o risco de se contrair a febre amarela. Todas as vacinas que possuem o vírus atenuado, como as de febre amarela, sarampo, rubéola e poliomielite são contra indicadas para adultos soropositivos. Somente no caso de uma epidemia a relação entre risco e benefício deve ser avaliada.”

A vacina da gripe é diferente. O risco de se gripar é grande. No entanto, pessoas com CD4 muito baixo, inferior a 200, não costumam responder adequadamente à va-

cina. A recomendação é cuidar para que a imunidade do paciente melhore e assim ele possa usufruir da vacinação. Isto vale também para a vacina anti-pneumocócica, que tem melhores resultados do que a da gripe. “A anti-pneumocócica é muito importante, ela dificulta a evolução da gripe para um quadro mais grave, o que é comum acontecer com os pacientes soropositivos. Eles têm maior propensão a desenvolverem infecções bacterianas, como pneumonia, sinusite e meningite que podem até causar uma infecção generalizada” afirma Estevão Portela.

Lembre-se: as vacinas devem ser tomadas de 4 a 6 semanas antes de se fazer o exame da carga viral, pois elas podem influenciar o resultado. ¶

Contatos imediatos

Namoro ou amizade

Odontologia no CPN

Faço tratamento dentário no CPN, porém o atendimento foi suspenso por causa de um defeito na cadeira. Peço uma solução para o caso.

Que tal se vocês publicassem todos os direitos e deveres da pessoa soropositiva.

Kino Castro (Rio Bonito-RJ)

Caro Kino, a matéria sobre direitos dos soropositivos foi publicada na *Saber Viver* n.º 3. Caso não tenha lido, escreva-nos. Sobre o atendimento odontológico do CPN, a chefe do Setor de Odontologia informou-nos que a cadeira já foi consertada e que o atendimento está sendo feito normalmente.

PASEP

Trabalho em uma empresa há 7 anos com carteira assinada. Consigo liberar meu FGTS toda vez que solicito, mas não o meu PASEP (este é o regime de recolhimento da empresa). No Banco do Brasil, que é o banco depositário, me disseram que não tenho saldo nenhum (apesar da empresa fazer recolhimento todo mês) e que por eu ser cadastrado após o ano de 86 e ganhar mais de 2 salários mínimos, o governo usa este dinheiro para aplicá-lo no seguro desemprego. Como devo proceder para usufruir deste benefício, já que necessito dele?

R. (Campo Grande, MS)

Você deve solicitar ao Banco do Brasil uma investigação do saldo de sua conta do PIS/PASEP. Para isto será necessária uma cópia da RAIS da primeira empresa na qual você trabalhou com carteira assinada e outra cópia da RAIS da empresa onde trabalha atualmente. O dinheiro tem de estar na sua conta. Caso haja alguma irregularidade, procure o auxílio de um advogado que oferece serviços gratuitos. Geralmente nos cursos de Direito das universidades federais existe este serviço.

Escreva para a
Saber Viver
Caixa Postal 11.554
Rio de Janeiro - RJ
Cep: 22.022-970

Chega de solidão

Tenho 47 anos e sou portador do HIV. Acho esta pequena revista excelente e sinto que ela melhora a cada edição. Quem lê a Saber Viver tem chance de se informar. Acho que poderiam haver trechos, na revista, para esclarecer aos que não são HIV que nós não mordemos e que uma amizade verdadeira é, para nós, um excelente fortificante. Sentir-se sozinho é uma grande droga e isto sim, destrói. Gostaria de entrar em contato com alguém.

José Alexandre - Caixa Postal: 10.138 - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 23.051-970

Um homem especial

Sou soropositiva há 6 anos. Quero encontrar um homem especial (sensível, inteligente, criativo). Estou pedindo muito? Sou professora e tenho 39 anos.

Teresa Cristina de Oliveira
Travessa Carlos Correia 193, c/02
Colubandê - São Gonçalo - RJ
Cep: 24.451-510
Tel: (0xx21) 602-8617

Amigos soropositivos

Tenho 20 anos e descobri agora que sou portadora do vírus da Aids. Gostaria de ter novos amigos, principalmente os portadores também. Ficarei feliz se alguém me escrever.

Renata F. de Carvalho
Rua Constante Ramos, 99/201
Copacabana - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 22.051-010

Uma revista cidadã

Gostaria de me corresponder com portadores do HIV/Aids. Tenho 41 anos. Descobri que tenho o HIV em 96. A revista Saber Viver vem dando dicas muito importantes. É uma revista cidadã. Finalmente alguém entende como vive um portador do HIV!

Helder - Caixa Postal n.º 5.152
Vitória - ES - Cep: 29.041-970

Encorajamento

Sei que quem sofre de HIV necessita de encorajamento. Eu sou deficiente e sei que o preconceito é o

maior desafio que alguém pode ter. Já aprendi a conviver com isso e quero mostrar às outras pessoas que esta é apenas mais uma oportunidade para provarmos ao mundo que somos vencedores. Aguardarei ansiosamente as edições da revista e os endereços de meus futuros amigos, pois é isto que eu quero: fazer amigos.

Paulo Lima de Brito - Módulo A, casa 02 - Mestre D'armas, Planaltina - DF - Cep: 73.301-970

Novos amigos

Tive a grata satisfação de ter alcançado esta beleza de revista que presta todo tipo de esclarecimento não só aos portadores do vírus como também aos seus amigos, familiares e possíveis companheiros. Parabéns a cada pessoa que se propôs a dar sua contribuição direta ou indiretamente para o sucesso da Saber Viver. Encontro-me à disposição para fazer novos amigos. Telefone para mim.

Kino Castro - Rio Bonito - RJ
Tel: (0xx21) 734-0610

Conhecer pessoas

Quero agradecer pela publicação do meu anúncio e gostaria de ver repetido o meu apelo para conhecer pessoas. Sou secretária executiva bilíngüe, formada em administração, tenho 40 anos e sou solteira.

Elizabete Santos
Rio de Janeiro - RJ
Tel: (0xx21) 295-0231 ou 99144990

Reconstruir a vida

Quero muito me corresponder com pessoas soropositivas. Tenho 35 anos e pretendo reconstruir minha vida. Eu curto música sertaneja, pagode e músicas de amor. Gostaria de conhecer alguém que seja vaidoso, super higiênico, com os dentes bem tratados e que goste de passear.

Madalena Florentina D. da Silva
Estrada do Guandu do Senna n.º4545 c/s 04 - Rio de Janeiro- RJ
Cep: 21.854-000 (só para telegrama). Telefone do BIP: (0xx21) 508-1001 - Código: 222-12-11

**Espaço
reservado
para o
patrocinador**