

# Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS

ANO 1 Nº 6 AGO/SET 2000

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**Prefira os  
alimentos  
integrais**

**Combata a  
lipodistrofia  
com exercícios**

**Álcool e  
medicamentos**

**ENFRENTANDO A**

# **DISCRIMINAÇÃO**

**Jussara encara o  
preconceito ajudando outros soropositivos**

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)

## Secretário

Murilo Valle

## Fotografia

Cristina Veneu

## Ilustrações

Raul Motta

## Conselho editorial deste número

Mauro Schechter  
*Infectologista*  
Estevão Portela  
*Infectologista*  
Andréa Caputi  
*Nutricionista*

## Colaborou

Marcelo Turra  
*Advogado*

## Fotólitos 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

APOIO:



PATROCÍNIO:

GlaxoWellcome

# Denunciando a discriminação

A discriminação é um dos piores efeitos colaterais da falta de informação sobre a Aids. Ela entristece e às vezes nos dá a sensação de que estamos sozinhos, o que não é verdade. Várias pessoas soropositivas passam por algum constrangimento diariamente em casa, no trabalho ou até mesmo ao entrar no ônibus pela porta da frente com o passe livre. Existem soluções para estes casos, onde o preconceituoso é obrigado, muitas vezes, a pagar caro pelos seus atos.

Mais lipodistrofia nesta edição. Não tem jeito, para se prevenir deste mal, o melhor caminho é a malhação. Confira o que está sendo feito em países ricos, como a Inglaterra, para ajudar os pacientes a diminuir os efeitos da lipodistrofia.

UM FORTE ABRAÇO.

## Leia neste número

As vantagens dos alimentos integrais..... 3

Malhar é o único remédio contra  
a lipodistrofia ..... 4/5

Estavudina, Lamivudina e Viracept ..... 6/7

Reaja contra o preconceito ..... 8/9

Curtas e Cartas ..... 10/11

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.

Diversos leitores têm escrito para a *Saber Viver* pedindo os números anteriores da revista. Infelizmente não temos como atendê-los, pois estes números estão esgotados.

# Alimentos integrais são legais

## Conte com estes fortes aliados na hora de se alimentar

A grande maioria das pessoas acha que os alimentos integrais emagrecem. Não é verdade. Segundo a nutricionista Andréa Caputi, o número de calorias de um alimento integral é praticamente igual ao dos industrializados. A diferença, entretanto, é que os integrais possuem muito mais vitaminas e sais minerais porque não passam pelo processo de refinamento industrial (lavagem), que é responsável pela retirada dos nutrientes dos alimentos. Esta diferença faz com que alguns produtos integrais cheguem a ser 15% mais saudáveis do que os industrializados. Um exemplo é o arroz integral: o segredo está na casca, por isto ele é mais escuro e mais difícil de ser cozido. Nesta casca estão os nutrientes que o tornam mais saudável.

### Uma “vassoura” para o nosso organismo

Todos os alimentos integrais equilibram o funcionamento do intestino, colaborando para a diminuição do colesterol ruim e do açúcar no sangue. São ricos em fibras que servem como uma “vassoura”, limpa o organismo das gorduras que trazem malefícios ao nosso coração. Para as pessoas que fazem uso dos remédios anti-Aids, os alimentos integrais se tornam verdadeiros aliados no combate aos triglicérides e ao colesterol que geralmente aumentam com a ingestão destes medicamentos.

### Use e abuse das fibras

Existem dois tipos de fibras: as solúveis e as insolúveis. As insolúveis estão presentes em grãos integrais, ervilhas, cenouras, farelo de cereais, cascas de frutas, sementes, soja, entre outros. O farelo de aveia, farinha de aveia, banana, maçã, tomate, massas em geral e amido são ricos

em fibras solúveis. Se você tem diarreia com frequência, deve evitar os alimentos que contêm fibras insolúveis e aumentar os com fibras solúveis. Ou seja, deve comer mais batata, inhame, arroz, aipim, banana, maçã, cenoura cozida, pão e chá. Evite laranja, tangerina, carço de feijão, verduras folhosas e leite.

Para encerrar, a nutricionista Andréa Caputi aconselha: “Se você tem a opção de comer arroz, macarrão e pães integrais, não deixe de fazê-lo. Acabe com o preconceito referente a estes alimentos e invista em sua saúde”. *SV*

#### PÃO INTEGRAL DE GRAHAM

**Ingredientes:** 3 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo integral; 2 xícaras (chá) de farinha de trigo; 2 colheres (chá) de sal; 1 e meio tablete de fermento biológico para pão; 2 e meia xícaras (chá) de leite desnatado; 4 colheres (sopa) de óleo de girassol ou canola; margarina Becel para untar.

**Preparo:** Em uma tigela plástica grande peneire os dois tipos de farinha e o sal. Cubra com o fermento esfarelado e misture bem.

Aqueça o leite até amornar, junte o óleo e despeje sobre a mistura de farinha. Trabalhe a massa com a ponta dos dedos até que ela se desprenda do fundo da tigela. Coloque sobre uma superfície enfarinhada e amasse-a durante 10 a 15 minutos até que desgrude das mãos. Cubra com pano e deixe descansar em temperatura ambiente até dobrar de volume, por cerca de 1 hora. Amasse outra vez, trabalhando a partir do lado para o centro, por cerca de 3 minutos. Modele o pão no formato redondo ou alongado e coloque em assadeira untada com margarina Becel. Deixe crescer novamente até dobrar de volume, o que deve levar aproximadamente 30 minutos.

Leve ao forno pré aquecido em temperatura alta (200°), por 35 a 40 minutos. Ou até que produza um som oco quando batido com os dedos.

**DICAS:** Para dar uma aparência ainda mais atraente, polvilhe o pão com água morna e, em seguida, pinche a superfície com grãos de trigo antes de levar ao forno.



## Por enquanto, a maior arma contra a lipodistrofia é o exercício físico

Vários médicos de todo o mundo, que são defensores dos remédios anti-Aids, já estão levando a sério os efeitos físico e psicológico da lipodistrofia. Na Inglaterra, país rico do primeiro mundo europeu, por exemplo, hospitais montaram academias de ginástica para atender aos pacientes com lipodistrofia. Um dos hospitais que aderiu a esta forma de tratamento é o St. Thomas, em Londres. Pessoas realizam, duas a três vezes por semana, ginásticas personalizadas. O sucesso tem sido tão grande que há uma lista de espera de algumas semanas para ingressar ao grupo. Apesar desta experiência estar muito longe da realidade brasileira, vale divulgar alguns dados observados neste trabalho a partir de exercícios freqüentes.

A psicoterapeuta do St. Thomas, Melissa Irwin, acompanha de perto as pessoas que fazem tratamento na academia dentro do hospital. Para ela, os exercícios têm o poder de aumentar a auto-estima das pessoas: “Pessoas que fazem exercícios com pesos convertem gordura em músculo. Exercícios aeróbicos praticados regularmente diminuem o triglicérido e têm diminuído também a gordura localizada do abdômen. O mais importante, entretanto, é que os exercícios

umentam a auto-estima. É uma das poucas áreas onde você consegue fazer algo por você mesmo, ao invés de tomar apenas os medicamentos. Isto tem influência no seu estado de saúde e na sua aparência”.

### Exercícios ajudam a produzir hormônio do crescimento

Melissa conta que uma rotina de exercícios tem mostrado, em alguns estudos, o aumento da produção de hormônios do crescimento humano pelo próprio organismo, o que ajuda na formação e no desenvolvimento dos músculos. Para a psicoterapeuta, o maior desafio no seu trabalho é a perda de gordura da face. Um dos tratamentos indicados para este problema, que vem sendo sugerido inclusive no Brasil, é o Metacrilato (uma substância que é injetada na face, aumentando o volume nas partes mais magras). Entretanto, não está disponível a todos porque é caro.

Melissa alerta que, no caso da lipodistrofia, o melhor caminho é a prevenção: “É realmente importante que as pessoas reconheçam os sinais da lipodistrofia nelas mesmas o mais cedo possível e comecem uma rotina de exercícios. Assim, poderão evitar a perda de gordura que, em muitos casos, é irreversível”.

## Estudo comprova redução de gordura no abdômen

O médico da Universidade de Boston, Ronner Rouvenoff, realizou uma pesquisa com 10 homossexuais com lipodistrofia. Este grupo realizava, três vezes por semana, uma série de exercícios incluindo aeróbica e ginástica com pesos. Depois de 16 semanas, notou-se um significativo declínio na gordura total do corpo de até um quilo e meio. Pode não parecer muito, mas a maioria dessa perda de gordura veio do abdômen, cerca de um quilo e cem gramas. Estes homens não tiveram perda de peso, o que significa que a gordura se transformou em músculo. Apesar deste resultado ser modesto, ele confirma as evidências que, na ausência de outros tratamentos, o exercício físico é a melhor forma de combater as mudanças na aparência causadas pela lipodistrofia.

## Procure uma academia de ginástica

Enquanto não temos salas de exercícios dentro de nossas unidades de saúde para o tratamento da lipodistrofia, comece a se mexer procurando uma academia de ginástica mais próxima de sua casa. Na musculação, geralmente, os professores constroem séries que são adequadas aos seus problemas. A utilização de aminoácidos não é condenada, entretanto não há estudos que comprovem a eficácia destas substâncias em pacientes lipodistrofiados. Realizando exercícios frequentemente, além de se prevenir ou diminuir os efeitos da lipodistrofia, você estará se cuidando e melhorando a sua qualidade de vida. *¶*

Esta matéria foi realizada através de depoimentos e dados divulgados pela revista inglesa Positive Nation. Tradução: Mônica Alves Muller.

## Vamos malhar!

Os exercícios sugeridos servem como base. Porém, os com peso devem ter acompanhamento de um professor ou fisioterapeuta para evitar outros problemas.

TEMPO DE EXERCÍCIO RECOMENDADO:  
DE 1H A 1:40H



1) 20 minutos de exercícios aeróbicos (nadar, correr ou pedalar). Para quem tem muita barriga, o ideal é a bicicleta;



2) Exercícios com pesos: três séries de 8 a 12 repetições (mais que isto se torna exercício aeróbico). O peso ideal deve ter entre 70% a 80% do que

você consegue levantar. Por isto os exercícios com peso devem ser realizados numa academia, onde o professor conseguirá encontrar o peso ideal para você;



3) 5 minutos de alongamento para encerrar a série.



# MAIS UMA DOSE

## Beba moderadamente, mas não deixe de tomar seus medicamentos

Muita gente que gosta de beber cerveja, vinho, caipirinha ou qualquer outra bebida alcóolica fica pensando que ao começar a se tratar com os remédios anti-Aids nunca mais vai poder beber e, pior, nunca mais vai se divertir. Se você é uma destas pessoas, precisa saber algumas coisas: Primeiro, que existem programas maravilhosos que podem ser feitos sem que se precise variar a madrugada bebendo. Segundo, que o tratamento contra Aids não impede você de beber álcool, contanto que o excesso seja evitado.

O infectologista Estevão Portela informa que apenas os remédios ddl (Didanosina, Videx) e Crixivam (Indinavir) não podem, de modo algum, ser ingeridos com bebida alcóolica, pois é preciso se preservar o período de jejum que estes dois medicamentos requerem. Quanto aos outros remédios, não há grandes problemas. O

álcool não prejudica o efeito deles.

Agora, se você bebe a ponto de esquecer o horário da medicação, aí sim seu tratamento está correndo perigo. O importante é não exagerar, não perder o controle e principalmente não esquecer de tomar os medica-

mentos. "O mais preocupante é o raciocínio: *já que bebi é melhor não tomar o remédio*. Isto é errado. Independente do que se faça, o remédio é inegociável, tem que ser tomado", alerta Estevão Portela. Se por um grave descuido você

perder uma dose da medicação, tome a dose seguinte no horário certo e comunique ao seu médico o que está acontecendo. Para completar, o infectologista aconselha aos que sofrem com problemas gastro-intestinais, provocados muitas vezes pelos medicamentos, a evitarem a bebida alcóolica, pois o álcool pode piorar este quadro.



Neste número, João vai tomar uma nova combinação de medicamentos

**ESTAVUDINA, LAMIVUDINA e VIRACEPT**

**ESTAVUDINA (Zeritavir, d4T) - 1 cápsula de 12 em 12 horas**

**LAMIVUDINA (Epivir, 3TC) - 1 comprimido de 12 em 12 horas**

**VIRACEPT (Nelfinavir) - 5 comprimidos de 12 em 12 horas, junto com alimentos**

**ATENÇÃO:** Nesta combinação recomenda-se tomar 5 comprimidos de **VIRACEPT** de 12 em 12 horas. Desse modo, os três medicamentos podem ser tomados no mesmo horário, duas vezes ao dia. No entanto, muitas pessoas tomam 3 comprimidos de **VIRACEPT** de 8 em 8 horas.

**8hs da manhã** Antes de sair de casa, logo

após comer, João toma todos os remédios da manhã: 1 cápsula de **ESTAVUDINA**, 1 comprimido de **LAMIVUDINA** e 5 comprimidos de **VIRACEPT**. Agora, ele só vai ter que pensar em remédios de novo daqui a 12 horas, às 8hs da noite.



**8hs da noite**

João está num bar com amigos, mas ele não se esqueceu de levar sua caixinha com os medicamentos de que vai precisar: 1 cápsula de **ESTAVUDINA**, 1 comprimido de **LAMIVUDINA** e 5 comprimidos de **VIRACEPT**. Ele está bebendo um chope e sabe que não deve exagerar na bebida. Ele sabe também que ao tomar o **VIRACEPT**, tem que comer algo.

Se alguém perguntar o por quê de tantos medicamentos e você não estiver a fim de falar de Aids nesse momento, diga que são vitaminas. Muitas pessoas tomam várias vitaminas por dia para se sentirem melhores, sabia?



# Encarando o PRECONCEITO

## Atitudes que discriminam devem ser denunciadas

O tratamento contra a Aids avança rapidamente. Hoje já existem medicamentos que inibem a reprodução do vírus HIV. Mas, infelizmente, ainda não conseguimos remédio para um grande problema que assola a vida dos soropositivos: a discriminação. Esta forma de preconceito acontece nos mais diversos locais, nas mais diferentes situações: no trabalho; na escola do filho; entrando num ônibus com o passe livre; ou até mesmo em casa, com os familiares.

Carlos, 32 anos, sofre na pele o preconceito do irmão que faz questão de separar talheres e copos quando ele vai visitá-lo. Mas Carlos se sentiu realmente discriminado quando este irmão o proibiu de brincar com o sobrinho. “Agora fica difícil me aproximar de alguma criança”. Morador da cidade de Petrópolis (RJ), Carlos acredita que o maior problema da Aids é a depressão causada pelo preconceito. Hoje casado com uma pessoa soronegativa, Carlos frequenta um grupo de auto-ajuda, o Api-Aids. “Neste lugar eu encontro o pão para a minha alma”.

Sônia, 30 anos, é moradora de Araruama (RJ), uma cidade na Região dos Lagos. Uma de suas filhas foi alvo do preconceito na escola. “Várias vezes ela chegou chorando em casa porque estava sendo discriminada pelos amiguinhos”. Sônia, que frequenta há dois meses uma ONG chamada AFADA, realizou uma palestra no colégio. O sucesso foi tão grande que alguns amigos pediram desculpas à sua filha. “Tenho recebido mais informações e tenho tido a oportunidade de

repassá-las para outras pessoas”, comemora Sônia. Há um ano viúva, ela está reconstruindo a vida com outra pessoa. Apesar de seu namorado nunca ter colocado nenhum empecilho na relação pelo fato dela ser soropositiva, várias pessoas foram até ele para falar dos riscos desta relação. “Isto é uma forma de discriminação”, desabafa Sônia que manda um recado para as pessoas que passam pelo mesmo problema: “Levante a cabeça. A vida é muito preciosa para nos deixarmos abater com coisas bobas. Se afaste das pessoas que não te aceitam como você é”.

### O pavor da discriminação

O medo de ser discriminada pelos amigos causa pânico em Jussara, 47 anos. “Não agüentaria ver meus amigos separando copos ou se afastando de mim pelo fato de eu ser soropositiva”. Em função disso, ela escolhe a dedo para quem contar que tem o vírus HIV. Mesmo assim, Jussara passa por algumas situações delicadas. A entrada pela frente do ônibus com o passe livre é uma delas. Ela conta que sempre é discriminada pelos motoristas: “Eles me vêem sem nenhum problema físico aparente, então ficam com má vontade. Alguns me perguntaram o que eu tinha, mas eu nunca disse”. O espaço que Jussara se sente fortalecida é no Hospital dos Servidores (RJ), onde é voluntária do grupo de auto-ajuda Viva a Vida. “Comecei a me sentir bem quando eu comecei a ajudar outras pessoas, passando informações e dando uma palavra de carinho”.

Carla, 29 anos, descobriu que é





*Jussara se sente fortalecida ajudando outras pessoas com o seu trabalho voluntário*

soropositiva há três anos. Moradora da cidade de Macaé (RJ), ela já passou por algumas situações constrangedoras envolvendo discriminação. “Uma vez abordaram uma amiga minha para contar que eu tinha Aids. Ela disse que não deixaria de ser minha amiga por causa disso”, lembra. Outro problema encarado por Carla foi na ida ao dentista que propôs atendê-la num dia especial, longe dos outros pacientes. “O argumento dele é que a clientela poderia se assustar e procurar outro dentista quando soubesse que ele tratava de soropositivos”, explica. Indignada, Carla nunca mais colocou os pés lá e procurou outro consultório.

### Reação: o antídoto para o veneno do preconceito

Para o advogado Marcelo Turra, uma das causas que justificam a figura do preconceito é a falta de informação. Há 10 anos defendendo os direitos de pessoas soropositivas no Escritório Modelo de Advocacia Gratuita da Universidade Cândido Mendes e no Gapa/RJ, Marcelo acredita que o grande instrumento que pode reverter o preconceito contra os soropositivos é o Direito. “Além de punir a discriminação, ainda conseguimos através do Direito auxiliar pessoas que, por exemplo, necessitem de determinado remédio”, conta Marcelo. Mas, para que o Direito possa atuar, é necessário que as causas cheguem aos tribunais. “A Aids é um tema muito recente nos tribunais. É importante que as pessoas reivindiquem os seus direitos e denunciem as discriminações para que os juizes tenham oportunidade de refletir sobre o assunto”.

### Segredo de Justiça garante sigilo

Marcelo garante o anonimato de seus clientes utilizando o Segredo de Justiça: “Poucas pessoas conhecem este mecanismo. Ele impede que dados sobre a pessoa que move a ação sejam revelados”. Utilizando o Segredo de Justiça, Marcelo conseguiu uma sentença inédita no país, na qual obrigou um Jardim de Infância da Zona Oeste carioca a pagar 50 salários mínimos a uma família cujo filho foi impedido de frequentar a escola porque é soropositivo. O advogado comemora também outra vitória inédita nos tribunais do Brasil: Uma empresa de ônibus foi condenada a pagar 250 salários mínimos ao seu cliente que foi discriminado ao entrar num ônibus com o passe livre. “O motorista só o deixou entrar depois que ele disse que era soropositivo. Este tipo de constrangimento é inaceitável”, indigna-se Marcelo. “As pessoas precisam parar de dizer que não existe Justiça. Precisamos reivindicar os nossos direitos. Somente assim teremos uma sociedade mais justa e democrática”. *SV*

*Todos os nomes são fictícios, exceto Jussara.*

#### AFADA

Praça São Sebastião, 296 - Centro - Araruama - RJ  
Tel: (24) 665 0545

#### Api-Aids

Rua Carlos Gomes, 180 - Bingen - Petrópolis - RJ  
Tel: (24) 243 1720

#### Escritório de Advocacia Gratuita da Universidade Cândido Mendes

Rua Visc. de Pirajá, 177/8º andar - Ipanema  
Rio de Janeiro - RJ  
Tel: (21) 523 4141- R. 201

#### Grupo de auto-ajuda Viva a Vida

HSE - Rua Sacadura Cabral, 178 - Anexo 4/5º andar  
DIP - Saúde - Rio de Janeiro - RJ

#### Gapa/RJ

Rua Conde de Bonfim, 377/cob 4 - Tijuca  
Rio de Janeiro - RJ - Tel: (21) 571 4141

## Conferência mundial sobre Aids

# Pausas na medicação criam expectativa

A 13ª Conferência Internacional de Aids realizada no mês de julho, em Durban, na África do Sul, chamou a atenção de todo o mundo para o avanço alarmante da epidemia no continente africano. Além disso, despertou o interesse de todos o anúncio de pesquisas sobre pausas controladas na terapia anti-Aids. Isto possibilitaria aos pacientes interromperem a medicação por alguns períodos. Apesar da grande expectativa causada pela notícia, é importante ressaltar que estes estudos ainda estão em fase de testes e devem ser vistos com cautela. A eficácia desse tipo de tratamento ainda não foi comprovada.

O Brasil teve posição de destaque na Conferência graças à sua política de distribuição gratuita de medicamentos e produção nacional de drogas anti-Aids. O go-

verno brasileiro, inclusive, se comprometeu a ajudar os países africanos, passando toda a sua experiência no assunto.

Convidado a discursar na reunião plenária da Conferência, o infectologista Mauro Schechter, chefe do Laboratório de Pesquisas em Aids do Hospital Clementino Fraga Filho, da UFRJ, mostrou que o Brasil está à frente também no tratamento da Aids. Schechter, que é membro do conselho editorial da Saber Viver, apresentou os resultados de pesquisas que indicam que a terapia anti-Aids deve ser iniciada apenas quando o sistema de defesa do organismo estiver debilitado.

Terminada a Conferência, conclui-se que, não havendo ainda como curar a Aids, os pesquisadores estão se empenhando na busca pelo aprimoramento das formas de tratamento existentes. ¶

## RNP+ PROMOVE ENCONTRO

O terceiro encontro da Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV/Aids da região Sudeste será realizado de 24 a 27 de agosto no pavilhão João Lira da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), rua São Francisco Xavier, 524, Maracanã, Rio de Janeiro (RJ).

### Inscrições e informações:

RNP+Núcleo RJ/Estação Pozythiva. Rua Dr. Leal, 706, Engenho de Dentro, Rio de Janeiro (RJ)  
Cep 20730-380 - Tel: (21) 597 4242 ramal 2163 - E-mail: rnpnucleorj@starmedia.com



## Contatos imediatos

SABER VIVER - CAIXA POSTAL 11.554 - RIO DE JANEIRO - RJ - 22.022-970 - [saberviver@openlink.com.br](mailto:saberviver@openlink.com.br)  
Serão publicadas apenas as cartas que conterem, em letra legível, o endereço completo.

### Namoro ou amizade

**TENHO 34 ANOS** e sou portador do vírus HIV. Sou gay, ativo, moreno claro, 1,78m, 70kg, olhos e cabelos castanhos e nível superior. Procuo outros gays para amizade ou algo mais. Visitem a sala de chat HIV da UOL, no setor variados. **Aniel**. Caixa Postal: 16.285-Largo do Machado. Rio de Janeiro-RJ. Cep 22.222-970. E-mail: [aniel20@hotmail.com](mailto:aniel20@hotmail.com)

**GOSTARIA DE ME CORRESPONDER** com portadores do HIV. Tenho 33 anos e sou portador do vírus. **Juares Dama-**

**ceno. Rua Santa Mônica, Lt 19-Qd 41-Parque São Francisco. Nova Iguaçu-RJ. Cep 26355-470. Tel (21) 9802 4574**

**LEITORES DA SABER VIVER** que sentem-se solitários, coloco meu e-mail à disposição de quem quiser um amigo para corresponder-se. **Carlos Alberto**. E-mail: [jr99829001@bol.com.br](mailto:jr99829001@bol.com.br)

**QUERO ENCONTRAR UM HOMEM** romântico de 38 a 50 anos. Sou soropositivo há 5 anos, tenho 26 anos, sou moreno claro, me acho simpático, legal e honesto. Quero receber cartas para

uma amizade. Não tenho preconceito. **Wilson Abreu. Rua Taylor, 31/425-Glória. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20241-060**

**ANO PASSADO DESCOBRI** que sou soropositivo. Tenho 40 anos e gostaria de fazer novas amizades. **Giuseppe Fiaglio. Caixa Postal 11.1079. Saquarema-RJ. Cep 28993-000**

**UMA PESSOA ESPECIAL** para juntos reconstruirmos nossas vidas, é isto o que eu procuro. Tenho muito amor para dar. Adoro tudo que a vida possa oferecer. Tenho 36 anos,

PARA EVITAR FUTUROS CONSTRANGIMENTOS, 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.

1.78m, cabelos pretos e olhos castanhos escuros. **Roberto Carlos da Costa Coelho. Av. Gov. Roberto Silveira, 513-Costa Azul. Rio das Ostras-RJ. Cep 28890-000**

SOU MORENO e tenho 29 anos. Gostaria de me corresponder com outras pessoas soropositivas para troca de informações e amizade. **Daniel Severino dos Santos. Rua Riachuelo, 333/sbl. 223-Centro. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20230-011**

**HA 2 ANOS DESCOBRI** ser soropositivo e acho que tenho direito de ser feliz como qualquer outra pessoa. Quero conhecer novos amigos e amigas. Tenho 35 anos, sou heterossexual e estou aberto a novos relacionamentos. Ficaria feliz se alguém me escrevesse. Afinal, das verdadeiras amizades é que tiramos forças para seguir de cabeça erguida. **Roberto José da Silva. Rua A. Jardim Figueira, 78-Caramujo. Niterói-RJ. Cep 24200-180**

**ESPERO FAZER NOVOS AMIGOS.** Tenho 43 anos, sou portador do HIV há 6 e sou gay. Sou uma pessoa pra cima e muito discreta. **Valmir. Caixa postal 384. Porto Alegre-RS. Cep 90001-970**

**ESTOU MUITO SOLITÁRIA.** Gostaria de conhecer um soropositivo heterossexual que queira dividir, somar, se entregar e ser feliz. Tenho 45 anos. **Marlene Rodrigues. Travessa Santo Amaro, 10-Senador Camará. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21840-440**

SOU **SOROPositivo** e gostaria de me corresponder com outros soropositivos para uma bela amizade. **Júnior. Caixa Postal 80.104. São João de Meriti-RJ. Cep 26195-000**

**GOSTO DE DANÇAR,** passear e conversar sobre tudo. Se você é igual a mim, me escreva. Tenho 23 anos, sou homossexual e muito feliz. Espero suas cartas. **André Anastácio. Rua José dos Reis, 2265, ent. 39/apto 210-Inhaúma. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20770-050**

**PARA ALGUÉM ESPECIAL:** Tenho 46 anos e gostaria de me corresponder com um homem educado. Quero muito conhecer pessoas soropositivas como eu, que não usem drogas. Queria compartilhar minha vida com alguém. **Maria de Fátima. Rua Antenor Nascente, 7/ casa 3. São Gonçalo-RJ. Cep 24445-170**

**GOSTARIA DE FORMAR UM CLUBE** de jovens amigos, para juntos compartilharmos informações, diversões e as mais diversas inter-relações. Aguardo futuros integrantes. **Jorge Luiz. Rua Pereira Alves, 117/11. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21910-270. Tel (21) 396 7667 (2º a 6º de 16 às 20hs)**

**TENHO A IDEIA DE REUNIR** um grupo de pessoas para conhecer os pontos turísticos do Rio. Não importa sua orientação sexual, sua cor ou religião: Vamos nos confraternizar! Sou HIV+ e tenho 35 anos. Me escrevam. **Gilson Santos da Silva. Caixa Postal 76.081. Duque de Caxias-RJ. Cep 25001-970. Tel (21) 3071 0533**

**SOU SOROPositivo** há 3 anos e vivo minha vida normalmente e feliz. Tenho 32 anos e gostaria de receber cartas de pessoas também soropositivas de todo o país. **Luciano Alves da Silva. Rua Professora Stella Cochrane, 155-Condomínio residencial Castelão II-Bairro Passaré. Fortaleza-Ceará. Cep 60743-670**

**GOSTARIA DE CONHECER MULHERES** que estejam abertas para relacionamento. Tenho 25 anos. Beijos e abraços a todos os portadores do HIV. **Marcelo Pereira. Rua Dr. Piragibe, 20-Santo Cristo. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20220-160**

**QUERO FAZER MUITOS AMIGOS** de ambos os sexos. Tenho 28 anos e descobri que sou HIV+ em 97. Gosto de música e cinema. **Cláudia Henrique. Rua Amândio Evangelista do Carmo-Bairro Pouso Alegre. São José do Vale do Rio Preto-RJ. Cep 25780-000**

**MORENA CLARA,** 1.62m, cabelos e olhos castanhos escuros, 39 anos. Sou uma pessoa compreensiva e atenciosa. Quero me corresponder com homens soropositivos para amizade ou relacionamento afetivo. **Júlia Santos. Rua Visconde de Itaboraí, 322/301. Niterói-RJ. Cep 24030-092**

**PROCURO PESSOAS SOROPositivas** que, como eu, buscam encontrar amigos de verdade. Gostaria de manter uma

amizade sincera e pura ou quem sabe buscar um novo recomeço de vida. Se possível, mandem-me fotos. Tenho 30 anos, sou branco e ativo/passivo. **Luciano Teixeira. Rua Edilberto Ribeiro de Castro, 21. Pque. Presidente Vargas-Guarus. Campos dos Goytacazes-RJ. Cep 28080-330**

**TENHO 35 ANOS,** sou soropositivo assintomático. Gostaria de conhecer pessoas do sexo masculino para amizade ou, quem sabe, relacionamento mais sério. **Marcus Vinicius Nassar. Rua Aureliano Pimentel, 574/104, Jardim Guanabara - Ilha do Governador. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21931-300**

**SOU BANCÁRIO,** soropositivo há 14 anos, tenho 34 anos, 1.75m, 72kg. Gostaria de me corresponder com rapazes entre 20 e 40 anos, que não sejam afeminados. **Marcelo Matta. Rua Dr. Mário da Flor, 94-Bairro Nova Cidade. São Gonçalo-RJ. Cep 24455-560**

**VIVO O DRAMA** de ter descoberto, há cerca de 6 meses, que tenho Aids. Sou oficial médico das Forças Armadas, heterossexual, sem vícios e tenho 39 anos. Gostaria de trocar experiências sobre este novo momento do destino em que estou reaprendendo a viver. **Fernando Lima. Caixa Postal 30.502. Rio de Janeiro-RJ. Cep 22640-970**

**ESTOU TENTANDO ENCONTRAR** uma companheira soropositiva como eu. Vamos ver se a revista me traz sorte. **Paulo Roberto Diniz. Rua Itaiú, 193 c/2. Belford Roxo-RJ. Cep 26113-410**

**NOVOS AMIGOS E AMIGAS,** entrem em contato comigo. **Walmir da Silva. Tel 460 1010. Cod 2868004**

**TENHO 25 ANOS,** sou moreno, alto, cabelos e olhos escuros, físico atlético, saudável e boa aparência. Sou detento de uma penitenciária, estou estudando, me sinto recuperado criminalmente e logo sairei em liberdade. Tenho expectativa de ter um futuro melhor, me formar em direito e constituir família. Gostaria de me corresponder com mulheres de 25 a 35 anos, detentas ou não, que tenham os mesmos ideais, que sejam alegres, extrovertidas, carinhosas e românticas. **Deilson Ferreira da Silva. Estrada General Emílio Morel Filho, 400-Bangu. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21854-010**

**Espaço  
reservado  
para o  
patrocinador**