

# Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS

Ministério da Saúde  
**RECOMENDADO**  
Coordenação de DST/AIDS

ANO 2 Nº 9  
MAR/ABR 2001

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



**LEGUMES:**  
baratos e  
nutritivos

Conheça a  
Medicina  
Ortomolecular

Alguns  
medicamentos  
e seus efeitos  
colaterais

## Vida a dois

Gilson e Fátima se conhecem através da  
Saber Viver e resolvem reconstruir a vida juntos

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  
Sílvia Chalub

**Jornalista responsável**

Adriana Gomez (MTb 15700)

**Consultoria lingüística**

Leonor Werneck

**Fotografia**

Cristina Veneu

**Ilustrações**

Raul Motta

**Conselho editorial deste número**

Caio Rosenthal (*Infectologista*)  
Estevão Portela (*Infectologista*)  
Marco Antônio Vitória (*Assessor Téc.  
da Unidade de Assistência da  
CNDST/Aids do Min. da Saúde*)  
Marlete P. da Silva (*Nutricionista*)

**Colaborou**

Héllion Póvoa (*Nutrólogo*)  
Marcelo Turra (*Advogado*)

**Fotolitos e editoração eletrônica**

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

**Impressão**

Gráfica Lidador

**Tiragem**

55.000 exemplares

**Agradecimentos especiais**

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

**APOIO:**

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Coordenação Nacional de DST/AIDS



Governo do Estado de São Paulo



PATROCÍNIO:

GlaxoWellcome

# Muito amor pra dar!

A história de Gilson e Fátima, que vocês terão a oportunidade de acompanhar nesta edição, é muito importante para nós. Assim como esse casal, vários outros estão se formando através da seção de cartas da *Saber Viver*. Além de ser motivo de orgulho para toda a equipe da revista, é, sobretudo, uma demonstração de que as pessoas estão querendo e conseguindo reconstruir suas vidas afetivas. Amar e ser amado é muito bom. Revigora, anima e aumenta a nossa auto-estima para enfrentar tantas barras pesadas que fazem parte do dia-a-dia.

Remédios complicados, soluções complementares. Nesta edição você vai conhecer os remédios mais complicados no tratamento anti-Aids, segundo o infectologista Caio Rosenthal. Por outro lado, trazemos uma matéria apresentando, para quem não conhece, os benefícios da medicina ortomolecular aos soropositivos.

UM FORTE ABRAÇO.

## Leia neste número

A força dos legumes.....	3
Medicamentos complicados .....	4/5
VIRACEPT, ddi e ESTAVUDINA .....	6/7
Medicina Ortomolecular .....	8/9
Capa: Entrevista com Gilson e Fátima .....	10/11
Sua História .....	12
Cartas.....	13/14/15

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.

**ATENÇÃO**

Os números anteriores da *Saber Viver* estão esgotados

# LEGUMES

São nutritivos, baratos e ainda fortalecem o sistema imunológico

Quem pensa que para comer legumes tem de estar de dieta está redondamente enganado. Os legumes são fundamentais na alimentação diária de qualquer pessoa. Eles garantem nutrientes e fibras que fazem com que nosso organismo funcione melhor. A nutricionista Marlete Pereira, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, afirma que a quantidade de ingestão diária dos legumes deve ser de quatro a 6 colheres de sopa por refeição (almoço e jantar). "O ideal para as pessoas soropositivas, que precisam de uma alimentação ainda mais reforçada, são 6 colheres por refeição". Marlete alerta que a variedade é fundamental. "É importante que em cada colher tenha tipos diferentes de legumes". Portanto, não associe os legumes à dieta e aproveite ao máximo o que esses alimentos podem lhe dar, afinal, além de não serem caros, eles podem ser bem gostosos. Depende da forma do preparo.

## Batata não é legume

Cuidado com a batata. Ela não é legume e sim amido. Ou seja, ela não possui os nutrientes que estão contidos numa porção de legumes. Inclusive, se ela for ingerida em excesso pode fazer com que você tenha um aumento no colesterol. Portanto, nada de abusos. Isso vale para todos os tipos de batata: inglesa, doce e baroa.

Os alimentos considerados legumes são chuchu, cenoura, abóbora, vagem, quiabo, jiló, beterraba e nabo. Marlete explica que, por serem ricos em fibras, esses alimentos garantem um bom funcionamento do intestino. Além disso, ajudam a fortalecer o sistema imunológico porque possuem uma grande quantidade de nutrientes. Um deles é a vitamina A, que

está concentrada na maioria dos legumes de cor alaranjada. Essa vitamina é ótima para os olhos, para a pele e ainda melhora a resistência à gripe e a outras infecções. Os legumes também possuem vitamina K, ótima para a coagulação do sangue.

## O preparo ideal

Os legumes devem ser cozidos com pouca água. Assim, você estará mantendo os nutrientes do alimento. Uma boa dica é aproveitar a água na qual eles foram cozidos para preparar uma boa sopa. "Pode ter certeza que assim você estará aproveitando ao máximo o que esses alimentos podem lhe dar. Outra forma de preparo é o refogado que também ajuda a manter os nutrientes do alimento".

## Curiosidades sobre os legumes

A nutricionista avisa que você deve evitar a abóbora quando estiver com diarreia. Ela é laxante. Nessas horas prefira a cenoura cozida. Ela prende o intestino sem causar danos à sua saúde. Agora cuidado: a cenoura crua deve ser evitada em quadros de diarreia, porque não possui o mesmo poder de quando está cozida. ¶

## LEGUMES COM CREME

Cozinhe, numa panela com pouca água e um pouco de sal, chuchu, cenoura, abóbora, quiabo e vagem. Enquanto isso, em outra panela, prepare o molho com três colheres de requeijão e meia xícara de leite. Se preferir, coloque uma colher de chá de maizena. Esquente até que o requeijão e o leite formem um caldo. Coloque os legumes numa forma e jogue o caldo por cima. Coloque queijo ralado e leve ao forno por alguns minutos. Sirva ainda quente.

# PEDRAS NO CAMINHO

Efeitos colaterais e formas complicadas para se tomar os medicamentos atrapalham e muito a nossa vida

A descoberta dos anti-retrovirais é comemorada por muitos até hoje. Sem dúvida, se não fossem esses medicamentos, seria impossível sobreviver contaminado pelo vírus HIV. Mas é verdade também que esses posantes remédios trazem problemas sérios para as nossas vidas. Primeiro, a dificuldade em tomá-los; segundo, os efeitos colaterais que muitas vezes nos dão a sensação de estarmos piores agora, em tratamento, que antes, quando descobrimos que estávamos contaminados.

Na opinião do médico paulista Caio Rosenthal, do Hospital Emílio Ribas, os quatro medicamentos mais difíceis de serem tomados, seja pelos efeitos colaterais que eles causam, seja pela forma complicada de serem ingeridos, são Ritonavir e Indinavir (Inibidores de Protease), D4T e ddI (Inibidor de Transcriptase Reversa Nucleosídeos). Nessa

matéria, a *Saber Viver* divulga informações importantes sobre esses medicamentos, para que você possa, ao lado do seu médico, realizar o seu tratamento de forma consciente.

## Remédios de interação proibida

O infectologista alerta a todos que tomam remédios anti-Aids para terem muito cuidado ao ingerir qualquer outro medicamento. Isso porque eles costumam causar problemas quando associados a alguns remédios, podendo causar uma reação perigosa em seu organismo ou cortar o efeito do tratamento anti-HIV. "Depois de tomar o terceiro comprimido para acabar com uma enxaqueca, uma paciente minha foi parar no CTI, com risco de perder os quatro membros do corpo por apresentar problemas vasculares", conta Caio Rosenthal.

## Norvir – Ritonavir

Este medicamento deve ser ingerido com alimentos para reduzir os efeitos colaterais. Dores de cabeça, vômitos, diarreia e mudanças no metabolismo lipídico podendo levar à lipodistrofia são efeitos colaterais frequentes. Esse remédio tem gosto ruim. "Alguns pacientes não suportam o gosto desse medicamento e acabam perdendo doses. É importante que se tome o Ritonavir com algum alimento com gordura. Mas, com o problema da lipodistrofia, ficamos sem opção, uma vez que o paciente não deve comer gordura para não aumentar os trigli-

céridos e o colesterol em seu sangue. Para driblar esse problema, vários médicos estão receitando o Ritonavir com outro Inibidor de Protease. Assim, diminui-se a dose e, conseqüentemente, os efeitos colaterais causados pela medicação. Uma combinação bastante usada é de Ritonavir com Indinavir", esclarece Caio Rosenthal.

**Dica:** Para amenizar o gosto do Ritonavir, muitas pessoas, antes de tomá-lo, passam um pouco de sal na língua, de trás para frente. Outros preferem chupar uma bala de menta logo após a tomada do remédio.

## Crixivan – Indinavir

**E**ste remédio também causa a lipodistrofia, com aumento de colesterol e triglicérido. Além disso, diferentemente da diarreia causada pelo Ritonavir, ele pode causar cálculo renal e diabetes. Logo, quem toma esse remédio deve tomar muitos copos de água durante o dia para evitar complicações renais.

O Crixivan tem de ser tomado em jejum. Isso é muito complicado, porque em associação com o ddI (que também requer jejum), por exemplo, a pessoa fica

cerca de 12 horas sem comer por dia. Quando ele é associado ao Ritonavir, esse jejum é dispensado.

O Indinavir, além de gerar mudanças no metabolismo, aumentando colesterol e triglicéridos, pode acarretar também perda de cabelo e ressecamento de pele e mucosas, deixando boca, lábios e olhos secos.

**Dica:** Para evitar o ressecamento, a melhor alternativa é usar nos lábios produtos à base de glicerina ou manteiga de cacau.

## d4T – Estavudina

**N**ão possui restrição alimentar. É o grande vilão da lipodistrofia no que se refere à distribuição de gordura no corpo, porém causa menos problemas que os inibidores de protease. Além disso, o d4T também pode causar toxicidade mitocondrial (neuropatias pe-

riféricas), causando dor na musculatura. A mitocôndria é um componente da célula que produz energia. Com a destruição da mitocôndria, a pessoa passa a se sentir mais cansada e sem ânimo. O d4T, pode causar dor de cabeça, diarreia, náusea e gripe.

## ddI - Didanosina

**E**le deve ser tomado de estômago vazio. Além de necessitar de jejum (45 minutos antes e 45 minutos depois de tomá-lo), este medicamento, a longo prazo, pode acarretar problemas pancreáticos, principalmente para as pessoas que ingerem bebidas alcoólicas, dando enjôo e náusea. Se você sentir dores na

parte de cima do estômago ou nas costas, fale imediatamente para o seu médico. O ddI pode causar diarreia, náusea, vômito, dor de cabeça e febre. Problemas nos olhos são raros, mas há registros especialmente com crianças, que devem ser levadas de 6 em 6 meses ao oftalmologista.

### CONVERSE COM O SEU MÉDICO

Caio Rosenthal afirma que é fundamental você discutir esses efeitos colaterais com o seu médico. Qualquer alteração em seu organismo deve ser comunicada ao seu médico. Caso os efeitos colaterais se tornem insuportáveis, negocie com ele a mudança dos medicamentos. Porém, é importante que você tenha consciência de que as combinações são limitadas e, se houver muitas mudanças, você corre o risco de ficar sem opção de tratamento. Hoje em dia, muitas pessoas toleram os efeitos dos remédios porque não podem mais mudar de medicamento. ❧

# VIRACEPT, ddi e ESTAVUDINA

## Estudos sobre medicamentos buscam melhorar a qualidade de vida dos pacientes

**D**esde seu início, a terapia com os anti-retrovirais sofreu muitas modificações. Isso porque a pesquisa nesta área é intensa e muitas novidades surgem, sempre visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida do portador do vírus da Aids. Algumas descobertas não são assim tão importantes do ponto de vista da eficácia da medicação, mas dão aos médicos maiores opções na hora de prescrever o tratamento, adaptando-o, da melhor forma possível, ao dia a dia do paciente.

Até pouco tempo atrás, todos os médicos prescreviam a seus pacientes 3 comprimidos de **VIRACEPT** de 8 em 8 horas. No entanto, agora sabe-se que tomar 5 comprimidos de **VIRACEPT** de 12 em 12 horas também funciona muito bem. Com o **ddi** também ocorreram algumas mudanças. No início eram recomendados 2 comprimidos de 12 em 12 horas. Hoje, a maioria dos médicos prescreve 4 comprimidos 1 vez ao dia. Alguns médicos, porém, preferem prescrever 2 comprimidos de **ddi** de 12 em 12 horas, pois, segundo pesquisas recentes, assim o medicamento parece demonstrar maior eficácia. Porém, isso não é uma unanimidade. Muitas pessoas tomam 4 comprimidos de **ddi** 1 vez ao dia com excelente resultado.

Portanto, existem algumas diferenças quanto à forma de tomar estes medicamentos mas o importante é seguir com rigor a forma que lhe foi indicada, pois, como você pode perceber, todas elas têm um alto grau de eficácia quando tomadas corretamente. Nem pense em mudar quantidades e horários de remédios por conta própria, pois isso pode comprometer seu tratamento. Nenhuma atitude, em relação aos medicamentos, deve ser tomada sem uma séria conversa com seu médico.

A seguir, nosso personagem João vai lhe apresentar sua combinação e o modo como se organiza para segui-la.

**VIRACEPT** – 5 comprimidos de 12 em 12 horas, junto com alimentos

**ddi** – 4 comprimidos por dia, dissolvidos em meio copo d'água. Você deve estar em jejum, ou seja, sem comer nada, pelo menos 45 minutos antes de tomar o ddi e 45 minutos depois de tomá-lo.

**ESTAVUDINA** – 1 cápsula de 12 em 12 horas

## 8h da manhã

A melhor coisa é tomar os remédios logo ao acordar, no café da manhã, pois o **VIRACEPT** deve ser tomado com o estômago forrado. Então, João toma, junto com uma vitamina de frutas, 1 cápsula de **ESTAVUDINA** e 5 comprimidos de **VIRACEPT**.



## 8h da noite

12 horas depois da primeira dose, está na hora da segunda dose da **ESTAVUDINA** e do **VIRACEPT**. João está jantando e vai tomar 1 cápsula de **ESTAVUDINA** e 5 comprimidos de **VIRACEPT**.

## 11h da noite

João agora vai ler um pouco. Está sem comer nada há pelo menos 45 minutos, portanto ele já pode tomar o **ddI** (durante este jejum só se pode beber água). Depois do **ddI**, ele também não come mais nada, pois vai dormir. O horário escolhido para tomar o **ddI** deve ser respeitado todos os dias. Portanto escolha um horário conveniente para você.



Para uma vida mais saudável

# ORTOMOLECULAR

*Sabemos que para viver melhor é preciso cuidar muito bem da saúde. Isso significa dormir o tempo necessário, alimentar-se de forma saudável, beber bastante água ou sucos, exercitar-se, ou seja, investir em qualidade de vida. No entanto, para a medicina ortomolecular, ramo da medicina que vem ganhando cada vez mais adeptos, estes cuidados não são suficientes.*

Hoje, somos submetidos diariamente a um nível de agressões ambientais muito maior do que nosso organismo é capaz de suportar. A poluição do ar e da água, as frutas, verduras e legumes com agrotóxicos, o excesso de gorduras nos alimentos, o fumo, o álcool e o stress produzem uma grande quantidade de radicais livres.

Os radicais livres são substâncias que fazem parte do metabolismo humano, mas quando produzidos em excesso podem causar doenças, pois destroem uma série de nutrientes fundamentais ao organismo. Para combatê-los, necessitamos de um número de vitaminas e minerais maior do que o que podemos obter através da alimentação. Até porque os alimentos hoje têm seus valores nutritivos reduzidos. O ideal seria consumir frutas, legumes e vegetais cultivados organicamente, sem agrotóxicos, beber água de boa qualidade, comer cereais integrais e muito peixe. Seria bom também combater o stress, através da meditação, por exemplo. Como nem sempre é possível seguir todas as recomendações para se ter uma vida ideal, a medicina ortomolecular considera essência a ingestão de cápsulas e comprimidos de vitaminas e minerais que suplementem a alimentação para assim reequilibrar nossa saúde, preparando-nos para enfren-

tar a grande produção de radicais livres que a vida moderna nos impõe.

## Medicina ortomolecular e Aids

As pessoas HIV positivas estão entre as que mais formam radicais livres, por causa da baixa imunidade e das constantes infecções. O tratamento ortomolecular associado à terapia anti-retroviral tem proporcionado aos pacientes uma grande melhora de qualidade de vida.

Dr. Helion Póvoa, precursor da medicina ortomolecular no Brasil, há 15 anos atende pacientes com HIV. Ele afirma que pessoas soropositivas que tomam vitaminas, minerais e aminoácidos (chamados de antioxidantes) para combater a grande quantidade de radicais livres formados na infecção pelo HIV têm a carga viral diminuída muito mais rapidamente, desaparecendo as complicações decorrentes da doença. Helion Póvoa destaca, no entanto, que a função dos antioxidantes neste caso é de coadjuvante ao tratamento convencional: "A carga viral da doença é muito grande e só se consegue diminuí-la com um tratamento tão violento quanto esse com os anti-retrovirais. Mas não há dúvida de que o uso de vitaminas e outros antioxidantes é capaz de representar melhoras espetaculares em pacientes com Aids. O próprio Luc Montagnier, cientista francês



que isolou o vírus da Aids em 1983, aconselha esse tratamento antioxidante complementar a todos que têm a doença". Segundo Helion Póvoa, existe uma proteína, chamada NFKB, que é produzida intensamente no organismo de quem tem o vírus da Aids, pois é fundamental à multiplicação do vírus HIV. Os antioxidantes são capazes de inibir a síntese do fator NFKB e assim inibir a multiplicação do HIV, diminuindo a carga viral no paciente de Aids e proporcionando-lhe grande melhora do estado geral. "Convém notar outra importância dos antioxidantes no tratamento da Aids: o seu poder de combater os efeitos colaterais dos anti-retrovirais", acrescenta Helion Póvoa. "A formação de cálculos renais, por exemplo, é combatida com substâncias como o magnésio e a vitamina B6. Extrato de semente de uva, semente de linhaça e ômega 3 são bons para baixar o colesterol e os triglicérides". É importante ressaltar que é essencial consultar um médico ortomolecular e fazer exames específicos para saber que tipo de tratamento seguir. Porém, você pode incluir facilmente algumas substâncias ricas em antioxidantes, na sua alimentação diária. Veja as dicas no quadro ao lado.

### Converse com seu médico

Para o Ministério da Saúde, pacientes portadores de infecção pelo HIV devem ser tratados com drogas anti-retrovirais e quimioprofilaxias com certos antibióticos conforme os critérios clínicos e laboratoriais. "O uso de qualquer forma de tratamento alternativo deve ser visto com muita cautela", afirma Marco Antônio Vitória, assessor técnico da Coordenação Nacional de DST e Aids. "Apesar do grande número de

#### DR. HELION PÓVOA RECOMENDA:

- Comer bastante legumes, verduras e frutas, de preferência cultivados organicamente – você encontra em alguns supermercados
- Beber suco de uva diariamente, de preferência da marca Super Bom
- Colocar semente de linhaça – que você encontra em lojas de produtos naturais – em sucos e vitaminas
- Comer peixe, que é rico em ômega 3
- Beber iogurte diariamente, pois é rico em lactobacilos, excelente para regularizar o intestino

pacientes portadores da infecção pelo HIV que utilizam a medicina ortomolecular e outros tipos de tratamentos alternativos, ainda não existem estudos controlados cientificamente e com metodologia válida pelos padrões internacionais de pesquisa que mostrem qualquer benefício clínico, imunológico ou virológico do uso de antioxidantes no tratamento desses pacientes". Marco Antônio Vitória aconselha ao portador do HIV que opte por utilizar a medicina ortomolecular a informar o seu uso ao médico que o assiste: "É preciso que o paciente seja monitorado cuidadosamente, pois as interações medicamentosas entre os anti-retrovirais e os antioxidantes são ainda desconhecidas. Portanto, o uso de qualquer forma de tratamento alternativo não comprovado cientificamente em pacientes portadores de HIV/Aids, sobretudo se estiverem em uso de anti-retrovirais (os quais comprovadamente trazem benefícios aos pacientes), não é recomendado e deve ser visto como uma ação sem garantia de sucesso ou de segurança para o paciente". *¶*

#### Atendimento ortomolecular gratuito para quem tem Aids

Rua Voluntários da Pátria, 450/605 – Botafogo. Rio de Janeiro – RJ – Tel (21) 535 3321

# RECONSTRUINDO A VIDA

**M**aria de Fátima Teles da Costa e Silva, 40 anos, descobriu ser soropositiva há 6 anos. Gilson Santos da Silva, 36 anos, descobriu que estava infectado pelo HIV em 1992. Duas coisas em comum uniram Fátima e Gilson. Além de ambos serem soropositivos, são também da mesma religião: evangélicos da Assembléia de Deus. Essa identificação fez com que os dois se casassem no dia 19 de janeiro. Eles se conheceram através da revista Saber Viver. Gilson colocou um anúncio na edição 6, através do qual pretendia formar um grupo para visitar os pontos turísticos do Rio de Janeiro. Fátima, entretanto, queria arranjar um marido. Muito decidida, ao ver o anúncio, ligou para o celular de Gilson e perguntou: "Como você é?". Num bate-papo que durou mais de uma hora, ficou acertado o primeiro encontro. Cinco meses depois, os dois estavam casados. Fátima garante que chegou a ter visões do rosto de Gilson antes mesmo de conhecê-lo: "Foi um aviso divino". Gilson, mais tímido, se diz feliz ao lado da mulher: "Eu e Fátima nos amamos".



## **Diante de tantos anúncios que são publicados, como vocês se escolheram?**

**Fátima** – No último dia em que estive no Hospital dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro, antes de transferir o meu tratamento para o posto de saúde Lincoln de Freitas Filho, no bairro onde moro (Santa Cruz), comentei com uma pessoa que queria encontrar um companheiro. Ela me deu um exemplar da revista *Saber Viver* e disse para eu consultar a seção Contatos Imediatos. Fiquei muito feliz. Na edição seguinte, que recebi no posto, vi o anúncio do Gilson querendo formar um grupo para visitar pontos turísticos no Rio de Janeiro e fiquei encantada. Liguei à noite para ele. Naquele momento eu tive uma visão do rosto dele. Fui direto ao assunto e perguntei a ele: "Como você é?". Avisei que não queria conhecer nem Pão de Açúcar

nem Corcovado. Queria reconstruir a minha vida. Arranjar um marido.

**Gilson** – Ficamos uma hora e meia no celular. Primeiro, achei o comportamento dela estranho. Foi a maior cantada. Ela foi muito direta. Para mim, também foi coisa de Deus. Nós nos conhecemos em agosto. Em janeiro, estávamos casados. Recebi várias cartas e telefonemas de outras pessoas. Peço até desculpas publicamente por não ter respondido nenhuma. Nem formei o tal grupo para percorrer o Rio de Janeiro. Quero me dedicar à Fátima e ao meu casamento.

## **Quando você colocou o anúncio, você pensava em arranjar um relacionamento?**

**Gilson** – Não. O que eu queria, realmente, era ajudar as pessoas que ficam em casa, deprimidas e confinadas,

arrasadas pelo fato de serem soropositivas. Eu sofri muito quando soube que estava contaminado pelo HIV. Fiquei muito deprimido. Não quis me tratar. Depois de muita insistência da minha médica, Dra. Maria Clara, da Fundação Oswaldo Cruz, comecei a tomar os medicamentos em 97. Mesmo assim, tive sérios problemas de saúde em 1998. Perdi a memória, tive toxoplasmose e cheguei a andar de cadeira de rodas. Depois fui me recuperando. Minha mãe orou muito por mim. Eu só consegui apoio na Assembléia de Deus. Diante de tudo isso, achei que com o meu anúncio eu poderia ajudar o próximo.

**E você, Fátima, como reagiu ao exame positivo?**

**Fátima** – Fiquei revoltada. Mas fui parar nas mãos de médicos maravilhosos: Dr. Guilherme (Posto Lincoln de Freitas Filho) e Dr. Luiz Fernando (Hospital dos Servidores do Estado/RJ). Nunca tive nenhuma doença oportunista. Saía sempre e tentava me distrair. Mas eu não estava satisfeita. Eu sou uma mulher que não consigo viver sozinha, sem um companheiro. Em 95, entrei para a Assembléia de Deus e comecei a mudar a minha vida.

**“Sempre lembro a ele o horário dos remédios. Da mesma forma que ele, quando me esqueço, traz o medicamento para eu tomar”**

*Fátima*

**Vocês falam muito em Jesus. Vocês se apóiam na religião para viver melhor com o HIV?**

**Fátima** – Claro. Conviver com Aids sem Jesus não dá! A minha força, por exemplo, é divina e vem de cima. É sobrenatural.

**E o seu encontro com o Gilson?**

**Fátima** – Encontrar o Gilson foi a glória. Os meus vizinhos nunca me deram muita bola. Quando se é soropositivo, ninguém quer saber de você. A gente não tem valor. Todo mundo acha que a gente vai morrer. Pois saiba que eu já vi muita gente boazinha morrendo, de um dia para o outro. Ninguém vai ficar para semente. Nesses 6 anos, nunca tive nenhuma infecção.

**“Nos conhecemos em agosto. Em janeiro, estávamos casados”**

*Gilson*

**Vocês se ajudam no tratamento?**

**Fátima** – Com certeza. O Gilson é meio esquecido. Sempre lembro a ele o horário dos remédios. Da mesma forma que ele, quando me esqueço, traz o medicamento para eu tomar.

**O que vocês gostariam de dizer para as outras pessoas que acham que nunca mais vão conseguir ter uma relação com outra pessoa?**

**Gilson** – Tem muita gente que é soropositiva e acha que perdeu o valor. Estou afastado do meu trabalho, mas tenho atividades que nunca havia tido antes. Descobri a minha capacidade de ser locutor de rádio, de ser fotógrafo, de escrever e participar de algumas publicações, como a revista gospel da Bahia, onde tenho uma coluna. É importante que as pessoas busquem uma ocupação. Algo que lhes dê prazer.

**Fátima** – O primeiro passo é você querer viver e se amar. Se você não gostar de si, ninguém vai gostar. Segundo passo: crer em Jesus. Terceiro passo: arranjar uma pessoa que se identifique com você. *∫*

# Conte a Sua história

## APRENDER A VIVER

“Meu nome é André Anastácio. Sou do signo de gêmeos e tenho 23 anos. Em 1999, fui internado com o diagnóstico de meningite. Depois disso, fiz vários exames, inclusive o de HIV, que por infelicidade deu positivo. Quando eu soube do resultado, não sabia se chorava, se ria ou se fugia daquele momento estranho, daquele sentimento de culpa que mudaria a minha vida completamente. Enfim, chegou a hora de contar para os meus pais e eles, com lágrimas nos olhos e se sentindo culpados pelo o que estava acontecendo comigo, me abraçaram e disseram: “Você é nosso filho. Apesar de tudo, nós lhe amamos muito”. Esse amor que tenho dentro do meu coração é que me faz vencer as barreiras da vida, como as doenças oportunistas. Apesar dos pesares, sou um ser humano que tem muita vontade de viver e de ser feliz, como tenho sido.

Tudo vale a pena quando a alma não é pequena!

**ANDRÉ ANASTÁCIO**”

## VIVO + QUE POSITIVO

“Tenho 34 anos e descobri que sou HIV+ há 5 anos através de minha filha que, com um ano e 8 meses, começou a ter os primeiros sintomas da Aids. Foi inevitável que os pediatras pedissem o teste de HIV e o diagnóstico, naquele momento, foi o pior possível, pois eu estava grávida novamente de 4 meses. Fiz também o exame e entrei em choque. Por outro lado, agradei a Deus pelo resultado, pois se minha filha era soropositiva, eu também tinha que ser, gesto que só as mães podem entender.

Tivemos várias lutas, mas todas foram vencidas. O meu casamento, que na época já estava bastante desgastado, terminou. Mas, através de um grupo de auto-ajuda, conheci uma pessoa totalmente diferente e descobri que posso ser muito feliz. Nos apoiamos em todos os momentos e nem lembramos que o HIV foi motivo, um dia, de mágoa, decepção e tristeza. Hoje eu

posso dizer que graças ao HIV eu encontrei novamente a felicidade.

Ah! Minha filha está com 7 anos e está super bem de saúde. A que nasceu depois é soronegativa.

Um forte abraço a todos. Pensem + que positIVO, pois já conquistamos muitas vitórias nesses anos todos.

**ROSÂNGELA M<sup>a</sup> C. CORRÊA**”





# Contatos imediatos

SABER VIVER - CAIXA POSTAL 11.554 - RIO DE JANEIRO - RJ - 22.022-970

e-mail: [saberviver@openlink.com.br](mailto:saberviver@openlink.com.br)

Serão publicadas apenas as cartas que contiverem, em letra legível, o endereço completo

## ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO

*"Onde posso conseguir assistência odontológica para pessoas soropositivas em São Paulo?"*

Sandra A. Fleury – Guarulhos – SP

O Centro de Referência e Treinamento (CRT) em DST/Aids oferece atendimento odontológico a portadores do HIV. Além do CRT, a Casa da Aids também oferece este serviço. O Emílio Ribas inaugurou recentemente uma clínica odontológica para crianças com HIV/Aids, mas já trabalha com adultos.

São Paulo: CRT – (11) 55799911; Emílio Ribas (11) 30615633; Casa da Aids (11) 2587116.

## COMBATE A LIPODISTROFIA

*"A revista Saber Viver nº 6 tem uma interessante matéria sobre o combate à lipodistrofia com exercícios. Porém, esta matéria me deixou uma dúvida: já que um dos sintomas da Aids é o cansaço, como pode uma pessoa doente combater a lipodistrofia? Aliás, o cansaço também é um dos efeitos colaterais de alguns remédios. Há alguma contra-indicação para portadores do HIV ao uso de aparelhos com eletrodos do tipo 'Elisee Belt'? Qual é a eficácia desse tipo de aparelho?"* Sérgio Luiz Soares – Niterói - RJ

Quem responde é o Dr. Estevão Portela: "Embora a astenia (cansaço) seja um sintoma da Aids, em geral após o início da terapia anti-retroviral ocorre uma grande melhora desse e de outros sintomas. A maioria dos pacientes consegue praticar atividades físicas regularmente e todos devem ser estimulados a tentar isso de acordo com a sua tolerância. A maior parte dos métodos alternativos é de eficácia duvidosa em relação à parte estética e principalmente quanto à melhora no desempenho cardio-respiratório e de resultados laboratoriais como as lipodistrofias (dislipidemias) causadas pelos medicamentos".

## EFEITOS DO EFAVIRENZ

*"Estou tomando o coquetel que consiste em Lamivudina, Estavudina e Efavirenz, há cerca de 3 meses. Há um mês tenho sentido efeitos colaterais que começaram com insônia. Agora piorou com crises de depressão. Preciso de algum esclarecimento".* Sandro – por e-mail

Dr. Estevão Portela responde: "Se os sintomas de depressão (que foram atribuídos à tomada do Efavirenz) são fortes e não melhoram após os primeiros meses, deve ser considerada a substituição do medicamento. Vale lembrar que você estará substituindo uma terapia que pode estar sendo eficaz no combate ao vírus".

## PERÍCIA MÉDICA

*"Tenho 36 anos, sou professora de Educação Física, portadora do HIV há 6 anos. Contrai o vírus de meu marido, que já faleceu. Há exatamente 4 anos recebo auxílio-doença. Assim que meu marido faleceu, fui para o Rio me tratar. No início do ano de 2000, estava com perícia marcada para dia 30 de março. Fui ao posto de Laranjeiras para explicar que nesta data eu estaria em Santa Catarina. Eles autorizaram a fazer uma perícia em trânsito, que foi realizada em 13 de março. O posto de Florianópolis remeteu o BR DP ao Rio. O INSS entrou em greve e só soube que tive alta quando retornei ao Rio. Estou desempregada e sem receber benefício há meses. Tenho um filho de 12 anos. Fui em julho ao Rio e dei entrada no recurso e em novo benefício. Será que eles me darão novo benefício? Será que por eu ser professora de Educação Física não teria direito à aposentadoria, pois minha profissão requer um grande esforço físico?"* S. K. – São José – SC

Advogado Marcelo Turra responde: "O Auxílio Doença Previdenciário é dado aquele segurado que, por mais de 15 dias consecutivos, esteja impossibilitado de trabalhar, impossibilidade esta comprovada por perícia médica.

Pela Lei 7.670 de 1988, a pessoa portadora do HIV tem o direito a este benefício sem precisar da carência exigida por outras doenças. Entretanto, é de suma importância deixar claro que tão somente a sorologia positiva para o HIV não significa o direito ao benefício. É necessário que o assegurado tenha desenvolvido a doença.

O fato de a leitora ser professora de educação física não fará com que tenha direito ao benefício previdenciário ou a qualquer outro benefício. Todo e qualquer trabalhador contribuinte da previdência tem o direito a todos os benefícios dispostos em lei, em ocorrendo qualquer uma das hipóteses para sua concessão".

## Namoro ou Amizade

**GOSTARIA DE CONHECER** homens negros, sem limite de idade, para amizade ou algo mais. Tenho 37 anos, sou branco, aquariano e solteiro. Responderei a todos, mas darei prioridade aos que enviarem fotos. **Paceli. Caixa Postal 77.097. Nova Iguaçu – RJ. Cep 26001-970. Tel (21) 9763 9908**

**HOMENS ENTENDIDOS** da mesma faixa etária que eu (29 anos) ativos ou passivos, não afeminados, sinceros, discretos, bem resolvidos em sua sexualidade, escrevam-me. Tenho 1.85 m, 75 kg, olhos verdes e sou louro. Não sou soropositivo. Aceito cartas de todo o Brasil. **Rogério. Caixa Postal 68.525. São Paulo – SP. Cep 03271-990**

**TENHO 26 ANOS**, 1.68m de altura, 60 kg, moreno claro, soropositivo assintomático e bem resolvido naquilo que quero. Procuro alguém do mesmo sexo, acima de 30 anos, sexualmente ativo, bem resolvido e que busque um relacionamento duradouro com muito amor e carinho para vivermos juntos no futuro. Descarto casados, bissexuais e aventureiros. **Alex. Tel (21) 3334 1620**

**DESCOBRÍ QUE TENHO** o HIV há 6 meses. Tenho 31 anos, trabalho e estou enfrentando este problema com toda a alegria e muita fé em Deus. **Rafa. Av. Ilídio Sampaio, nº 2470. Icó – CE. Cep 63430-000**

**JORNALISTA SOLITÁRIO** de 32 anos, 1.61m, 53 kg, separado, cabelos castanhos e olhos esverdeados gostaria de receber cartas de moças de todo o Brasil. Sou portador do HIV há 2 anos e não perdi a esperança de viver. Você que está sozinha, vem ser dona deste coração solitário. Responderei a todas as cartas. **Paulo Cesar Canhadas. Rua Varginha, 62. Catanduva – SP. Cep 15806-035**

**QUEM NÃO TEM PRECONCEITO** por quem cumpre pena, me escreva. Tenho 32 anos, adoro música e poesia. Desejo reconstruir minha vida. Procuro uma mulher de fibra que ame a vida e que queira fazer novas amizades. **Gleiber de Oliveira Rosa. Matrícula 0195. Penitenciária Agostinho de Oliveira Júnior. Caixa Postal 76. Unai –**

**MG. Cep 38610-000**

**PRECISO ENCONTRAR** minha outra metade. Quero dedicar os meus dias a um relacionamento baseado no companheirismo, amizade e muito amor. Tenho 36 anos, 1.71m, 70kg, moreno jambo, ativo/passivo, discreto e HIV+. **Markos Trevellatto. Tel (84) 3084 7685. trevellatto@bol.com.br**

**SOU TRANSEXUAL NÃO OPERADA**, 35 anos, morena, portadora assintomática do HIV há 6 anos. Gosto de literatura, teatro, cinema e ciências. Gostaria de conhecer portadores do HIV de todo o país para uma grande amizade ou, quem sabe, algo mais. **Cláudia. Rua Santo Amaro, 341/505 – Bela Vista. São Paulo – SP. Cep 01315-001**

**GOSTARIA MUITO DE RECEBER** cartas de homens HIV+ para amizade e talvez algo mais. Tenho 33 anos, soropositivo assintomático, bonito, inteligente e discreto. **Nelson Moraes de Andrade. Av. Alda, 1.117 – Centro. Diadema – SP. Cep 09972-170**

**TENHO 30 ANOS**, uso bigode, moru num albergue, mas desejo dar a volta por cima. Se você é homem, não afeminado, entre 30 e 40 anos e de preferência de bigode, me escreva. **Jurandir da Silva. Rua Dr. Almeida Lima, 900 – Brás. São Paulo – SP. Cep 03164-000**

**SOU BRANCO, ATIVO**, tenho olhos claros, 22 anos e sou soropositivo há 2. Gostaria de conhecer pessoas de ambos os sexos para amizade e um rapaz até 35 anos para um relacionamento sério, sem promiscuidade. Se possível, mande foto. **Marco Silva. Rua Álvaro Machado, 40 – São Sebastião. Petrópolis – RJ. Cep 25645-210**

**NÃO SOU SOROPositiva**, mas me interesse em fazer amigos(as). Desde que minha namorada morreu, me encontro perdida. Hoje fico à espera de alguém que me dê vida outra vez. Quero me apaixonar. Sou morena clara, 40 anos, 1.60m, 70 kg. **Sueli Tavares. Caixa Postal 68.525. São Paulo – SP. Cep 03271-990**

**BAIANO, DE BEM COM A VIDA**, 34 anos, 1.76m, 70 kg, moreno. Gostaria de me corresponder com pessoas

soropositivas para amizade ou algo mais sério. **Admilson Gualberto Silva. Rua Romeu Campagnoli, 131 – Jd. Bom Sucesso. Campinas – SP. Cep 13046-400**

**PROCURO MULHER** para relacionamento sério, carinhoso e sincero. Sou moreno, solteiro, tenho 1.70m, 39 anos e boa relação com Deus. Também procuro amigos heterossexuais de ambos os sexos para relacionamento fraterno e solidário. Foto e telefone são bem-vindos. Responderei a todas as cartas. **Kiko. Caixa Postal 100.015. Niterói – RJ. Cep 24001-970**

**ESTOU A PROCURA** de uma companheira soropositiva de 35 a 45 anos para com ela perseverar e viver intensamente. Sou moreno claro, tenho 38 anos, 1.69m e 65 kg. **Marcos Elias Guerra. Caixa Postal 54. Pirajuí – SP. Cep 16600-000**

**VOÇÊ, HOMEM NEGRO** de qualquer faixa etária, portador ou não do HIV, livre ou encarcerado, não importa. O importante é a sinceridade e o entusiasmo pela vida. Sou branco, 29 anos, 1.90m, 95 kg e um pouco peludo. Se puder mandar foto, melhor. **Abadom. Caixa Postal 75. Russas – CE. Cep 62900-000**

**GOSTARIA DE ME CORRESPONDER** com pessoas soropositivas para amizade ou algo mais. Tenho 35 anos, sou moreno, simpático, não afeminado e muito legal. **Luiz Carlos Amaro. Rua Julita Gomes Costa Rodrigues, 563. Bairro D. Pedro I. São José da Lapa – MG. Cep 33350-000**

**DESEJO UMA NOVA PAIXÃO**, um companheiro que seja carinhoso e romântico. Gostaria de reconstruir uma nova realidade e sonhar novamente. **Silva. Caixa Postal 86.905. Pirai – RJ. Cep 27175-000**

**PROCURO UM HOMEM** para relacionamento sério. Sou soropositiva assintomática, divorciada e sem filhos. Tenho 35 anos, 1.65m e 55kg. Sou morena clara e extrovertida. Se você tem entre 35 e 50 anos, não deixe de me ligar ou escrever. **Adriana P. dos Santos. Rua Paulo C. da Silva, 27/109. Itajaí – SC. Cep 88301-190. Tel (47) 344 2641**

**SOU NEGRO, SOROPositivo**, tenho 40 anos e 1.65m de altura. Gostaria de me corresponder com pessoas que tenham até 40 anos. **Sebastião dos Santos. Rua Majestic, 23/ Q 14 – Jóquei. São Gonçalo – RJ. Tel (21) 614 8196**

**PROCURO VOCÊ** que, assim como eu, luta por um objetivo: ser feliz. Tenho 37 anos e há 5 descobri que sou soropositivo. **Gessé. Rua Medeiros de Albuquerque, 23. Bal. Japurá. Praia Grande – SP. Cep 11714-100. Tel (13) 9116 9884**

**DESEJO RECONSTRUIR MINHA VIDA** a dois, de preferência com mulheres de São Paulo – SP. Sou divorciado, trabalho como vigilante de uma multinacional, tenho 40 anos, cor branca, 1.64m e 68kg. Sou super carinhoso e romântico, à procura de uma louca paixão. **Geraldo Sebastião de Assis. Rua Antônio Gomes de Oliveira, 239 – Vila Iorio. São Paulo – SP. Cep 02965-000**

**SOU MÃE NÃO BIOLÓGICA** de um bebê de 2 anos que é portador do HIV. Gostaria de receber cartas de pessoas com o vírus ou não. Tenho 46 anos. **Elsa. Rua Projetada A, nº 15 – Jardim Muriat – Campo Grande. Rio de Janeiro – RJ. Cep 23078-240**

**PROCURO HOMEM** entre 39 e 45 anos para relacionamento sério. Tenho 48 anos, sou soropositivo desde 94 e sou saudável. Descarto quem não sabe o que quer realmente da vida. **Alex. Tel (21) 9248 4989. E-mail 2192484989@atlnet.com.br**

**SOU SOROPositivo ASSINTOMÁTICO** há 5 anos e gostaria de me corresponder com soropositivos entre 25 e 45 anos para amizade sincera e relacionamento com companheiro ativo/passivo, romântico e não afinado. **Valmir. Rua Santa Bernadette, 841. Curitiba – PR. Cep 81010-200**

**SOU FORMADA** em administração, loura, tenho 37 anos, 1.73m, gosto de esportes, fazer amor, enfim, tudo sem muito stress. Sou soropositiva desde fev/00 e estou aprendendo a conviver e aceitar esta fatalidade. Procuo heterossexuais com bom nível cultural, positivos ou não, para amizade ou algo mais. **Eunice. Rua**

**do Mercado, 34/grupo 701 – Centro. Rio de Janeiro – RJ. Cep 20010-120**

**SOU ENTENDIDA** e gostaria muito de me corresponder com mulheres entre 20 e 40 anos. Adoro jogar bola, dançar e ir à praia. Sou romântica, alegre, simpática e tenho 18 anos. **Ângela Maria da Silva. Rua 03, lote 88 – fundos –Ajuda de Cima. Macaé – RJ. Cep 27901-000**

**CORRAS PELUDOS!** Vamos unir amor, sentimentos, carinho? Sou um rapaz bonito, 30 anos, não afeminado, educado, atualizado e moderno. Cabelos longos alourados, ativo e passivo, saudável. Equilíbrio minha vida com esoterismo e com o trabalho no meio GLS. **Fábio Olivieri Segundo. Rua Joaquim Távora, 1329 – Vila Mariana. São Paulo – SP. Cep 04015-002. E-mail fabio-sapo@bol.com.br**

**LEOPARDO SOLITÁRIO.** Tenho 30 anos, boa aparência e gostaria de me corresponder com garotas soropositivas para um possível relacionamento sério. Gostaria de fazer novos amigos também. **Jaime Maciel de Almeida. Rua São Francisco, 296 – Bairro de Fátima. Porto Real – RJ. Cep 27570-000. Tel (24) 9903 0269**

**SOU ESTRANGEIRO**, heterossexual, branco, não sou portador do HIV e estou preso. Tenho 43 anos e 1.76m. Gostaria de me corresponder com mulheres de bom nível intelectual, entre 25 e 35 anos, que gostem de curtir a vida e sejam bem humoradas. Quero apenas ser seu amigo, o resto o tempo dirá. **Pablo Álvarez Cohn. Rua Bartolomeu de Gusmão, 1100. São Cristóvão. Rio de Janeiro – RJ. Cep 20941-160**

**TENHO 39 ANOS**, mas não aparento a idade, 1.79m, 69kg, olhos castanhos, moreno claro e um pouco grisalho. Nunca tive uma doença oportunista. Gosto de viajar, de cinema, teatro, praia e de dançar. Gostaria de me relacionar com alguém entre 30 e 40 anos. Prefiro morenos e não afinados. **Muniz. Rua da Conceição, 101/335. Niterói – RJ. Cep 24010-082. E-mail ajmuniz@ig.com.br**

**SOU ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO**, super discreto e procuro novos amigos ou achar minha cara metade. Quem sabe pode ser você? Tenho 25 anos, sou gay, moreno claro, 1.78m, 58 kg com olhos e cabelos castanhos. **Jefferson. Rua Ibia, 517 – bloco 03/apt 101 – Madureira. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21540-070. Tel (21) 9148 4888**

**BAIXINHO POSITIVO.** Tenho 31 anos, 1.55m, 54 kg, moreno e bem humorado. Procuo homens entre 30 e 40 anos, no estado de São Paulo, que acreditem na construção de uma nova vida, com sinceridade e companheirismo. **Maciel Andrade. Rua Monte Santiago, 91/casa 02. Tatupé – SP. Cep 03304-030**

**LEONINO CARENTE.** Tenho olhos e cabelos castanhos, 22 anos, adoro conversar, ouvir música e passear. Procuo você de 20 a 35 anos, assumido e resolvido sobre o que quer e que expressa suas opiniões. Escreva-me, pois eu sou assim. **Ricardo Camilo dos Reis. Rua Bituva, 357 – Jd. Navegantes. Diadema – SP. Cep 09971-070**

**SOROPositiva, 29 ANOS**, solteira, sem vírus, à procura de amizades sinceras e quem sabe, um futuro relacionamento recheado de companheirismo e sinceridade e coberto de amor. **Sandra Luiza Claudino. Rua Otto Hosang, 475 – Bairro Vila Mariana. Taió – SC. Cep 89190-000**

**QUERO CONHECER VOCÊ**, mulher, para um relacionamento afetivo. Sou atencioso, carinhoso e romântico que adora mandar flores. Tenho 44 anos, sou moreno, corpo atlético, gosto de malhar, nadar e dançar. Sou consultor em dependência química. **Manoel Pinheiro. Rua 36, n. 78 – Cehab. Macaé – RJ. Cep 27950-130. Tel (24) 9251 8596. E-mail 2492518596@atlnet.com.br**

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.

Conquiste a vida.

Nós conquistamos soluções.  
Na luta contra a AIDS,  
nossas vitórias  
são cada vez maiores



Glaxo Wellcome em Parceria Especial  
com as Comunidades HIV/AIDS



AVANÇANDO NA TERAPIA AIDS-HIV

GlaxoWellcome

<http://www.glaxo.com.br>