

# Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS

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

ANO 2 Nº 10  
MAIO/JUN 2001



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**Abra o seu  
APETITE**

**Conheça os  
benefícios da  
HOMEOPATIA**

Sílvia faz parte da  
diretoria do Grupo de  
Incentivo à Vida (GIV)  
e trabalha em uma  
multinacional

## Trabalhando com HIV

Apesar de algumas mudanças, várias pessoas ainda  
sofrem discriminação em seus locais de trabalho  
**Saiba o que fazer nessas horas**

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**

Sílvia Chalub

**Ilustrações**

Raul Motta

**Conselho editorial deste número**

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

**Colaborou**

Célia Barollo (*Médica Homeopata e  
Sanitarista*)  
Marcelo Turra (*Advogado*)  
Patrícia Rios (*Advogada*)

**Fotolitos e editoração eletrônica**

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

**Impressão**

Gráfica Imprinta

**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:

GlaxoSmithKline

# O duro trabalho com HIV

**A** pesar de muita coisa ter mudado do início da epidemia aos tempos de hoje, ainda enfrentamos sérios problemas envolvendo as relações trabalhistas. Uma das matérias desta edição, além de contar casos distintos, esclarece direitos dos trabalhadores soropositivos. Aliás, a melhor arma contra essas arbitrariedades é a informação. Munido dela, você pode e deve procurar uma assessoria jurídica qualificada e exigir seus direitos. O importante é não "engolir sapo".

Também nesta edição, trataremos dos benefícios da homeopatia ministrada em pacientes soropositivos. Esse é o objetivo da matéria que dá continuidade à série de reportagens da *Saber Viver* sobre tratamentos complementares. Uma médica paulista, que trabalha com pessoas soropositivas há 15 anos, explica como a homeopatia pode auxiliar no combate aos efeitos colaterais e no fortalecimento do sistema imunológico.

BOM PROVEITO E UM FORTE ABRAÇO.

## Leia neste número

Dicas de como melhorar o apetite..... 3

Medicinas complementares: homeopatia ..... 4/5

Estavudina, Lamivudina, Indinavir e Ritonavir.... 6/7

A importância dos exames ..... 7

Direitos do trabalhador soropositivo ..... 8/9/10

Sua História / Aniversário Pela Vidda Niterói ... 11

Carta dos leitores / Namoro ou amizade ..... 12/13/14/15

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

# AUMENTANDO O APETITE

Saber arrumar o prato na hora da refeição é um bom caminho para uma alimentação saudável

Muitas pessoas não dão importância à hora de arrumar um prato. Colocam a comida de qualquer forma e não se importam com as porções indicadas para cada alimento. Porém, é nesse momento que escolhemos o que comer. A nutricionista Marlete Pereira, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, garante que arrumar um prato saudável não é tarefa difícil. O principal, segundo ela, é evitar excessos. Gorduras e açúcares devem ser evitados de qualquer dieta. Apesar de muita gente querer engordar ingerindo-os, eles causam aumento do colesterol e dos triglicerídeos, respectivamente. Além disso, você já sabe que gordura não é sinal de saúde.

## Dicas para abrir o apetite

"Um prato ideal deve ser bem arrumado e colorido", diz Marlete Pereira. A nutricionista conta que, quando nos alimentamos, aguçamos alguns sentidos que nos auxiliam a ter apetite. O primeiro é a visão. Ao olhar para a sua refeição, você deve achá-la bonita. Isso vai ajudar bastante o seu organismo a sentir prazer e apetite. Depois disso, vem o olfato. Afinal, quem já não passou a ter fome após sentir um cheirinho bom de comida? Por fim, vem o paladar, que, obviamente, tem de ser agradável. Para Marlete Pereira, uma refeição deve ser realizada com prazer. "Nada de engolir os alimentos. Mastigue-os com calma e sinta prazer ao comê-los. Essas dicas são fundamentais para melhorar a absorção dos alimentos e o apetite".

## Uma boa digestão

Na hora da comida, evite beber líquidos. Eles fazem com que o organismo demore mais para digerir os alimentos. Tome um mate, um suco ou até mesmo água apenas 30 minutos antes ou após a refeição.



A nutricionista também faz um alerta importante: evite carnes cruas. As carnes de boi e porco, que devem ser ingeridas apenas de 15 em 15 dias, quando cruas, possuem microorganismos que podem se alojar no nosso organismo e causar sérios problemas. Então, esqueça o bife mal-passado. Prefira os mais tostadinhos.

Se você não tem o hábito de comer vegetais folhosos (alface, agrião, rúcula etc), deve incluí-los na dieta aos poucos. Esses alimentos podem causar gases em pessoas que não estão habituadas a comê-los. Aumente as porções a cada dia. O tempero ideal para os vegetais folhosos é à base de azeite, limão e sal. Não coma molhos rosê, tártaro ou outros que contenham maionese. Além de engordar, eles podem cortar o seu apetite. ❧

## O PRATO IDEAL

- 3 colheres de sopa de arroz para uma de feijão;
- 1 legume (de 4 a 6 colheres de sopa);
- 1 tipo de carne (100 gramas é o ideal) – De preferência, carne branca (frango ou peixe). Carne vermelha, apenas de 15 em 15 dias;
- 1 folhoso à vontade.

*Falha Nossa: A batata inglesa, ingerida em excesso, pode causar aumento dos triglicerídeos, e não do colesterol, conforme foi publicado na edição passada.*

# HOMEOPATIA

## Um tratamento energético

**V**alentim iniciou a terapia anti-Aids em 98.

Desde então, ele, que já tinha bronquite asmática, começou a desenvolver alergias cutâneas, além de ver piorar seu problema respiratório. "Os efeitos colaterais provocados pelos medicamentos anti-retrovirais intensificaram minhas crises alérgicas. Comecei, então, a tomar muitos antialérgicos, que me causavam um perigoso aumento da minha pressão arterial e gastrite. Além disso, ou por causa disso tudo entrei em um estado emocional deplorável", conta Valentim. Seu médico infectologista lhe sugeriu a homeopatia. Assim que começou o tratamento homeopático, há um ano, Valentim deixou de tomar os antialérgicos. "Hoje não tenho mais crises alérgicas. Meu sistema respiratório está muito melhor e estou tentando controlar minha gastrite", comemora ele.

### As doenças auxiliam o organismo na eliminação das toxinas

A homeopatia encara as doenças exonerativas (doenças que promovem algum tipo de eliminação) como um meio que o organismo encontra para manter seu equi-



*"Hoje já não tenho crises alérgicas"*

*Valentim*

líbrio interno. Espinhas, escamações, dermatite seborréica e gripe, por exemplo, são consideradas formas de eliminar as toxinas que se armazenam no organismo decorrentes da alimentação inadequada, do estresse, do ar e da água poluídos. O tratamento homeopático estimula essa eliminação para que o organismo se purifique e possa restabelecer seu equilíbrio interno. Célia Barollo, médica homeopata e sanitária, afirma ser muito importante para qualquer pessoa, contaminada pelo HIV ou não, passar periodicamente por esses processos exonerativos: "No

caso de quem toma medicamentos anti-Aids, ter uma gripe, por exemplo, é uma forma de eliminar também as toxinas do próprio remédio", diz ela. Com 15 anos de experiência em atendimento a pessoas portadoras do vírus HIV, Célia tem detectado que a homeopatia diminui bastante os efeitos colaterais provocados pelos medicamentos anti-retrovirais. "Quem ainda não iniciou a terapia anti-Aids, por ter um bom índice de CD4, pode conseguir, com o tratamento homeopático, manter seu sistema imunológico fortalecido e adiar o início da terapia. Em qualquer caso, a homeopatia proporciona ao paciente uma qualidade de vida melhor. O sono e o apetite melhoram e a pessoa se sente mais calma", diz ela.

Segundo Célia Barollo, não há a menor possibilidade do medicamento homeopático interferir na eficácia dos anti-retrovirais, pois a homeopatia não lida com substância, e sim com energia. Os medicamentos homeopáticos são produzidos a partir da energia extraída de substâncias dos reinos animal, vegetal e mineral e também de produtos patológicos como, por exemplo, células cancerosas ou catarros. "Cada paciente tem o seu medicamento e é ele que vai ajudá-lo a se reequilibrar, de modo que os sintomas da doença vão melhorando", explica a homeopata.

### A homeopatia trata o doente e não doenças

O tratamento homeopático é um processo longo. Célia admite que não é um tratamento fácil: "Tem que haver uma mudança de conduta, de postura de vida. O paciente precisa se observar, fazer relatórios, conversar muito com o médico, falar de seus sentimentos, contar sua história. Só assim é possível prescrever um medicamento que seja o mais adequado para aquela pessoa".

Ana Maria optou pelo tratamento homeopático e hoje viver muito bem. Portadora do vírus HIV há pelo menos 14 anos, Ana nunca tomou anti-retrovirais. Mas seu caminho até a homeopatia não foi fácil. No início, Ana não levava o trata-



**"Eu mudei minha forma de conduzir a vida"**

Ana

mento a sério, pois não confiava na homeopatia e só pensava em morrer. Depois que começou a se informar sobre o assunto, passou a colaborar com o tratamento. "A homeopatia necessita de uma conscientização por parte do paciente. Eu mudei minha forma de conduzir a vida. A pergunta que todo mundo deve se fazer é: Para que você quer ter saúde? Se você tiver um motivo produtivo, você cria uma energia positiva. Isso é saúde", afirma Ana. *W*

## Informe-se sobre atendimento homeopático gratuito

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE HOMEOPATIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Tel (21) 527 0306

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE HOMEOPATIA

Tel: (11) 5573 9828

(11) 5579 1291

# ESTAVUDINA, LAMIVUDINA, INDINAVIR e RITONAVIR

## Beber muita água é fundamental para quem toma essa combinação

O esquema apresentado nesse número é relativamente novo, muito potente e funciona bem em pessoas que têm a carga viral alta. Além disso, ele veio para simplificar a vida de quem toma o **INDINAVIR**. A associação do **RITONAVIR** ao **INDINAVIR** permite que o paciente possa tomar o **INDINAVIR** de 12 em 12 horas, sem precisar de jejum. Assim, todos os quatro medicamentos podem ser tomados juntos, duas vezes ao dia, com um intervalo de 12 horas entre as tomadas. Atenção: o **RITONAVIR** e o **INDINAVIR** devem, obrigatoriamente, ser tomados juntos, pois um auxilia na potência do outro e **NUNCA** deixe de tomar nenhum medicamento.

O **INDINAVIR** provoca a formação de cálculos renais. Para evitá-los, é preciso beber pelo menos 1 litro e meio de água (água mesmo!) por dia, ou seja, uns 10 copos. Além dessa cota diária de água, obrigatória para quem quer evitar problemas futuros, você pode e deve beber mais líquido. Sucos também são uma ótima opção.

Veja a seguir como é o dia a dia do nosso personagem João. Vale ressaltar, no entanto, que a melhor hora para tomar os seus remédios deve ser discutida entre você e seu médico.

**ESTAVUDINA** (Zeritavir) - 1 cápsula de 12 em 12 horas  
**LAMIVUDINA** (3TC, Epivir) – 1 comprimido de 12 em 12 horas  
**INDINAVIR** (Crixivan) – 2 cápsulas de 12 em 12 horas  
**RITONAVIR** (Norvir) – 1 cápsula de 12 em 12 horas

## 8h da manhã

João toma os seus remédios (1 cápsula de **ESTAVUDINA**, 1 comprimido de **LAMIVUDINA**, 2 cápsulas de **INDINAVIR** e 1 cápsula de **RITONAVIR**) logo após o café da manhã. Não é necessário comer para tomar os medicamentos, mas os alimentos muitas vezes ajudam o estômago a tolerar a medicação. A escolha de um horário regular é que é muito importante.





## 8h da noite

Na hora do jantar, João toma novamente 1 cápsula de **ESTAVUDINA**, 1 comprimido de **LAMIVUDINA**, 2 cápsulas de **INDINAVIR** e 1 cápsula de **RITONAVIR**.

## A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES LABORATORIAIS

Os exames para detectar os níveis de carga viral e de CD4 no sangue significam um grande avanço na terapia anti-Aids. Com eles é possível saber que rumo o tratamento deve tomar. "O objetivo do tratamento com os anti-retrovirais é tornar a carga viral indetectável. Se ela começa a aparecer, já pode ser o início de um problema. Os exames laboratoriais são fundamentais para identificar precocemente a falência terapêutica, dando, assim, ao médico a possibilidade de fazer alterações mais simples e mais eficientes na terapia", assinala o infectologista Estevão Portela.

Quando a carga viral se torna elevada, o CD4 começa a cair e em breve o paciente pode começar a sentir os sintomas do enfraquecimento de seu sistema imunológico. Ou seja, quando a pessoa adoce, muita coisa já aconteceu e muitas providências poderiam ter sido tomadas caso fosse feito um controle laboratorial eficaz.

O controle do CD4 também é muito importante. Segundo Estevão Portela, quem toma medicação tem CD4 acima de 200 e carga viral indetectável pode ficar tranquilo e deve repetir seus exames de 3 em 3 meses para confirmar que continua tudo bem. Já para quem nunca tomou medicação, o índice de CD4 é fundamental para o médico definir o momento adequado para iniciar a terapia anti-retroviral.

Portanto não deixe de fazer exames e de comparecer às consultas médicas de 3 em 3 meses, pelo menos. Mais um lembrete: Se você ficou doente ou tomou uma vacina, seus índices de carga viral e de CD4 podem ficar alterados, por isso espere pelo menos 1 mês para fazer seu exame de sangue e ter um resultado seguro.

# TRABALHANDO *com HIV*

*Os trabalhadores soropositivos têm direitos que devem ser respeitados*

**A** pesar de muita coisa ter mudado em relação à Aids de 1981 até hoje, vários trabalhadores ainda vêm sendo demitidos por estarem infectados pelo HIV. O fato da Aids ser uma doença incurável e o medo que o patrão tem do funcionário vir a ficar doente e faltar ao trabalho são as justificativas mais comuns na hora em que um trabalhador soropositivo vai para a rua. Foi o que aconteceu com Maciel, de 32 anos. Os donos do escritório de contabilidade onde ele trabalhava alegaram, para sua demissão, corte de pessoal. Mas Maciel tem certeza de que o verdadeiro motivo foi a sua sorologia para o HIV. "Eles disseram que o meu salário era o maior, mas existe outro contador na firma que ganha o triplo do meu salário. Além disso, outra funcionária foi contratada para o mesmo cargo que o meu quatro meses antes de me mandarem embora". Maciel descobriu que era soropositivo depois de ter sido encaminhado a um infectologista pela própria empresa. "Eu estava me sentindo mal com muita frequência, e eles me encaminharam a um médico. Com isso, eu, ingenuamente, achei que estava seguro no trabalho". Enquanto ele não apresentava nenhum problema de saúde, mantinha uma relação amistosa no local. Porém, bastou ficar doente, Maciel percebeu uma certa intolância por parte dos patrões e funcionários, até surgir a demissão. Hoje, Maciel pretende

acionar a empresa judicialmente. "No início eu queria a reintegração. Mas agora sei que não existe clima para retornar a esse emprego. Quero uma indenização. Isso se tornou uma questão moral para mim".

## Convivendo com inimigos

Depois de vários anos trabalhando no mesmo local, dedicando mais de 11 horas por dia ao trabalho, o cabeleireiro Marcos, de 22 anos, acabou descobrindo que era portador do HIV e ainda estava com Sarcoma de Kaposi (um tipo de câncer mais comum em pele), o que o obrigara a se submeter a um tratamento de quimioterapia. Mesmo assim, Marcos não abriu mão do trabalho. Resultado: passava mal frequentemente e muitas vezes era obrigado a faltar. Acabou revelando que era soropositivo e que estava se submetendo a uma quimioterapia. Ele deixou claro que queria continuar trabalhando, mas precisava de um pouco de compreensão. Nos primeiros dias, tudo bem. Mas, com o tempo, voltaram as



*"O que me torna diferente das outras pessoas é que eu tomo 21 comprimidos por dia. Apenas isso"*

*Silvia*

exigências que colocavam em risco a sua saúde. Marcos, então, deu entrada no Auxílio Doença, mas quando estiver apto a retornar ao trabalho vai pedir demissão. "Não quero continuar trabalhando naquele lugar". Por outro lado, ele reconhece a importância de se manter uma ocupação: "Apesar do desgaste físico, o trabalho me dava condição psicológica para enfrentar a vida".



## Respeito com o funcionário

As histórias de Maciel e de Marcos demonstram os absurdos aos quais os trabalhadores soropositivos ainda estão sujeitos. Porém, hoje em dia, já se pode falar em algumas exceções. Silvia trabalha há 17 anos numa multinacional com sede em São Paulo. Ela descobriu que é soropositiva há 8 anos. Entretanto, só revelou à empresa a sua sorologia após a morte do marido, porque queria poupá-lo de qualquer constrangimento. Precisou faltar ao trabalho por várias vezes para auxiliá-lo no tratamento. Depois de viúva, começou o tratamento com os remédios anti-Aids, que lhe causaram vários efeitos colaterais, gerando novas faltas ao trabalho. Mesmo assim, ela assegura que sempre contou com o apoio da empresa e nunca teve problemas de discriminação por

parte de amigos e colegas. "Às vezes eu me sentia muito enfraquecida mas mesmo assim eu ia trabalhar. Não queria entregar os pontos". Hoje, Silvia faz parte da diretoria do GIV (Grupo de Incentivo à Vida), uma ONG de São Paulo. Namora um soropositivo e cria seus filhos com tranqüilidade: "O que me torna diferente das outras pessoas é que eu tomo 21 comprimidos por dia. Apenas isso".

## Ninguém pode ser demitido porque está infectado pelo HIV

O advogado Marcelo Turra é categórico: "Uma pessoa não pode ser demitida porque é portadora do HIV. Ela pode ser demitida por qualquer outro motivo, menos por portar o vírus em seu corpo". Segundo o advogado, caso a demissão ocorra, ela pode ser contestada judicialmente. "Geralmente essas

## FIQUE POR DENTRO DOS SEUS DIREITOS

### DEMISSÃO POR CONTA DA SOROLOGIA POR HIV

– Não existe uma lei que dê estabilidade a esses trabalhadores. Porém, diante de várias decisões judiciais, é garantido o cancelamento desta demissão caso fique comprovado que o funcionário foi demitido porque era soropositivo.

**TESTAGEM COMPULSÓRIA** – Nenhum trabalhador poderá ser obrigado a realizar um teste de Aids. Há uma portaria interministerial (nº 869/92) dos Ministérios da Saúde e do Trabalho e Administração que proíbe esse procedimento.

**AUXÍLIO DOENÇA/APOSENTADORIA/PENSÃO POR MORTE** – Em caso de incapacidade por mais de 15 dias para o trabalho, o trabalhador deverá ser encaminhado pelo empregador para o Auxílio Doença. Este benefício poderá ser requerido independente do período de contribuição do funcionário à Previdência Social. O contrato de trabalho fica suspenso e o INSS fornecerá o benefício enquanto o trabalhador permanecer doente. Se esta incapacidade se tornar definitiva, o direito da aposentadoria é assegurado. Em caso de morte, os dependentes recebem o benefício sob a forma de pensão. Inciso I da Lei 7.670/88. Procure um posto da Previdência Social mais próximo de sua casa. Caso seja autônomo, não deixe de con-

tribuir através do carnê de contribuição. Isso fará com você garanta a sua aposentadoria ou o seu Auxílio Doença.

**PIS/PASEP E FGTS** – As pessoas soropositivas têm direito à liberação do saldo das contas de PIS/PASEP, independente da aposentadoria. Para isso, procure a agência da Caixa Econômica Federal que centraliza a sua conta com exame de HIV, declaração médica, carteira de trabalho ou cartão do PIS.

**DISCRIMINAÇÃO/DANO MORAL** – O portador do vírus da Aids não pode ser discriminado por sua sorologia, como estabelece a Constituição Federal no artigo 5º caput: "Todos são iguais perante a lei sem distinção de qualquer natureza...". Inciso V "É assegurado o direito de resposta proporcional ao agravo, além de indenização por dano material ou à imagem". Inciso X "São invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurando o direito à indenização pelo dano moral e material decorrente de sua violação". Inciso XLI dispõe que "a lei punirá qualquer discriminação atentatória dos direitos e liberdades fundamentais".

*Consultoria da advogada Patrícia Rios*

demissões são anuladas e o patrão é obrigado a readmitir esse funcionário. Os juízes sabem que esse trabalhador não oferece nenhum risco ao ambiente de trabalho. Caso ele adoeça, poderá solicitar o Auxílio Doença e se afastar de suas funções enquanto se recupera". Marcelo Turra explica que, quando um trabalhador requer o Auxílio Doença, quem arca com esse benefício é a Previdência Social. Não há ônus para o empregador. "O patrão tem de entender que qualquer um de seus funcionários pode ficar doente, independente da Aids". Entretanto, se o patrão descobrir que a pessoa é soropositiva e alegar outro motivo para a demissão, Marcelo Turra afirma que a situação passa a ser mais grotesca. Porém, o advogado esclarece que a Justiça do Trabalho utiliza indícios e não apenas provas para julgar as ações. "Então, pode ser difícil, mas não é tão impossível assim demonstrar que uma pessoa foi demitida somente porque portava o vírus no corpo". Para isso é necessário que a pessoa auxilie seu advogado, repassando fatos que servirão de prova para uma ação judicial.

O advogado esclarece também que nenhuma pessoa pode ser discriminada por sua sorologia. É inaceitável diminuição de salário ou rebaixamento de função. Caso alguma dessas arbitrariedades ocorra, ela também deve ser contestada judicialmente.

### Colocando a boca no trombone

A principal coisa a ser feita em casos como esse é procurar um advogado que entenda do assunto e entrar com uma ação na justiça. O fato de várias pessoas terem se exposto e entrado com processos contra os locais onde trabalhavam, fez com que os juízes se posicionassem favoravelmente a elas. Esses posicionamentos vêm beneficiando ainda hoje outros trabalhadores que entram com novas ações. Marcelo Turra reconhece que arbitrariedades já foram cometidas e várias pessoas se calaram com receio de se expor. "Uma grande parcela dos trabalhadores não procura socorro jurídico. Por medo ou incredulidade". Com relação a

isso, ele lembra que existe o Segredo de Justiça – um artifício jurídico que prevê o sigilo absoluto da pessoa que está movendo a ação.

O advogado ressalta que o Direito foi um dos principais responsáveis por mudanças de comportamento da sociedade em relação aos portadores de HIV. "Se não fosse o Direito, estaríamos, ainda hoje, discutindo questões extremamente básicas de cidadania. O Direito é um grande instrumento para que as pessoas tenham acesso à cidadania".

### Transformações ao longo do tempo

Para Marcelo Turra, muita coisa mudou em relação a esse tipo de discriminação no local de trabalho. "Hoje a situação é muito mais fácil de lidar. Algumas empresas já possuem uma política interna de Aids para atender aos seus funcionários". No Brasil, foi criado o Conselho Nacional Empresarial, que engloba um conjunto de empresas que discutem, em conjunto, ações voltadas para prevenção, controle e reabilitação do trabalhador HIV positivo. Uma delas é a Volkswagen, que criou o Aids Care. Esse programa garante de palestras internas a atendimento ambulatorial aos funcionários soropositivos. O estado do Rio de Janeiro foi o primeiro a criar o Conselho Empresarial Estadual de Controle e Prevenção às DST/Aids em local de trabalho. Fazem parte desse grupo empresas como a Varig e a Nestlé. *W*

#### LOCAIS QUE OFERECEM ASSESSORIA JURÍDICA GRATUITA

##### RIO DE JANEIRO

- Grupo Pela Vidda Rio – (21) 518 3993
- Grupo Pela Vidda Niterói – (21) 719 5683
- Gapa/RJ – (21) 571 4141
- Escritório de Advocacia Gratuita da Univ. Cândido Mendes – (21) 523 4141 ramal 201

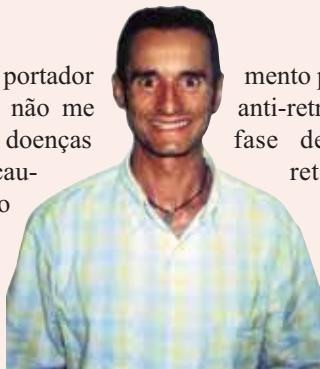
##### SÃO PAULO

- Grupo Pela Vidda SP – (11) 258 7729 (especificamente causas trabalhistas)

# Conte a Sua história

## A RETOMADA DA VIDA

“ Quando descobri ser portador do vírus HIV, em 1988, não me dava conta do que as doenças oportunistas poderiam causar. Tanto que terminei o meu curso de Direito e conheci o companheiro com o qual passaria os meus próximos 6 anos. Nesse período, nunca precisei de medicamentos. Em 1995, meu parceiro faleceu vítima de pneumonia, tuberculose e toxoplasmose, tudo ao mesmo tempo. A partir daí, fiquei muito deprimido e meus exames ficaram péssimos. Vivia excluído do mundo. Evitava os amigos e me sentia fraco para o trabalho. Tive sérios problemas por preconceito no trabalho no momento em que comecei um trata-



mento psiquiátrico e a adesão aos anti-retrovirais. Ainda estou em fase de resgate clínico, mas retornei à minha vida.

Procurei um grupo de apoio, do qual me tornei voluntário, e faço parte de um projeto com crianças e adolescentes. Nado, caminho, me alimento bem, canto em um coral e agradeço aos meus médicos a atenção e a confiança que sempre me dedicaram.

Um brilho no infinito dos seus olhos.

Mil beijos ”

**ABEL JOSÉ TIMOSSI GODINHO**  
GIV – Grupo de Incentivo à Vida (SP)

### FESTA E POESIA CELEBRAM 10 ANOS DE PELA VIDDA NITERÓI

O grupo Pela Vidda Niterói está completando 10 anos de fundação. Para celebrar esta data, dois eventos abertos ao público irão sacudir a cidade de Niterói (RJ). No dia 21 de maio, a Casa da Amizade abre suas portas para uma noite de confraternização. Além da entrega de troféus Cidadão Solidário a pessoas que vêm se destacando na “filosofia de solidariedade” dessa ONG, um coquetel com show de música ao vivo e eletrônica promete animar os presentes. No dia 7 de junho, no teatro da UFF, acontecerá a finalíssima do concu-

so de poesias Francisco Fogaça. Quem admira a arte de criar emoções através da linguagem não deve deixar de comparecer. Todos os eventos são gratuitos.

**Festa de Confraternização** – Casa da Amizade – Rua Murilo Portugal, 1.130 Charitas – Niterói – RJ – Dia 21 de maio, a partir das 20 horas. Entrada franca.

**II Festival de Poesias Francisco Fogaça** – Teatro da UFF – Rua Miguel de Frias, 9 – Icaraí – Niterói – RJ – Dia 7 de junho, a partir das 19 horas. Entrada franca.



# 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

## NOVA LEITORA

*Acabo de me tornar leitora da Saber Viver. Tenho o vírus HIV há dois anos, mas nunca procurei me informar sobre o assunto(...). Particpei pela primeira vez de uma reunião no Hospital Orestes Dinis (DIP) do Hospital das Clínicas em Belo Horizonte, onde recebi a Saber Viver. Gostei muito da reunião. (...) Descobri que estava tomando os remédios completamente errados. Gostei das matérias da edição número 8 sobre tuberculose, o poder das frutas e acupuntura. É possível eu obter as edições anteriores da Saber Viver? Como faço para adquirir uma Caixa Postal?*

**E. F. S. – Ribeirão das Neves – MG**

**Saber Viver:** Infelizmente, todas as edições anteriores estão esgotadas. Você pode adquirir uma Caixa Postal em algumas agências dos Correios. Informe-se na mais próxima de sua casa. O valor anual custa cerca de R\$40,00.

## QUERIDOS AMIGOS

*Venho através desta agradecer-lhes pela grande alegria e emoção ao ver o meu depoimento impresso na edição nº 9 da revista Saber Viver. Senti uma alegria que há muito não sentia. No dia 3 de março completei 35 anos e esse foi, com certeza, o melhor presente que recebi. Particpei da seção Contatos Imediatos na edição 7. Até hoje continuo recebendo cartas. Já foram 48 correspondências diferentes. Pessoas que, como eu, acham a Saber Viver um exemplo, pois explica de forma bem inteligente e simples o que não conseguimos entender sobre a nossa situação. Aliás, alguns preferem chamar HIV+ de problema. Eu chamo de situação. Mais uma vez, agradeço.*

**Rosângela Maria C. Corrêa – Várzea Paulista – SP**

## ALTA DOS TRIGLICERÍDEOS

*Descobri que sou portador do HIV desde abril/97 e tomo AZT e ddi e meu CD4 atual é 720. Meu grande problema são os triglicerídeos, que estão em 520, sendo que em novembro/99 eram 210. Tomei o Tricerol e suco de berinjelas. Há um ano deixei de comer feijão. No lugar, cozinho soja junto com lentilhas e grão de bico. Será que essas três leguminosas aumentam os meus triglicerídeos? Meu médico não soube me dizer o que fazer além de evitar massas. Faço três refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar. Só utilizo óleo de*

*Canola e margarina Becel. Tenho problemas cardíacos.*  
**Alcides Henrique – Santo André-SP**

**Saber Viver:** Quem responde é a nutricionista Marlete Pereira: "Alcides, os medicamentos que você está tomando não acarretam o aumento dos triglicerídeos. Isso deve estar acontecendo por algum outro fator. Em relação à sua alimentação, são necessárias algumas mudanças. Ao invés de usar três tipos de leguminosas (soja, grão de bico e lentilha), use uma só de cada vez, alternando-as. Nesse esquema, inclua o feijão também. O tempero ideal para esses alimentos é à base de alho, cebola e louro. Você não deve usar carnes. Evite doces em geral, açúcares e refrigerantes. Além disso, é importante você aumentar a quantidade de refeições diárias. O recomendado é 6 por dia (café da manhã, lanche (uma fruta), almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Dessa forma, você diminuirá a quantidade de alimento e facilitará a digestão. Também é importante uma atividade física. Porém, como você tem problemas cardíacos, é aconselhável conversar com o seu cardiologista para que ele recomende um exercício adequado a você".

## REQUERER A APOSENTADORIA

*Tenho 28 anos e descobri que sou soropositivo em 2000. Trabalho por conta própria. Faço um jornal de bairros. Gostaria de saber se posso me aposentar. Tenho problema nos rins e enxergo apenas 20% do olho direito. Quem tem Aids pode se aposentar ou se encostar pelo INSS? Trabalhei somente de 25 de novembro de 1994 a 07 de janeiro de 1995 com carteira assinada.*

**A.A. – Fortaleza – CE**

**Saber Viver:** Quem responde é o advogado Marcelo Turra: "As pessoas que não contribuem com a previdência terão direito aos benefícios oferecidos pelo Instituto somente no período de 12 meses após a última contribuição. Trata-se do 'período de graça' através do qual a pessoa terá direito a qualquer benefício mesmo sem ter contribuído com a Previdência nos últimos doze meses. Após esse período, a pessoa perde o direito a esses benefícios. Você tem a seguinte opção: quitar os cinco anos de débito num posto da Previdência mais próximo de sua casa. Eles costumam parcelar essas dívidas. Depois, você poderá dar entrada no auxílio

doença e, posteriormente, na aposentadoria. É muito importante que todos os trabalhadores autônomos não deixem de contribuir com a Previdência, através do pagamento do carnê. Essa é a única maneira de, mais tarde, se ter acesso a uma aposentadoria ou a qualquer outro benefício oferecido pelo INSS".

**SABER VIVER: EIS A QUESTÃO!**

*Descobri que sou soropositiva há 11 meses, quando meu marido, vítima de encefalite, desencarnou. Ao saber de meu verdadeiro diagnóstico procuro o máximo de informações. Apenas faço acompanhamento médico em um hospital especializado em Belo Horizonte, onde conheci a Saber Viver. Fiquei extasiada e decidi escrever-lhes, pois acredito firmemente em Deus e creio que, se soubermos aceitar nossa condição de seres humanos especiais e sabermos viver em paz, amando e respeitando o nosso próximo, lembrando que nosso sangue não deve ser dividido com ninguém, certamente seremos vitoriosos. Venceremos os obstáculos, os preconceitos, os tabus e ainda não nos bloquearemos para novos relacionamentos, o que é de suma importância para toda e qualquer pessoa. Parabéns, felicidade e muitos anos de informações precisas, com qualidade, saúde e ânimo. Saber Viver, eis a questão: Esse nome, além de positivo,*

*sugestivo e de bom tom, nos dá a medida certa de uma vida equilibrada.*

**C. M. de Souza – Candeias – MG**

**IRMÃOS DA SOLIDARIEDADE**

*Na última vez que estive no Centro de Tratamento da Aids conheci, através da Saber Viver, um universo de informações que me fizeram mudar radicalmente o meu conceito em relação ao tratamento. A revista me fez enxergar melhor que hoje posso ser alguém com identidade novamente e, enfim, conviver de forma pacífica comigo mesmo e com a sociedade ao meu redor (...).*

*Sou assistido pela casa Irmãos da Solidariedade que oferece a soropositivos e seus familiares assistência psiquiátrica, psicológica, alojamento, refeitório, assistência social e enfermagem. (...) O trabalho desenvolvido pela casa vale a pena ser divulgado. Abraços a todos.*

**Adriano – Campos – RJ**

**Saber Viver:** A Associação Irmãos da Solidariedade fica na Rua Santo Antônio, 44 – Jardim Carioca – Campos de Goitacazes (RJ) - Cep :28680-520 Responsável: Fátima Castro.

**Namoro ou Amizade**

**SOU MORENA,** 29 anos, aquariana, carinhosa, cheia de amor pra dar e receber e adoro música. Desejo me corresponder com homens carinhosos, acima de 29 anos, para relacionamento amoroso ou uma ótima amizade. Escreva-me. Aguardo ansiosa. **Simone Galvão Vieira. Rua Crato, 516. Jd Nordeste. São Paulo – SP. Cep 03691-020**

**BAIXINHA COMUNICATIVA.** Gostaria de fazer belas amizades, sinceras e duradouras. Imagino que você, que é soropositivo como eu, queira conversar sobre isso e outras coisas, afinal não é só disso que sabemos falar, não é mesmo? Se você se identificou comigo, não deixe de entrar em contato. **Lucimar Cazuza da Silva. Tel (21) 9294 5380**

**SOU PRESIDÁRIO,** 26 anos, branco, 1.70m de altura, olhos e cabelos castanho claros. Gostaria de me

corresponder com mulheres de todas as idades, soropositivas ou não. Uma pessoa bem informada não corre risco nenhum e assim não precisa ser indiferente. **Antônio Ferreira Terra Júnior. Estrada General Emílio Morel Filho, 400 – Bangu. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21854-010**

**QUERO CONHECER UMA PESSOA** que possa compartilhar comigo as coisas boas que a vida pode oferecer. Alguém carinhoso, sem vícios e que também seja especial como eu sou. Sou branco, 1.73m, 63 kg, olhos castanhos. Responderei a todas as cartas e e-mails. **Wagner de Souza Lima. Rua Santo André, 113 - Pq. São Vicente. Belford Roxo – RJ. Cep 26170-320. sd\_sozinho@yahoo.com.br**

**PRESO, PRÓXIMO DE ME VER LIVRE,** quero me corresponder com jovens de qualquer idade para que juntos possamos nos fortalecer nos

laços de uma amizade sincera. Tenho 35 anos e garanto responder todas as cartas. **José Ermindo de Araújo. Prontuário 144008. pavilhão 08 X380-E. Av. Cruzeiro do Sul, 2630. Santana – SP. Cep 02030-1000**

**MARANHENSE, BANCÁRIO,** baixo, 30 anos, curso superior, gostaria de receber cartas de outros soropositivos que curtam cinema, leitura, música, que acreditem no amor e que ainda é possível ser feliz. **Francisco Santos. Rua Colinas, quadra 11 casa 05 - Residencial Vivendas do Turu. São Luís - MA. Cep 65065-000**

**TENHO 22 ANOS,** mas a vida e as decepções me fizeram crescer muito rápido. Procuro um rapaz como eu: Bonito, alegre, discreto, sincero, amigo, responsável e que queira um relacionamento sério. **Fabício de Oliveira. Estrada da Baronesa, 19A casa 03 – Jd.**

**Ikagohara. São Paulo - SP. Cep 04919-000**

**PERTO DE COMPLETAR 45 ANOS**, sou soropositivo há quase 12 e gostaria de encontrar um companheiro legal, estabilizado na vida, como eu, e de preferência ativo. Cor, idade, peso, etc. não são importantes porque estou procurando uma pessoa, não uma imagem. **Luiz/ Rio de Janeiro.**

**E-mail luzazul@domain.com.br**

**NAO SOU SOROPPOSITIVO**, tenho 25 anos, 1,76m, 73kg, olhos castanho claros e cabelos crespos. Quero a oportunidade de me corresponder com mulheres que tenham entre 18 e 30 anos ou com amigos que queiram uma amizade. **Deuzimar Martins da Silva. Estrada Emílio Morel Filho, 1900 - Bangú. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21854-010**

**SOROPPOSITIVO, SUPER SAUÁVEL**, branco, 34 anos, 1,68m de altura, passivo, discreto e romântico. Procuo homem ativo, com pêlos, branco e acima de 30 anos, que esteja na mesma situação. **Ronaldo. Caixa Postal 70.524. Rio de Janeiro - RJ. Cep 22741-970. E-mail regy001@terra.com.br**

**SE VOCÊ QUER SER AMADA** com intensidade, escreva-me. Sou muito trabalhador, não fumo, não bebo, gosto da natureza e de arte. Sou moreno claro, tenho 29 anos, olhos verdes, 70 kg, 1.74m. **Aroldo Ferreira. Rua Nuguet, 56 casa 1 - Jd. Alvorada. Nova Iguaçu - RJ. Cep 262645-140**

**GOSTARIA DE RECEBER CARTAS** de mulheres entre 25 a 45 anos que não tenham preconceito contra um reduzando como eu. Sou branco, 44 anos, cabelos grisalhos. **Hugo Daniel Maassen. Caixa Postal 21 - Matrícula 135.283 - raio 2 - cela 205. Getulina - SP. Cep 16450-000**

**SOU NEGRO**, 30 anos e 1.79m. Gostaria de fazer novas amizades e de conhecer um rapaz romântico e sincero entre 20 e 40 anos.

**Marcos. Rua Upiara, 225 A - Bento Ribeiro. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21331-400**

**SOU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA** e soropositivo há 12 anos. Desejo fazer novas amizades. **Gilmario Maciel da Silva. Rua Bezerra de Menezes, 80 - Lages. Paracambi - RJ. Cep 26600-000**

**GOSTARIA DE ME CORRESPONDER** com rapazes. Sou do signo de touro, solteiro, 42 anos, 1,65m e 58kg. **Antônio F. Souza. Estrada Kizaemom Takeuti, 28 B - Jd. Florida. Embu das Artes. São Paulo - SP. Cep 06810-200**

**VOCES, MULHERES**, entre 18 e 35 anos, que querem curtir uma amizade sincera ou namoro, escrevam para mim. Tenho 30 anos. **André. Rua Montalvania, 481 Bl. 38/Apt 404 - Vila da Penha. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21215-490**

**SOU VIUVA**, 47 anos, soropositiva há 5 e de bem com a vida. Desejo contactar para grande amizade homens e mulheres de todo o Brasil. **Ângela Maria Saldanha de Medeiros. Rua Juparanã, 59/102 - Andaraí. Rio de Janeiro - RJ. Cep 20510-040. Tel: (21) 268 9573**

**TENHO ESPERANÇA** de conhecer novos amigos e uma pessoa que se interesse por mim, que preencha meu vazio. Tenho 36 anos, 1,80m, 75kg e cabelo castanhos claros. **Raimundo Ferreira da Silva. Caixa Postal 21 - Matrícula 115-198 - Cela 95. Getulina - SP. Cep 16450-000**

**TENHO 38 ANOS**, estou privado de minha liberdade, mas carrego em meu coração o real senso da amizade e do romantismo. Sou claro, 1,70m, 65kg, olhos castanho claros e cabelos encaracolados. **Paulo Tresler. Caixa Postal 019 - Matrícula 56701 - Raio RO X 04. Casa Branca - SP. Cep 13700-970**

**INDEPENDENTE, SEM VICIOS**, 33 anos, moreno, 1,82m, 70kg. Procuo

alguém sério, passivo, de até 48 anos. **Paulo R. M. F. Rua Vitória, 32 - Largo da Batalha. Niterói - RJ. Cep 24310-470**

**SOU SORONEGATIVO**, mente aberta, ativo/pasivo, pronto para aqueles que precisam de um amigo, sem distinção de sexo, raça ou credo. Tenho 40 anos. Abaixo o preconceito! **Walter Gomes Filho. Rua Adélia Augusta de Souza, 40 - Galo Branco. São Gonçalo - RJ. Cep 24420-310**

**GOSTARIA DE RECEBER CARTAS** de senhores de 50 anos que estejam a fim de amizade sincera para futuro relacionamento. Se possível mandem fotos. Tenho 47 anos. **Eunice. Rua Limitis, 1040 F casa 06 - Realengo. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21715-150**

**TENHO 18 ANOS** e gostaria de me corresponder com homens, mulheres, gays etc. Responderei a todas as cartas. **Suelen. Rua Galgo, lote 39/quadra 8a - Jardim Metrópolis. São João de Meriti - RJ. Cep 25570-275. Tel: (21) 9207 3258**

**SOU MORENO CLARO**, 24 anos, 1,65m, olhos e cabelos escuros e não sou portador do vírus HIV. Queria me corresponder com mulheres entre 18 e 28 anos ou com amigos que queiram uma amizade. **Sandro Aleixo Vargas. Estrada Emílio Morel Filho, 1900 - Bangú. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21854-010**

**SOU POSITIVA TAMBÉM NA VIDA** e gostaria de me apaixonar por um homem HIV+, alegre, sincero, moreno, com mais de 1.60m e até 47 anos. Tenho 45 anos, 1,54m, 60kg, pele clara, cabelo loiro, me acho bonitinha e feliz, apesar de tudo. **Ana. (21) 9257 1945 ou (21) 686 3815 (depois das 17h)**

**ATENÇÃO, RAPAZES, ESTOU AQUI.** Quem sabe seja você a pessoa que eu procuro? Tenho 41 anos, 1,84m e 70kg. **Dino Perez Martínez. Rua Francisco Bogon, 315 - Guara - Barão Geraldo. Campinas - SP. Cep 13085-510**

**GOSTARIA DE CONHECER** outros soropositivos para trocar idéias e participar de festas e bate-papos. Agradeço aos que me ligarem. Tenho 45 anos. **Elizabete Santos. Tel: (21) 476 9655**

**SOU HOMOSSEXUAL PASSIVO**, branco, 29 anos, dispenso drogas e relações promiscuas. Quero me corresponder com homens de mais de 40 anos para amizade. Troco revistas e fitas cassete. **Adriano de Queiroz. Rua Professor João Massena, 239/102 - Vista Alegre. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21236-060**

**SOU CRISTÃO E PRESIDÁRIO**. Quero me corresponder com mulheres entre 16 e 29 anos, de preferência evangélicas. Tenho 25 anos, sou moreno escuro e aguardo resposta de vocês, se possível com foto. **Cristiano Alves dos Santos R.3 C.309. Penitenciária de Ribeirão Preto. Rod. Abraão Assed km 47. Cep 14097 500**

**TENHO BOA APARÊNCIA**, 27 anos, 1.70m e 62kg. Sou moreno claro e gostaria de conhecer mulheres de todas as idades para amizade ou relacionamento sério. **Leandro Tavares. Posta Restante. Angra dos Reis - RJ. Cep 23900-000**

**SOU PAULISTANO** e quero conhecer mulheres de 18 a 40 anos para amizade ou quem sabe um relacionamento sério. Sou estudante, 35 anos, 1.74m e 68kg. Gosto muito de namorar. Escreva para mim. **Marco Antônio Braga. Rua Egarape Aqua Azul, 725/ apt 24-C. Conj. Santa Etelvina. São Paulo - SP. Cep 08485-310. E-mail m.braga@pop.correio.com**

**RAPAZES SOLTEIROS**, independentes, entre 24 e 35 anos e que gostam de aproveitar a vida, entrem em contato comigo para amizade ou, quem sabe, futuro compromisso. Tenho 22 anos, 1.60m, cabelos castanhos e olhos cor de mel. **Alessandra. Rua Marabá, 57, Bl 51/ apt 405 - Bangu. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21875-290. Tel (21) 9227 6476**

**TENHO BOA APARÊNCIA**, 32 anos e gostaria de conhecer mulheres de 30 a 38 anos para namorar. **Ronaldinho. Tel (24) 9944 2472**

**SOU MORENA CLARA**, 30 anos, soropositiva e estou cumprindo término de pena. Gostaria de me corresponder com soropositivos ou não para ampliar meus conhecimentos e amenizar meu sofrimento. **Janaína Glória Paranhos. Presídio Talavera Bruce. Estrada do Guandu do Sena, 1902 - Bangu. Cep 21854-010**

**NÃO SOU SOROPOSITIVA** mas tenho certeza de que posso contribuir com a minha amizade. Quem quiser pode se corresponder comigo. **Alexandra. Rua Auxiliadora, 132 - Bairro Auxiliadora. Porto Alegre - RS. Cep 90540-120**

**TENHO 33 ANOS**, 1.75m, 68kg, olhos e cabelos castanho escuros. Sou totalmente independente, moro sozinho e gosto de curtir a vida da melhor forma, de preferência acompanhado, é claro. **Marcelo Henrique. Tel 9639 9653. E-mail MHSANTOS@ADP.COM.BR**

**SOU MORENO FORTE** com bigode, 50 anos, solteiro, educado e respeitador. Gostaria de corresponder-me com mulheres acima de 40 anos para amizade ou quem sabe um futuro compromisso. **Clóvis de Almeida. Av. das Missões, 18 - Comunidade Emaús - Cordovil. Rio de Janeiro - RJ . Cep 21010-670**

**BUSCO RELACIONAMENTO SÉRIO** com pessoas do mesmo sexo, de 26 a 35 anos. Tenho 29 anos, 1.75m, olhos esverdeados, não efeminado, ativo. **Carlos. Rua São Francisco do Sul, 136 - Bairro Horto Florestal. São Paulo - SP. Cep 02633-060**

**PROCURO COMPANHEIRO ATIVO** e leal para compartilharmos a vida. Tenho 43 anos, 1.69, 56kg, cabelos e olhos castanhos, positivo e muito simples. **Euclides Toledo. Rua Itápolis, 129/ apt 01 - Vila Vivaldi - São Bernardo do Campo - SP. Cep 09741-380**

**SOU DETENTA** e não sou soropositiva. Gostaria de me corresponder com detentos (homens e mulheres) de todo o Brasil para futuras amizades e para amenizar nosso sofrimento. Tenho 36 anos. **Valéria Francisco de Mello. Presídio Talavera Bruce. Estrada do Guandu do Sena, 1902 - Bangu. Cep 21854-010**

**SOU EVANGÉLICA**, soropositiva, tenho 42 anos e gostaria de conhecer você que tem mais de 40 anos e também é evangélico para um compromisso sério ou uma amizade em Cristo, sincera e abençoada. **Maria de Lourdes franco. Rua Eliseu Visconti, 62 - Catumbi. Rio de Janeiro - RJ. Cep 20251-030. Tel (21) 213 1515**

**GOSTO DE TROCAR IDÉIAS**, sonhos e anseios, mas no momento me sinto sozinha. Gostaria de me corresponder com pessoas soropositivas para amizade ou um relacionamento mais profundo. Sou romântica e tenho 35 anos. **Cristina Nunes. Rua A 10, 62 - Conjunto Orlando Dantas. Aracaju - SE. Cep 49042-230**

**CANCERIANA SOLITÁRIA**. Gostaria de me corresponder com homens entre 38 e 45 anos para compromisso e com pessoas de ambos os sexos para amizade. Sou carinhosa, gosto de música, de praia e de promover churrascos em minha casa. **Julcilene Brito. Rua Veríssimo de Souza, 975. Mutuá. São Gonçalo - R. J. Cep 24461-320**

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.