

Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS



ANO 2 Nº 11
JUL/AGO 2001

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ministério da Saúde
RECOMENDADO
Coordenação de DST/AIDS

Kauê e Ana
namoram
há 8 meses

O poder das
PLANTAS
MEDICINAIS

Soluções para a
LIPODISTROFIA
na face

UM TEM HIV; O OUTRO, NÃO
Essa relação pode dar certo

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)

Secretária de redação

Suzete Ferreira

Consultoria lingüística

Leonor Werneck

Fotografia

Cristina Veneu

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*)

Colaborou

André Finger (*Cirurgião Plástico*)
Beatriz Moritz Trope (*Dermatologista*)
Ely Cortes (*Infectologista*)
Márcio Serra (*Dermatologista*)
Roberto Leal Boorhen (*Médico Espe-
cialista em Fitoroterapia e Acupuntura*)
Valvina Adão (*Psicóloga*)

Editoração eletrônica

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

Fotolito

Acerto

Impressão

Gráfica JB

Tiragem

70.000 exemplares

Agradecimentos especiais

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

APOIO:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Coordenação Nacional de DST/AIDS



PATROCÍNIO:

GlaxoSmithKline

Mais revistas circulando

Uma grande notícia para os leitores da Saber Viver: a tiragem de sua revista passa para 70 mil exemplares a partir desta edição. Com isso, alcançaremos os estados da Bahia e do Ceará, além de Distrito Federal, Campinas, Santos e Itajaí, que distribuirão a revista nas unidades de saúde que prestam atendimento a pessoas soropositivas. São 15 mil leitores que se juntarão à nossa equipe, dando sugestões, mandando cartas e tirando dúvidas. Toda a equipe da revista está muito feliz por isso. Sejam bem-vindos, novos amigos.

UM GRANDE ABRAÇO.

Leia nesta edição

Cuidados ao comprar e armazenar alimentos ..	3
Fitoterapia	4/5
Estavudina + Didanosina + Nevirapina	6/7
O que as pessoas estão fazendo contra os efeitos da lipodistrofia na face	8/9
Relacionamento entre pessoas sorodiscordantes	10/12
Sua História	13
Cartas	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

DICAS DE SAÚDE PARA SUA COZINHA

A Organização Mundial de Saúde criou algumas regras para ajudar a nos proteger de doenças que podem ser causadas por falta de higiene e cuidado na hora de preparar os alimentos.

As dicas abaixo foram baseadas no Guia dos Alimentos do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, com a supervisão da nutricionista Marlete Pereira da Silva, do Hospital Clementino Fraga Filho (UFRJ).



REFRIGERAÇÃO EM ÉPOCA DE RACIONAMENTO DE ENERGIA -

Alguns supermercados estão desligando seus refrigeradores como forma de poupar energia. A refrigeração não mata as bactérias que já estão nos alimentos, mas conserva nutrientes. Sem a refrigeração, essas bactérias se proliferam com mais facilidade. Além disso, o alimento que for descongelado e congelado novamente acaba perdendo nutrientes. Observe no supermercado. Se algum alimento estiver envolvido por cristais de gelo, não o compre. Provavelmente ele já foi descongelado. Essa dica serve para sua casa também: não descongele a geladeira durante a noite. Poupe energia com responsabilidade, sem colocar a sua saúde em risco.



PREPARE BEM OS ALIMENTOS -

Carnes e peixes devem ser bem cozidos. Os alimentos que estiverem congelados devem ser colocados na geladeira 24 horas antes de serem preparados.

Os alimentos consumidos crus, como frutas, verduras e legumes devem ser muito bem lavados.

NÃO MISTURE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS -

Quando se corta um alimento cru, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar um alimento cozido. Evite tábuas de madeira e colheres de pau. Prefira polietileno ou plástico resistente.

MANTENHA SUA COZINHA LIMPA - Como os alimentos se contaminam facilmente, convém manter limpas todas as áreas onde você

prepara alimentos e todos os equipamentos e utensílios usados no preparo e limpeza. Isso vale também para supermercados, açougues e padarias. Observe o chão, as paredes, os aparelhos e os funcionários desses locais.



EVITE OS ALIMENTOS CLANDESTINOS -

Não compre ovo, frango ou leite de origem clandestina. Confira se eles possuem carimbo da vigilância sanitária.

USAR SEMPRE ÁGUA PURA - Para beber ou cozinhar, use sempre água pura. Em caso de dúvida quanto à pureza, ferva bem a água.

NA GELADEIRA, CADA COISA EM UM LUGAR -

Para aproveitar melhor a temperatura da geladeira, coloque alimentos perecíveis como carnes, leites e derivados nas prateleiras mais próximas ao congelador. Legumes e verduras, nas gavetas inferiores. Não coloque os ovos na porta da geladeira. Nesse local o alimento fica mais exposto a mudanças bruscas de temperatura todas as vezes que abrimos a geladeira. O ovo não deve sofrer alteração de temperatura com frequência. Então, o melhor é optar: deixe-o fora da geladeira (somente por 8 dias) ou coloque-o numa das prateleiras da geladeira.



LAVE AS MÃOS ANTES DE COZINHAR -

Mantenha mãos muito limpas antes de começar a preparar os alimentos. Depois de mexer com carne, peixe ou frango, lave as mãos antes de manusear os temperos, farinhas etc. *SV*

FITOTERAPIA

Plantas que curam

Cada vez mais pessoas HIV positivas procuram técnicas não convencionais de tratamento para complementar a terapia anti-Aids. Nós, da Saber Viver, procuramos conhecer e passar para vocês algumas delas. Descobrimos que muitos soropositivos alcançaram um melhor equilíbrio para o organismo e mais disposição através das chamadas terapias complementares. Acupuntura, Terapia Ortomolecular e Homeopatia já foram abordados aqui. Agora, chegou a vez da Fitoterapia. Não se acomode, procure pelo seu bem estar. Mas não deixe de conversar com seu médico sobre suas escolhas, pois, em alguns casos, os produtos fitoterápicos podem influenciar o efeito da terapia anti-retroviral.

Não há, até o momento, nenhum produto de origem vegetal que possa tratar a Aids. No entanto, existem muitas opções, dentro da fitoterapia, para auxiliar seu tratamento. Segundo Roberto Leal Boorhen, médico especialista em acupuntura e fitoterapia e membro da equipe de Plantas Medicinais da Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro, uma série de estudos já comprovaram que plantas como a Equinácea, o Ginseng, a Pfaffia e o Astragalus aumentam a eficiência do sistema imunológico. "Ao estimular o sistema de defesa do organismo, a probabilidade de a pessoa HIV positiva sofrer uma agressão provocada por vírus ou bactéria é menor. A Equinácea é indicada na prevenção e para abreviar a duração de gripes e resfriados. A Pfaffia e o Ginseng são espécies chamadas adaptogênicas, ou seja, elas aumentam a capacidade do organismo para se adaptar aos estresses físico e mental. O Astragalus atua também no sistema digestivo, evitando a diarreia", explica Roberto. "Existem, ainda, plantas

que atuam no sistema nervoso, que não causam dependência física e que têm uma baixa incidência de efeito colateral", completa ele.

Orientação especializada

É importante ressaltar que o tratamento fitoterápico deve ser feito sob orientação médica. Nada impede que, para tratar um probleminha simples e passageiro, a pessoa tome um chá de Camomila ou de Boldo, mas, quando o tratamento exige continuidade, é melhor procurar orientação especializada. Principalmente quando se é soropositivo. O sistema imunológico debilitado possibilita o surgimento de diversas complicações de saúde, muitas concomitantemente. É preciso conhecer profundamente as propriedades farmacológicas das diversas espécies de plantas para combiná-las em um medicamento que atenda às necessidades do paciente. "O ideal é tomar uma formulação dirigida para o seu caso. Essa é a melhor forma de se praticar a Fitoterapia", assegura Roberto Boorhen.

O tratamento com plantas medicinais deve ser feito sob orientação médica, principalmente quando se tem o vírus da Aids.

Para aqueles que gostam de se automedicar e acham que, no caso da fitoterapia, "se bem não fizer, mal também não vai fazer", um aviso: diversas espécies de plantas têm várias propriedades e, enquanto servem para curar alguns males, podem piorar outros. "O Alcaçuz, por exemplo, é eficaz para conter os mecanismos alérgicos que muitas vezes são detonados por causa da disfunção imunológica do paciente HIV positivo. No entanto, ele pode alterar o funcionamento da supra-renal. Para usá-lo, é preciso ter cuidado com dosagem e tempo de uso. Do mesmo modo, o uso contínuo do Ginseng pode levar ao aumento da pressão arterial, caso a pessoa tenha essa tendência", alerta o médico.

Além disso, é importante salientar que ainda não existem estudos suficientes sobre as possíveis interações entre as ervas medicinais e as drogas anti-HIV. "Não sou contra, mas recomendo muito cuidado com os fitoterápicos", adverte Marco Antônio Vitória, Assessor Técnico da Coordenação Nacional de DST/Aids do Ministério da Saúde: "Eles podem prejudicar a atividade dos anti-retrovirais". A erva de São João (*Hypericum perforatum*) e o Alho são alguns exemplos já conhecidos. Nos Estados Unidos, a agência que regulamenta o uso de medicamentos (FDA) publicou um parecer recomendando que não seja permitido o uso da Erva de São João com os anti-retrovirais.

Produtos fitoterápicos

As plantas medicinais são utilizadas tradicionalmente em forma de chás. No entanto, atualmente, os médicos preferem indicar, para tratamento fitoterápico, os extratos padronizados, que vêm em forma de cápsulas, comprimidos ou pó. "Hoje, é possível extrair da planta tudo o que interessa, transformá-la em pó e dosar as subs-

tâncias que caracterizam essa planta", explica Roberto Boorhem. Cada planta tem sua dosagem padrão, conseguida através de estudos fitoquímicos e técnicas modernas de análise de quantificação das substâncias. Isso possibilita controlar a qualidade do produto fitoterápico padronizado, garantindo sua eficácia. Os produtos fitoterápicos industrializados devem conter no rótulo o número de registro do Ministério da Saúde.

Segundo Roberto Boorhem, quem quiser adquirir plantas medicinais, sob qualquer forma, deve procurá-la em farmácias de manipulação. "Procure farmácias idôneas, conhecidas, pois as plantas têm prazo de validade e se estiverem contaminadas por fungos podem ser extremamente perigosas, principalmente para o portador do vírus da Aids". ¹⁰



Echinacea purpurea



Panax ginseng

ONDE ENCONTRAR FITOTERAPIA A PREÇOS REDUZIDOS

IARJ – Travessa Pepe, 81 e 86 – Botafogo – Rio de Janeiro – RJ
Tel: (21) 2542-7949 e 2541-0086 – e-mail: iarj@alternex.com.br

ESTAVUDINA + DIDANOSINA + NEVIRAPINA

Essa combinação, apesar de fácil, exige um certo cuidado, principalmente com a NEVIRAPINA

A NEVIRAPINA deve ser tomada, inicialmente, 1 comprimido 1 vez por dia. Depois de 14 dias, a dose recomendada é 1 comprimido 2 vezes por dia (de 12 em 12 horas). A NEVIRAPINA provoca um efeito colateral chamado *rash*: pintas vermelhas podem aparecer pelo seu corpo. Mas se você seguir a maneira de tomar acima indicada, a chance de sofrer com esse efeito colateral é bem menor. De qualquer forma, assim que o efeito aparecer, não pare de tomar a NEVIRAPINA e procure imediatamente seu médico. Caso não o encontre, procure outro médico infectologista na unidade de saúde onde você se trata e relate o que está se passando. O *rash* é quase sempre contornável com medicamentos.

A DIDANOSINA também requer atenção porque deve ser tomada em jejum: 45 minutos antes e 45 minutos depois de tomá-la você não pode comer nem beber nada, a não ser água. Alguns médicos, diferentemente do que é mostrado aqui, prescrevem 2 comprimidos de DIDANOSINA 2 vezes ao dia. Mas tanto essa forma de tomar quanto a indicada aqui funcionam muito bem.

ESTAVUDINA (Zeritavir) - 1 cápsula de 12 em 12 horas

NEVIRAPINA (Nevimune, Viramune) – 1 comprimido por dia durante 14 dias, depois 1 comprimido de 12 em 12 horas

DIDANOSINA (ddl) – 4 comprimidos, diluídos em meio copo de água, 1 vez ao dia, em jejum. Ou seja, 45 minutos antes e 45 minutos depois de tomá-lo você não pode comer nem beber nada, a não ser água



7h da manhã

A primeira coisa que João faz ao acordar é tomar 1 cápsula de ESTAVUDINA e 1 comprimido de NEVIRAPINA, que ficam em uma gaveta da sua mesinha de cabeceira. Assim, ele nunca os esquece. Agora, ele só vai pensar em remédios daqui a 12 horas.

OBSERVE COM CUIDADO O RÓTULO DO SEU MEDICAMENTO

Todo medicamento possui um nome técnico que é o nome da substância com a qual ele é feito. Na maioria das vezes, porém, os remédios são conhecidos por seu nome fantasia. O Bactrim é um bom exemplo disso: seu nome técnico é sulfametoxazol + trimetropim e existem diversos nomes fantasia para essa substância (Bactrim, Espectrim, Infectrim). Com os remédios contra a Aids acontece a mesma coisa. Medicamentos feitos a partir de uma mesma substância adquirem nomes fantasia diferentes, de acordo com os laboratórios que os fabricam. O nome da substância, no entanto, está, obrigatoriamente, presente nos frascos de todos os medicamentos.

Até bem pouco tempo atrás, só laboratórios estrangeiros produziam os anti-retrovirais e eles eram conhecidos apenas pelo nome fantasia, mais fácil de gravar. Hoje, diversos laboratórios estrangeiros e brasileiros estão produzindo esses medicamentos e o governo disponibiliza na rede pública aqueles que tiverem o melhor preço.

Atenção ao nome da substância

Por causa dos diversos nomes fantasia que os anti-retrovirais podem ter, é preciso atenção redobrada. Para que não haja confusão, é fundamental que você se familiarize com o nome das substâncias dos medicamentos que toma. "Ao buscar seus anti-retrovirais na farmácia, confira se o nome técnico do remédio, ou seja, o nome

da substância, está correto", aconselha o infectologista Estevão Portela. "Caso haja alguma dúvida, pergunte ao farmacêutico, que deve estar capacitado para orientá-lo", diz ele. "É preciso, também, que os nomes das substâncias dos anti-retrovirais passem a constar nas receitas médicas. Isso facilita o reconhecimento desses medicamentos, por parte dos pacientes, já que o nome fantasia está sempre mudando", completa Portela.

Peça maiores esclarecimentos ao seu médico

Alguns medicamentos nem têm nome fantasia, só o da substância. São os chamados genéricos. Tantas variáveis podem causar insegurança nos pacientes, que muitas vezes acham que estão levando o remédio errado. Por isso a importância de se conhecer o nome técnico de seu medicamento. Quanto à eficiência dos anti-retrovirais, entretanto, você pode ficar tranquilo. Não importa o laboratório que os produz, todos passam por uma fiscalização rigorosa. "Nossa experiência vem mostrando que medicamentos de laboratórios diversos têm o mesmo efeito", conta Estevão Portela.

Apesar de parecer confuso tantos nomes diferentes para os mesmos medicamentos, graças a essa diversidade de laboratórios produzindo medicamentos anti-retrovirais, é possível torná-los acessíveis a todos os portadores do HIV. *SV*



7h da noite

Ao chegar em casa, João dilui os 4 comprimidos de **DIDANOSINA** em meio copo de água e os toma, pois já faz mais de 45 minutos que ele está sem comer. Depois ele toma também 1 cápsula de **ESTAVUDINA** e 1 comprimido de **NEVIRAPINA**, pois não há problema algum em ingerir esses três medicamentos juntos. Para respeitar o jejum exigido pela **DIDANOSINA**, João espera 45 minutos para comer alguma coisa.

DE CARA NOVA

Algumas pessoas buscam na medicina estética a solução para as transformações físicas causadas pela lipodistrofia

A perda de gordura em determinadas partes de corpo, principalmente na face, causada pela lipodistrofia vem fazendo com que algumas pessoas busquem alternativas para resgatar a aparência. Para o corpo, a utilização de aminoácidos associada a exercícios físicos traz bons resultados. O grande desafio, porém, está na face. Para Beatriz Moritz Trope, responsável pelo ambulatório de Dermato/Aids do Serviço de Dermatologia do Hospital Clementino Fraga Filho (UFRJ), os efeitos psicológicos causados pelo emagrecimento do rosto geralmente são graves e afetam a auto-estima dessas pessoas. "O impacto psicossocial que a lipodistrofia traz aos pacientes com HIV só é comparável ao estigma que o Sarcoma de Kaposi e a coloração acinzentada da pele geravam entre os próprios pacientes e o restante da sociedade no início da epidemia", analisa a dermatologista.

Técnicas para preenchimento da face

Dermatologistas e cirurgiões plásticos começaram a adequar técnicas de preenchimento facial em soropositivos com substâncias usadas para fins estéticos. Essas substâncias são divididas em dois grupos: absorvíveis e não-absorvíveis. No grupo das absorvíveis, a utilização de ácido hialurônico é mais comum. Porém, como esse tipo de substância é absorvida pelo organismo, é necessário reaplicá-la de 4 em 4 meses em média. Isso torna o tratamento muito caro e pouco prático.

Entre as técnicas não-absorvíveis, o exemplo mais comum é o metacrilato – substância formada por micro-partículas de acrílico que são injetadas embaixo da derme. O dermatologista Márcio Serra estuda há cerca de 2 anos várias formas de

preenchimento facial e hoje ele é considerado um dos especialistas no mundo em metacrilato. "Por se tratar de pequenas partículas, elas possuem uma capacidade de aderência muito boa e o resultado fica muito próximo ao natural", esclarece o dermatologista. Porém, uma sessão completa com esse produto, incluindo alguns retoques, custa em média R\$ 750, um valor que só torna este tratamento acessível a poucos. Além disso, trata-se de um implante permanente, ficando no corpo a vida toda. "Alguns estudos vêm mostrando que a gordura perdida com a lipodistrofia não volta. Logo, não existe a possibilidade de o paciente engordar e o rosto ficar desproporcional", justifica Márcio. Ele afirma que nunca teve nenhum problema de rejeição em seus pacientes utilizando o metacrilato brasileiro. Porém, o dermatologista diz que não pode assegurar, como todo tratamento relacionado à Aids, que daqui a 20 anos as pessoas que utilizaram essa substância não terão problemas.

Exercícios para a face: nova alternativa

O Hospital da Lagoa (RJ) vai realizar um estudo inédito no mundo. A pesquisa pretende analisar como a fisioterapia motora facial orientada por um fonoaudiólogo pode auxiliar no desenvolvimento dos músculos da face em pacientes soropositivos com lipodistrofia. O estudo será realizado em conjunto com os serviços de infectologia e de fonoaudiologia do hospital. "A nossa proposta é observar como determinados exercícios específicos na face podem prevenir ou tratar a lipodistrofia", explica a chefe do Setor de Infectologia do Hospital da Lagoa, Ely Cortes. A idéia da pesquisa surgiu depois que Ely ficou surpresa ao observar as mudanças no rosto de um de

seus pacientes que se submeteu a um tratamento com uma fonoaudióloga: "Eu achei que ele havia colocado algum preenchimento facial. Mas ele só tinha feito alguns exercícios com uma fonoaudióloga para resolver outros problemas".

Benefícios psicológicos

Há um ano, Bruno* começou a perceber as alterações em seu corpo decorrentes da lipodistrofia. O rosto emagrecido tirou o ânimo de viver desse carioca de 44 anos: "Tinha vergonha de sair na rua. Eu não queria que as pessoas percebessem que eu estava contaminado pelo vírus da Aids. Era como se eu estivesse com o meu rosto marcado". A reação de Bruno é bastante comum entre as pessoas que desenvolvem os efeitos da lipodistrofia muito acentuados no rosto. Inconformado, ele se informou sobre técnicas de preenchimento da face e começou a guardar dinheiro para se submeter a esse tratamento. "Fui decidido e disposto a mudar aquele rosto. Ao final do tratamento, eu já era outra pessoa", comemora Bruno que, dois meses após a aplicação com metacrilato, está namorando e voltou a frequentar locais públicos.

Daniel*, 35 anos, também sentia vergonha de sair na rua por causa do rosto fundo. Optou também pelo preenchimento facial com metacrilato. Morando no Ceará, veio ao Rio especialmente para realizar a aplicação. "No início eu fiquei com medo de deformar o meu rosto, mas acabou dando tudo certo. Sinto que resgatei a minha auto-estima".

O cirurgião plástico André Finger uti-

liza várias técnicas de preenchimento facial em pacientes soropositivos e observa como os resultados são importantes para a saúde emocional do paciente. "Uma pessoa com HIV tem receio de ser identificada na rua por causa das transformações em seu corpo. Se você tem um defeito estético no rosto, ocasionado pelos remédios que você utiliza para tratar de uma doença que, infelizmente, ainda acarreta muito preconceito e discriminação, é como carregar o nome Aids na testa", ressalta André. Para o cirurgião plástico, esses casos deveriam ser considerados reparadores pelos seguros saúde e não puramente estéticos. "Para um tratamento anti-Aids eficiente, é necessário que o paciente tenha auto-estima e uma convivência social plena". Entretanto, qualquer mudança no esquema dos remédios deve ser vista com muita cautela. "O paciente precisa entender que a mudança de um esquema que está dando certo no combate ao vírus pode trazer sérios problemas à saúde", alerta Márcio Serra.

Alguns grupos estão se mobilizando para ter acesso a técnicas de preenchimento da face. No Hospital dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro, o grupo de auto-ajuda Viva a Vida conseguiu mobilizar um médico a realizar aplicação de metacrilato em pacientes a preço de custo. Alguns membros do Grupo de Incentivo à Vida (GIV) de São Paulo entraram em contato com uma médica paulista que realiza o mesmo tratamento cobrando a eles em suaves prestações. ❧

* Nomes fictícios

ALGUMAS TÉCNICAS DE PREENCHIMENTO DA FACE: VANTAGENS E DESVANTAGENS

Enxerto de gordura do próprio paciente – Não é a técnica mais indicada para pessoas soropositivas. A gordura enxertada será reabsorvida pelo organismo. Além disso, essas pessoas não possuem gordura disponível para ser retirada e reaproveitada. Geralmente o acúmulo de gordura desses pacientes está entre as vísceras.

Silicone – Os dermatologistas não costumam indicá-lo para o rosto porque se trata de uma partícula muito grande que não tem uma boa capacidade de aderência.

Metacrilato – Técnica de preenchimento não-absorvível que vem sendo utilizada com frequência por alguns médicos. O produto adere bem ao rosto, dando uma boa aparência dois dias após a aplicação. Mas é caro e trata-se de um preenchimento permanente.

Ácido Hialurônico – Técnica de preenchimento absorvível. É necessário reaplicá-lo de 4 a 4 meses, o que torna o tratamento um dos mais caros e pouco práticos para o paciente.

AMOR POSSÍVEL AMOR

Uma grande parte das pessoas soropositivas procura seu par entre pessoas da mesma sorologia, supondo que assim o namoro tem mais chances de dar certo. Mas isso nem sempre é verdade. Não é porque os dois têm o vírus da Aids que tudo vai correr às mil maravilhas. Hoje, cada vez mais pessoas de sorologias diferentes estão se apaixonando e aprendendo a conviver com suas diferenças e semelhanças. Sabemos que não é fácil, pois a Aids traz, sim, novas questões. Para enfrentá-las, é preciso, primeiro, estar bem informado. Fora isso, muita conversa, compreensão mútua e vontade de aprender com o outro. Coisas, aliás, que devem fazer parte de qualquer relacionamento.

Kauê tem o vírus HIV e se separou há quatro anos. Sua ex-mulher não foi contaminada. Ele acha que o fato de ser soropositivo foi um fator a mais para a separação, mas admite que o casamento já estava falindo. "A descoberta de que eu tinha o vírus HIV detonou nosso processo de separação. Para ela, Aids era sinônimo de morte. Por isso, sentiu medo e preferiu se afastar. Hoje somos amigos e ela diz que, se tivesse mais informação na época, teria sido diferente".

Depois da separação, Kauê caiu em depressão. Durante um ano não se relacionou com ninguém. Depois que começou a namorar, em todo início de relação, ele ficava num dilema: contava logo sobre o HIV ou esperava um pouco? O medo da rejeição o angustiava. Esse é um dos momentos mais difíceis na relação entre pessoas de sorologias diferentes. Tudo vai depender da sua própria forma de encarar o fato de que tem Aids e de como se estabelece a sua relação com o outro. "Em alguns casos eu adia um pouco. Esperava criar um vínculo com a pessoa, antes de contar. Mas, quando ia rolar uma relação sexual, eu acabava contando. Mesmo com o medo ser rejeitado",

revela Kauê. E a rejeição acabou acontecendo algumas vezes. Isso fez com que ele pensasse em só se relacionar com pessoas soropositivas. Mas logo viu que a sorologia não era um fator preponderante para que o namoro desse ou não certo. Muitas outras afinidades podem existir entre duas pessoas, além do fato de terem o vírus da Aids.

Vida nova

Há oito meses, Kauê está namorando Ana, que não tem o vírus HIV. Eles se conheceram no GIV (Grupo de Valorização da Vida), uma ONG de convivência para pessoas com o vírus HIV, seus amigos e familiares, em São Paulo. Ana já sabia que Kauê tinha o vírus quando começou a se interessar por ele. No início, eles conversaram bastante sobre a Aids, sobre o perigo de contaminação, sobre o que pode e o que não pode fazer na relação sexual. O diálogo e a informação foram fundamentais para que o namoro seguisse tranquilo. Kauê conta que tinha medo, por exemplo, de o preservativo rasgar. "Se ela fosse contaminada, eu iria me sentir muito culpado. Mas Ana me tranquilizou dizendo que, se isso acontecesse, não haveria culpa nem culpado", diz. Ana conta que pensou muito antes de começar o

namoro: "Ficava pesando os prós e os contras. Hoje estou tranqüila. Eu confio muito nele".

A psicóloga Valvina Adão atende a um número cada vez maior de casais sorodiscordantes (quando uma pessoa é soropositiva e a outra soronegativa) no Centro de Referência e Treinamento - CRT - em São Paulo. Em sua experiência clínica, ela observa que, entre os casais homossexuais, o sexo seguro já está bem incorporado, enquanto os casais heterossexuais ainda têm dificuldade de usar o preservativo, principalmente quando a mulher é soropositiva.

Valvina conta que, nas oficinas sobre sexo seguro realizadas por sua equipe no CRT, quando o homem é o soronegativo e a mulher é soropositiva, dificilmente o homem aceita transar com preservativo. "Eles têm uma onipotência muito grande", diz a psicóloga.

Superando obstáculos

Além do sexo seguro, Valvina aponta diversas outras questões que envolvem o relacionamento entre pessoas de sorologias diferentes: "O HIV está sempre presente na vida desses casais. Seja porque a Aids, apesar de todo o avanço da medicina nesse setor, ainda carrega o estigma da morte, seja porque o próprio tratamento anti-Aids é muito penoso para o paciente". A ingestão dos anti-retrovirais, os horários rigorosos e principalmente os efeitos colaterais provocados pelos medicamentos costumam desgastar a relação. "O parceiro ou parceira não infectado/a pelo HIV também sofre, junto com o outro, todo o processo de aceitação dessa nova realidade. Brigas e



separações são comuns, nesse momento", diz ela. Muitos casais, no entanto, estão dispostos a ultrapassar esses obstáculos. Valvina destaca o interesse do não portador do HIV em participar do tratamento, comparecendo às consultas com seu parceiro/a e procurando, junto com ele/a, apoio psicológico. Discutir as questões que a Aids traz para a relação é um trabalho difícil, mas enriquecedor.

A vontade de ter filhos é outro assunto que faz parte constantemente dos atendimentos da psicóloga.

Mas o medo da contaminação, em alguns casos chega a ser paralisante. "Na verdade, o que existe é um grande conflito entre o desejo de ter um filho e o medo de arriscar. Por mais que o risco seja baixo e o casal se cerque de todos os cuidados de que a ciência dispõe hoje", constata Valvina.

Planos para o futuro

Kauê e Ana estão passando por essa situação. Os dois têm muita vontade de ter um filho e vivem em busca de informações de como proceder para que Ana não se contamine com o HIV. "Existe uma técnica de 'lavagem' de esperma que ainda não é feita no Brasil. Mas vi na internet que algumas outras pesquisas estão sendo feitas e isso nos enche de esperanças", conta Kauê. Mas Ana tem medo. "Às vezes sofro muito pensando nisso. Quem sabe daqui há um ou dois anos? A possibilidade de não ter filhos me deixa triste", diz ela.

Ana, agora, tem outra preocupação: "Tenho medo de que ele fique doente". Antes de começarem o namoro, Kauê havia

parado de tomar a medicação e agora começa a apresentar alguns problemas de saúde relacionados à sua baixa imunológica. "Insisti muito para que ele voltasse às consultas médicas. Por causa dele, eu entendo tudo sobre anti-retrovirais, CD4, carga viral, etc.", conta Ana. Kauê sabe o quanto esse apoio é importante: "Hoje, me sinto vivo novamente, capaz de tudo. Antes de encontrar a Ana, eu estava sem referência, sem perspectiva, quase desistindo do tratamento. Juntos, nós fazemos planos e eu preciso estar bem de saúde para conseguir alcançar esses objetivos. Por isso voltei a me tratar. Quando você começa a superar os limites que a Aids traz, se sente fortalecido".

O casal pretende morar junto, em breve. "Nós nos damos super bem, temos muita coisa em comum. Eu admiro muito ele, não por causa da Aids, mas por ele estar sempre aberto para ajudar outras pessoas, por ser uma pessoa engajada politicamente. Agora, ele dirige a ONG Lutando pela Vida, em Diadema", conta Ana. Alimentando o amor que há entre os dois, existe não só uma admiração mútua, mas, acima de tudo, compreensão, como mostra Kauê: "Eu sei que é difícil se relacionar com uma pessoa soropositiva. Eu admiro a Ana por isso.

Tento me colocar em seu lugar e vejo o quanto ela é corajosa, uma pessoa especial. Isso me faz gostar dela cada vez mais. Porque é fácil para quem vive com o HIV se colocar numa situação de vítima e achar que é incompreendido. Mas muitas vezes a gente precisa tentar compreender o outro lado também", diz ele. "A Aids traz uma série de coisas, detona uma série de tabus e valores. Nós discutimos sobre tudo. O diálogo é super importante. Sem ele não existe relacionamento". ❖

Associação Brasileira Interdisciplinar de Aids (ABIA), no Rio de Janeiro

Oferece aconselhamento, palestras e oficinas para casais sorodiscordantes (heterossexuais ou homossexuais). Com a participação de profissionais de saúde, esses encontros têm como objetivo promover a socialização, o intercâmbio e a disseminação de informações especializadas. Todas as atividades são gratuitas.

Tel.: (21)2223-1040 – Fax: (21)2253-8495
e-mail: abia@ax.apc.org ou maksud@ax.apc.org

GIV (Grupo de Incentivo à Vida)

Rua Capitão Salomão, 145 – Vila Mariana
São Paulo – SP – Tel: (11) 5084 0255

Lutando pela Vida, em Diadema, São Paulo

Tel: (11) 4044 5718 / (11) 9390 8120 (Kauê) / (11) 9950 4079 (Marco Antônio).
E-mail: lutandopelavida@bol.com.br

FAÇA PARTE DE UM LIVRO

Editora promove concurso para selecionar textos de pessoas soropositivas

Quais são as expectativas e como vivem as pessoas soropositivas no Brasil? Com base nesta pergunta, a Editora Madras (SP) está promovendo a Jornada Biográfica – Vivendo com HIV/Aids. A proposta é promover um concurso que selecionará 15 textos de pessoas soropositivas, em todo o país, para compor uma obra a ser lançada no início do mês de dezembro. Qualquer tipo de texto, inédito, poderá fazer parte do concurso: ensaios, biografias, crônicas, reflexões, romances e artigos. Eles devem estar em letra de forma, datilografados ou digitados; conterem, no máximo, 15 pági-

nas, com nome completo do autor e todas as formas de contato. Todos os autores ganharão uma porcentagem sobre a venda do livro.

Os textos devem ser encaminhados até 30 de julho à Editora Madras (Rua Paulo Gonçalves, 88 – Santana - São Paulo/SP – Cep 02403-020), aos cuidados de Pedro Almeida, coordenador do Concurso. O resultado será no dia 15 de agosto de 2001. A obra deve ser editada até 30 de novembro de 2001.

Informações: www.madras.com.br ou por e-mail: mkt@madras.com.br

Conte a
Sua história

Quero mais é viver!

“ No final de 1997, enquanto eu estava de férias, aproveitei esses dias para ficar junto aos meus familiares e principalmente fazer alguns exames laboratoriais, pois me sentia estressado, com falta de apetite, extremamente cansado e com perda substancial de peso em um espaço-tempo muito curto. No momento em que o médico solicitava os exames de praxe, pedi que incluísse também o de HIV. Após uns dez dias do retorno das férias, o médico me ligou e me disse o que já era tão visível. Terminei de atender um cliente e falei ao colega que só retornaria na segunda (era uma quinta-feira).

Caminhei sem rumo... Já estava documentado: o vírus tinha registrado sua permanência no meu organismo. Procurei contatar uma das assistentes sociais da empresa na qual trabalho. Desabafei, chorei, meus medos ficaram latentes. Sentia-me culpado por ter permitido a infecção do HIV. No mesmo dia contatei uma das psicólogas da empresa, que já me aguardava. A psicóloga escutou-me. Prontificou-se a cuidar do meu afastamento do trabalho e ainda a marcar consulta com um médico infectologista (meu médico até hoje). Disse que, para evitar comentários, especulações, o meu afastamento na folha funcional seria registrado como estresse. Não concordei, não estava estressado. Estava definitivamente a partir daquele momento com AIDS e tinha que encarar a minha nova realidade. Isolei-me, embora

tenha permitido que a psicóloga repassasse a realidade aos meus colegas. Fiquei mais de um ano afastado, cuidando da minha saúde.

Quanto ao trabalho? Estou bem, obrigado! Se existe discriminação? Não sei, não me dei conta deste pequeno detalhe. (...) Quero sentir a essência da vida.

Após três meses, liguei para o meu local de trabalho. Quem me atendeu foi uma colega mais próxima. Conversamos muito e pude constatar que minha verdade já não era segredo. Senti-me aliviado: não havia o que esconder.

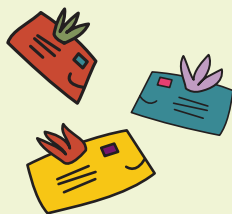
Após um ano de afastamento, chegava a hora de retornar ao dia-a-dia. Resgatar o espaço profissional. Superar os medos, conviver com os limites. Os medicamentos acompanham-me no trabalho. Embora procure ser discreto, tomo-os nos horários devidos, sem preocupar-me se estou ao lado de um colega, cliente ou não. Às vezes sinto náuseas, tenho vômitos esporádicos.

Já faz mais de um ano que retornei ao trabalho. Logo devo estar de férias. Estou precisando, não pelo HIV, mas para me energizar. Quanto ao trabalho? Estou bem, obrigado! Se existe discriminação? Não sei, não me dei conta deste pequeno detalhe. Meu período de limbo, introspecção já passou. Hoje me deixo hipnotizar pelos sons, aromas, cores e sabores. Quero sentir a essência da vida.

Quero mais é viver!”

Addison
 addison.ss@ig.com.br





Contatos imediatos

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

e-mail: saberviver@openlink.com.br

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

Namoro ou Amizade

ENTRE EM CONTATO COMIGO, se você tem entre 30 e 50 anos e quer curtir uma amizade sincera ou algo mais. Sou soropositiva há 4 anos. *Cláudia. Rua Santa Fé, 471 - Centro. São José do Vale do Rio Preto - RJ. Cep 25780-000*

QUERO FAZER AMIZADE com pessoas soropositivas de ambos os sexos e de qualquer lugar para trocar experiências, ajudar e ser amigo. Sou aquariano, tenho 28 anos, 1.80m de altura e 83kg. *Jair Brandão de Moura Filho. Rua Linha Férrea, 1288 - Engenho Velho. Jaboatão dos Guararapes - PE. Cep 54150-430*

PROCURO UMA MULHER entre 23 e 29 anos para uma amizade ou algo mais. Gosto de ouvir música sertaneja e sou muito caseiro. Sou moreno, olhos castanhos e cabelos pretos, 1.76m de altura e 73kg. *Edenir dos Santos. Rua 33 Vassouras II, n 929. Francisco Morato - SP. Cep 07790-000*

ESSA É PRA VOCE! Gosta de cinema, teatro, barzinhos, água de coco, praia, chopp, música e muita amizade? Então não perca tempo, escreva rápido para mim e venha participar de uma família alto astral, onde o que vale é o carinho, o respeito e a solidariedade. Tenho 26 anos e muita alegria. *Sandrinha. Rua Campista, lote 8 qd 5 - Jardim Sumaré. São João de Meriti. Cep 25580-430*

GOSTARIA DE CONHECER minha cara-metade através desta maravilhosa revista. Sou moreno, forte e apto a exercícios. *Wellington Damasceno Miranda. Av. Prof. Castro Júnior, 239 - Vila Sabrina. São Paulo - SP. Cep 02138-030*

PROCURO HOMENS de qualquer idade, cor, credo e status, que sejam sérios

e inteligentes. Sou moreno claro, tenho 46 anos, 1.72m e 74kg.

Wilmar. Caixa Postal 98 - Agência Central. Goiânia - GO.

Cep 74001-970

SOU TRAVESTI, morena, 1.79m e 65kg. Gostaria de trocar idéias com pessoas de todo o Brasil. Preciso conhecer outras histórias e, quem sabe, algo mais. Escrevam-me só os interessados, descarto os curiosos.

Estrela sem céu. Agência dos Correios / Indiará. Alameda Jorge Vicente Alves. Quadra U, lote 3. Indiará - GO. Cep 75955-000

SOU VIUVO, moreno e tenho 30 anos. Sou cantor e compositor. Quero conhecer e me corresponder com mulheres evangélicas. *Railton Nascimento. Rua Cel. Gervásio, 395 - Bairro São José. Parnaíba - PI. Cep 64218-180. Tel: (86) 9412 4940.*

DESEJO ARRANJAR uma companheira, de 40 até 58 anos, que se identifique comigo, para um sério compromisso. Tenho muito amor para dar. Sou branco, olhos castanhos, 58 anos, 1.60m, 61kg. *João Ferreira do Nascimento. Rua Santa Rita do Jacutinga, 281/c.2 - Jardim São Carlos. São Paulo - SP. Cep 08062-260*

HOMENS COM H, acima 40 anos, escrevam para mim. Tenho 38 anos, sou viúva há 4 anos e nunca mais namorei ninguém. *Oleana da Silva. Rua Jandira Perlingueiro, 66 - Cajueiros. Macaé - RJ. Cep 27916-100*

QUERO ENCONTRAR minha cara-metade com idade entre 38 e 48 anos. Tenho 37 anos, sou muito romântica e não tenho preconceito de cor. Procuo também pessoas de ambos os sexos para uma boa amizade. *Cilena. Rua Veríssimo de Souza, 975 - Mutuá. São Gonçalo - RJ. Cep 24461-320*

ESTOU A PROCURA de um parceiro ativo que esteja aberto para um relaciona-

mento sincero e duradouro e tenha idade semelhante à minha. Tenho 38 anos, 1.80m, 68kg, olhos verdes e cabelos castanhos. Sou passivo e super discreto. *Leon. Rua Dias de Aguiar, 168 - Vila Guilherme. São Paulo - SP. Cep 02074-040*

GOSTARIA DE CONHECER homens não afeminados que vivam de maneira ativa. Tenho 30 anos, 1.80m, 68kg e sou moreno claro. Favor enviar cartas com fotos. *Luiz Otávio. Av. Santa Bernadethe, 841- Portão. Curitiba - PR. Tel (41) 327 6704 / 9113 1673 infinitos66@hotmail.com*

PARA RELACIONAMENTO SÉRIO, procuro evangélico com situação financeira definida e bom nível sócio-cultural. Sou aposentada, desquitada, bom nível, bonita, 1.55, 63kg, 42 anos, positiva e querendo uma vida com muito amor, sempre com Jesus. *Nila. Rua São Mateus, 93 - Bairro Iputinga. Recife - PE. Cep 50730-370 - nila_dm@zipail.com.br*

PROCURO UM RELACIONAMENTO sincero e companheiro com um homem que acredite no amor entre dois homens, que não tenha dúvida sobre sua opção sexual e que não seja afeminado. Gostaria que morasse em São Paulo - capital e que não tenha vínculo algum. *Marcino Alves da Silva. Rua Antônio Aranha, 320 - Santa Josefina - Santo Amaro. São Paulo - SP. Cep 05819-370*

SOU GAV, soropositivo, geminiano, 44 anos e moro no Rio de Janeiro, no bairro do Catete. Gostaria de conhecer novas pessoas. *Jorge. Caixa Postal 91158. Petrópolis - RJ. Cep 25620-971*

QUERO ENCONTRAR minha cara metade: uma mulher que seja carinhosa e não tenha filhos. Tenho 37 anos, sou moreno, alto, magro, cabelo grisalho e uso óculos. Escreva-me de todo o

Brasil. **Roterdam M. Silva. Rua Caminho dos telégrafos, 823 – Senador Camará. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21832-410**

NÃO SOU SOROPositivo e gostaria de me corresponder com mulheres, de 25 a 40 anos, soropositivas ou não. Tenho 25 anos, gosto muito de praticar esportes, dançar, enfim, de curtir a vida saudavelmente. **Elielyton Abreu M. Cordeiro. Caixa Postal 54. Pirajuí – SP. Cep 16600-000**

PROCURO ALGUÉM para casar. Sou escuro, tenho 43 anos e um filho de 11. **Lúcia Regina dos Santos. Lagoa Clara, 86 Bl 11/ap 203 – Del Castilho. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21051-370**

MULHERES ENTENDIDAS, entre 25 e 35 anos, que tenham a mente aberta e residam em São Paulo, desejo me corresponder com vocês. Tenho 22 anos, olhos e cabelos castanhos escuros, 1,60m de altura e peso 78kg. **Rosemeire dos Anjos Santos. Av. dos Gráficos 589/24A – Cidade Tiradentes. São Paulo – SP. Cep 08471-530**

SOU MORENO, decorador, pratico esportes e dança de salão. Gostaria de me corresponder com mulheres de todas as idades para relacionamento amoroso e com homens para troca de experiências e amizade. **Roberto Carlos. Tel: (11) 9893 6139**

PRETENDO SER FELIZ. Se você gosta de carnaval, música e sabe realizar o sonho de ser artista, escreva-me. Gostaria de me corresponder com pessoas de ambos os sexos. É maravilhoso trocar idéias com pessoas esclarecidas, que sonham com o pé no chão. Tenho muito o que contar. aguardo. **Marcio Valeriano. Rua Valdette Rocha, 125 – Bairro do Cascalho. Nova Lima – MG. Cep 34000-000. Tel: (31) 3541 3585**

PROCURO HOMEM ATIVO/PASSIVO entre 20/35 anos, de boa aparência, para relacionamento sério, assumido e resolvido, com sinceridade e companherismo. Gostaria de receber cartas com fotos. Tenho 33 anos, 1,65m e 60kg e sou moreno claro. **Rogério Gonçalves Prado. Rua Manoel Augusto Ferreira, 351 – Bairro Nova Gerti. São Caetano do Sul – SP. Cep 09580-020**

SOU HETEROSSEXUAL, negro, 37 anos, sem filhos e sem vícios. Procuo uma mulher para prosseguir nessa vida com muitos sonhos, carinhos e companherismo. Vamos lutar juntos. Te aguardo. **Amor Eterno. Caixa Postal 28018 – Bangu. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21840-970**

BRANCA, 48 ANOS, aparentando bem menos, carinhosa e com situação financeira definida deseja conhecer homens carinhosos e sinceros para amizade ou relacionamento sério. **Sônia. Caixa Postal 14569. Rio de Janeiro – RJ. Cep 22412-970**

DESEJO RECONSTRUIR a vida, de preferência a dois. Gostaria de encontrar homens com mais de 40 anos. Sou divorciada, tenho olhos azuis, sou simpática e carente. **Margareth Lessa. Tel: (11) 240 3863**

TENHO 40 ANOS, 1,75m, 74kg e sou branco. Gostaria de fazer amizade com homens HIV+ para troca de idéias e, se houver afinidades, algo mais. **Jorge. Caixa Postal 84124. Volta Redonda – RJ. Cep 27251-970**

MANTER CONTATO com pessoas que tenham os mesmos problemas é muito importante, por isso gostaria de conhecer outros soropositivos e fazer novas amizades. Sou morena, evangélica e tenho 35 anos. **Solange. Rua Jurubotuba, 4/ 204. Bl 2 - Aparecida. Santos – SP. Cep 11035-000**

GOSTARIA DE CONHECER pessoas de ambos os sexos para amizade e um rapaz até 30 anos para compromisso sério. Se possível, mandem-me fotos. Sou moreno claro e tenho 22 anos. **Wagner Brito. Rua Lúcio José Filho, 1156 – Anchieta. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21630-250**

TENHO 18 ANOS, sou carinhosa e responderei a todos que me escreverem. Gostaria de me corresponder com todo tipo de pessoa, principalmente com homens que queiram algo sério. Fotos e telefones serão bem vindos. **Suelen. Estrada das Pedrinhas, 340 – Bairro Trezentos. São João de Meriti – RJ. Cep 25580-660**

ALMA TRISTE E APRISIONADA busca por uma amizade sincera ou algo mais. Se for do interesse do seu coração

fazer o meu feliz com sua amizade, não detenha suas mãos, escreva-me. **Amaro Ferreira dos Santos Filho. Estrada Gal Emílio Morel Filho, 19000 – Bangu. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21854-010**

ESTOU DE BEM COM A VIDA. Tenho 47 anos e quero encontrar grandes amizades. **Angela Maria Saldanha de Medeiros. Rua Juparanã, 59/102 – Andaraí. Rio de Janeiro – RJ. Cep 20510-040**

MULHERES NÃO COMPROMETIDAS e amigos sinceros, escrevam-me. Tenho 39 anos, sou divorciado e muito carente de amizade e amor. **João Alberto Ferreira. Rua José Maria da Veiga, 223 – Bairro São João. Itajaí – SC. Cep 88304-530**

PARA QUEM NÃO TEM preconceito por quem cumpre pena. Tenho 28 anos e procuro uma mulher que me entenda, que seja sincera e verdadeira para amizade ou algo mais. **Reginaldo Roberto de Araújo. Matrícula 114289. Caixa Postal 161. Mirandópolis – SP. Cep 16800-000**

SOU LOUCAMENTE APAIXONADO, com sede de amar e gosto de viajar. Tenho 22 anos e quero conhecer garotas de 18 a 23 anos para compromisso sério. Quem estiver interessada, ligue para mim ou me escreva. Espero cartas de todas. **Anderson Costa Brandão. Rua Indaiatuba, 135/fundos – Irajá. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21231-000. Tel (21) 2473-8111**

CAROS AMIGOS, pretendo receber muitas cartas e prometo responder a todas. Adoro escrever e quero fazer novas amizades. Tenho 27 anos, sou morena clara, ariana, adoro música, leitura e poesia. **Silvana de Oliveira. Rua Octalles Marcondes Ferreira, 23 – Jardim Imperial. Osasco – SP. Cep 06260-110**

PROCURO HOMENS de 30 a 45 anos, cultos, altos e atléticos. Tenho 31 anos, estou presa, sou branca, cabelos longos e olhos verdes. **Kátia Valéria de Melo. Rua Guandu Sena, 1902 – Bangu, Rio de Janeiro – RJ. Cep 21854-000**

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