

# Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS

ANO 2 Nº 16 – MAIO/JUN 2002 – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ministério da Saúde  
RECOMENDADO  
Coordenação de DST/AIDS

Quando  
o preconceito  
atrapalha  
o tratamento

Criatividade  
contra a  
lipodistrofia

Denise,  
Alejandro,  
Christiano e Nélío  
são voluntários  
do Rio Buddy



## ANJOS DA GUARDA

Voluntários ajudam soropositivos a viver melhor

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@uol.com.br

#### Coordenação e edição

Adriana Gomez e  
Sílvia Chalub

#### Jornalista responsável

Adriana Gomez (MTb 15700)

#### Secretária de redação

Suzete Ferrelra

#### Consultoria lingüística

Leonor Werneck

#### Ilustrações

Raul Motta

#### Conselho editorial deste número

Estevão Portela (*Infectologista*)  
Marlete P. da Silva (*Nutricionista*)

#### Colaboradores

Gisela Cardoso (*Psicóloga*)  
Mônica Merçon (*Infectologista*)

#### Editoração eletrônica

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

#### Fotolito

Acerto

#### Impressão

Gráfica Minister

#### 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



Comitê de Cidadania do Rio de Janeiro

PATROCÍNIO:



## SEJA VOCÊ UM ANJO DA GUARDA

Um trabalho voluntário pode transformar a vida de muita gente. Principalmente do próprio voluntário. Nesta edição da Saber Viver, você vai conhecer um projeto que já existe desde os anos 80 e forma voluntários (os chamados Buddies) para atenderem às necessidades das pessoas soropositivas, indo diretamente à casa delas. Saiba como se transformar num Buddy ou como pedir o acompanhamento de um voluntário.

Você já pensou o quanto o preconceito contra a Aids atrapalha a sua vida? Não estamos falando apenas do preconceito dos outros, mas de seu próprio preconceito. Admitir pra si mesmo que você tem o HIV é um passo importante para encerrar o tratamento contra a Aids. Compartilhar suas angústias e falar sobre seus medos com outras pessoas talvez seja um passo mais difícil de ser dado. Mas quem se arriscou a dá-lo, hoje, se sente mais forte e feliz. Confira nesta edição uma matéria que trata o assunto e pense o que você pode fazer para se livrar do peso do preconceito.

Um grande abraço.

## Leia neste número:

Conheça os alimentos funcionais . . . . .	3
Como ser um voluntário dos projetos Buddy	4/5
Zidovudina + Didanosina + Efavirenz . . . . .	6/7
Não deixe o preconceito atrapalhar seu tratamento . . . . .	8/9
Alternativas contra a lipodistrofia . . . . .	10
Hepatite B e C e a Aids . . . . .	11
Sua História . . . . .	12
Cartas/Namoro ou amizade . . . . .	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.

Os números anteriores da Saber Viver estão esgotados

# Alimentos que previnem doenças

Nunca se estudou tanto o poder dos alimentos como fonte de prevenção de doenças. Como resultado desses estudos, foram descobertos os alimentos chamados "funcionais" que, além de nutrir o organismo, são extremamente benéficos para a saúde. Entre eles, destacam-se a soja, o tomate, a cebola, o alho, o peixe, o óleo de peixe, as frutas cítricas, a semente de linhaça, o chá verde e os chamados probióticos e prebióticos (grupo de alimentos que ajudam a equilibrar as bactérias que formam a nossa flora intestinal).

A partir desta edição, a nutricionista Marlete Pereira, do Hospital Clementino Fraga Filho da Universidade Federal do Rio de Janeiro, através da Saber Viver, deixará você bem informado sobre esses alimentos, as suas funções e a melhor forma de consumi-los sem alterar as suas propriedades.

## Iogurte Caseiro

O iogurte pode ser feito com leite de vaca, de cabra, de ovelha e, inclusive, leite desnatado.


- 1) Separe 200 ml (um copo) de leite para uma porção diária.
- 2) Junte a ele o probiótico. Se for em pó, use 1 colher de café rasa nivelada; ou se for em cápsulas, utilize apenas 1 cápsula; se for *in natura*, acrescente 10 gotas.
- 3) Tampe e deixe descansar por 24 horas fora da geladeira.
- 4) Se você prefere uma consistência mais firme do iogurte, basta prepará-lo no mesmo vasilhame onde ele será consumido. Se você preferir que o iogurte fique mais líquido e uniforme, depois de pronto, bata-o no liquidificador ou misture-o bem com uma colher.
- 5) Nos dois casos, você pode acrescentar adoçante, gelatina, frutas ou geléia de frutas sem açúcar.



## PROBIÓTICOS

### COLOCANDO A FLORA INTESTINAL EM ORDEM

Uma das reclamações mais frequentes em relação aos efeitos colaterais dos medicamentos anti-Aids é a diarreia. "Na verdade, tanto a diarreia quanto a prisão de ventre podem ocorrer quando há um desequilíbrio entre as várias bactérias que compõem a nossa flora intestinal. Em função disso, o primeiro alimento que trataremos nesta série será o probiótico", explica Marlete. Formado por microorganismos vivos, ele tem o poder de equilibrar a flora intestinal, inibindo a proliferação das bactérias nocivas ao organismo. Além disso, fortalece o sistema imunológico, controla o colesterol e reduz o risco de câncer no intestino. "O probiótico mais conhecido é o lactobacilo, que pode ser encontrado em iogurtes, leite fermentado e coalhada. A eficiência desse alimento é reconhecida há muitos anos, principalmente na eliminação de toxinas do organismo que surgem causadas pelo aumento das bactérias intestinais nocivas", conta a nutricionista.

Você pode comprar probiótico em pó, em cápsulas, ou na forma *in natura* (em gotas) nas lojas de produtos naturais ou em farmácias de manipulação e homeopáticas. Ele é normalmente utilizado para fazer iogurtes caseiros (confira a receita ao lado) que, além de baratos, são mais saudáveis. "Se você for fazer iogurte em casa, compre diretamente o probiótico ao invés do lactobacilo. Ele é mais fácil de ser manipulado", aconselha Marlete. 

# Companheiros

## PARA TODAS AS HORAS

*Os Buddies são voluntários que vão à casa dos soropositivos e transformam suas vidas*

**P**ela manhã, Alejandro organiza a sua vida particular, almoça e segue para a zona oeste do Rio de Janeiro, local onde está concentrado o maior número de clientes da sua empresa de decoração. Mas essa rotina nem sempre é a mesma. Pelo menos uma vez por semana, Alejandro visita um outro "cliente" com o qual não estabelece nenhuma relação comercial. Desde 1999, Alejandro é um Buddy, palavra que significa companheiro em inglês. Clientes são as pessoas soropositivas que se inscrevem no projeto para receber a ajuda de um voluntário.

Existem vários projetos de formação de Buddies espalhados pelo mundo, com maior concentração em países da Europa e Estados Unidos. A idéia é americana e surgiu no início dos anos 80, quando não havia uma resposta médica para a epidemia. No Brasil, atualmente, existem três projetos

Buddies, no Rio de Janeiro, em Salvador e em Belo Horizonte.

Os Buddies têm como tarefa visitar semanalmente seus clientes soropositivos em casa, dando apoio prático ou emocional, sem receber nenhum tipo de remuneração. No projeto Rio Buddy, que funciona desde 1997 no Rio de Janeiro sob a coordenação dos Grupo Pela Vidda Rio e Grupo Arco Íris de Conscientização Homossexual, os voluntários utilizam oito horas semanais para se dedicarem ao projeto. O projeto de Salvador, do Grupo de Apoio à Prevenção à Aids da Bahia (Gapa/Ba), solicita aos voluntários seis horas por semana de dedicação. "O apoio dado pelos Buddies pode ser desde ajuda para realizar tarefas práticas cotidianas a acompanhar o cliente às consultas médicas e orientá-lo sobre questões relacionadas ao tratamento", explica Cristiane Silva, coordenadora do Rio Buddy.

### "Sou uma pessoa mais completa com este trabalho"

Depois de se aposentar, Nélio Abieri, 62 anos, percebeu que queria continuar alguma atividade com a qual se sentisse gratificado. Foi pensando assim que, em 1999, ele se tornou um voluntário do projeto Rio Buddy. "O meu primeiro cliente era uma pessoa maravilhosa. Ele falava



sobre detalhes da vida que eu nunca havia percebido". Há um ano, o cliente de Nélio faleceu, mas essa relação foi marcante na vida do voluntário: "Ele fazia tudo com muita coragem. Enfrentava a morte". Atualmente, Nélio está acompanhando outro soropositivo. "Tem muita gente que acha que sou um herói. Mas eu não me sinto assim. Minha família achava que eu iria ficar maluco. Eu não fiquei e hoje me sinto uma pessoa mais completa por causa deste trabalho".

## "Todo mundo tem tempo para ser voluntário"

Alejandro Pobes, 52 anos, também é voluntário do Rio Buddy desde 1999. Sentiu-se impulsionado a procurar o projeto porque é casado com uma pessoa soropositiva. "Antes, eu achava que não teria tempo de realizar um trabalho voluntário. Mas hoje acho que todo mundo tem tempo. Basta querer". Para Alejandro, a recompensa do trabalho surge quando se percebe uma melhora na qualidade de vida da pessoa atendida. "Quando eu vi o meu cliente pela primeira vez, ele pesava 42 quilos com 1m84cm e não andava. Hoje, ele está com

65 quilos e vive uma vida praticamente normal. Isso é muito gratificante para mim". Alejandro reconhece que este tipo de trabalho não é para qualquer pessoa. "O meu cliente vomitava e passava mal. Eu o limpava. A pessoa que entrar neste projeto tem que estar preparada para tudo". Perguntado se ele se considera um anjo da guarda de seu cliente, Alejandro responde rapidamente: "Não! Eu apenas sou uma pessoa que o ajuda bastante".



## Quem pode se beneficiar com o projeto


Os soropositivos que vivem no Rio de Janeiro e quiserem solicitar o acompanhamento de um Buddy precisam ter um local de residência e disponibilidade para aderir ao tratamento. Uma comissão vai avaliar a necessidade desta pessoa e como ela poderá ser atendida. Para garantir uma convivência amigável, a equipe do projeto tenta promover uma parceria entre Buddies e clientes que possuam afinidades. Além disso, durante o atendimento, não pode ocorrer vínculo amoroso e nenhum tipo de troca financeira entre Buddy e cliente. "Tanto o cliente quanto o voluntário têm que aceitar as regras do projeto", esclarece Cristiane. O Rio Buddy oferece um espaço para os familiares das pessoas atendidas e treinamentos específicos para os serviços de saúde.

Para usufruir de um Buddy em Salvador, a pessoa precisa ter alguma limitação física que o impeça de tocar a sua vida normalmente, ou um quadro de depressão agudo. O projeto Buddy baiano também oferece atendimento domiciliar aos familiares das pessoas atendidas.

O projeto de Belo Horizonte, coordenado pelo Grupo VIVHER, assim como o Rio Buddy, oferece o serviço também a pessoas hospitalizadas, além dos acompanhamentos domiciliares regulares.

## Quem pode se tornar um voluntário

Quem é soropositivo também pode ajudar. Para se tornar um Buddy é necessário que a pessoa passe por um curso de capacitação que é oferecido pelas ONGs que coordenam esses projetos. Além disso, no Rio Buddy, é necessário ter mais de 18 anos e ser alfabetizado. O projeto de Salvador evita formar Buddies que tenham na família pessoas soropositivas. Todos os projetos colocam à disposição dos voluntários um suporte de avaliação e acompanhamento frequentes.

"Na verdade, esses voluntários precisam ter disponibilidade espiritual e emocional para lidar com situações de crise, ter boa vontade para aprender e bom senso", define Ézio Távola, do Grupo Pela Vidda Rio e coordenador da recém-criada Rede Buddy Brasil, que dará suporte para a implantação de 15 novos projetos Buddies em diferentes cidades do país. 

### PROCURE INFORMAÇÕES SOBRE BUDDYS

**PROJETO RIO BUDDY E REDE BUDDY BRASIL** – Grupo Pela Vidda Rio – Tel (21) 2518 3993 ou Grupo Arco Íris – Tel (21) 2552 5995 - O projeto carioca está precisando de voluntários que morem na Zona Oeste da cidade e na Baixada Fluminense, locais com grande concentração de soropositivos que se enquadram no perfil de clientes do projeto.

**PROJETO BUDDY SALVADOR** – Grupo de Apoio à Prevenção à Aids da Bahia (Gapa/Ba) – Tel (71) 328 4270

**PROJETO BUDDY MINAS GERAIS** – Grupo VHIVER – Tel (31) 3271 8310

# Zidovudina + Didanosina + Efavirenz

**Uma combinação fácil de ser seguida,  
mas que exige alguns cuidados**

Apesar de não ser uma combinação difícil de ser seguida, pois todos os medicamentos podem ser ingeridos em apenas duas tomadas por dia, alguns cuidados devem ser tomados.

A **Zidovudina** pode causar anemia (redução dos glóbulos vermelhos no sangue), cujos sintomas são palidez, cansaço e tonteados. Esse medicamento também pode provocar, com menor intensidade, diminuição dos glóbulos brancos do sangue. É imprescindível que sejam realizados exames de sangue (hemograma) constantemente para controle.

Os quatro comprimidos de **Didanosina** devem ser mastigados ou dissolvidos em meio copo de água e precisam ser ingeridos em jejum. Uma hora antes e meia hora depois de tomar esse medicamento não é permitido comer ou beber qualquer outra coisa que não seja água.

Algumas pessoas sentem enjôo e diarreia por causa da **Didanosina**. Uma alimentação saudável costuma ajudar a controlar esses problemas. No entanto, quem tem dificuldades em se adaptar a esse remédio pode tentar, na farmácia da unidade de saúde onde recebe os medicamentos, trocar a formulação da **Didanosina** que lhe é entregue. A **Didanosina**, assim como outros anti-retrovirais, possui diversas formulações disponíveis na rede pública. Todas são feitas a partir da mesma substância –

a **Didanosina** – mas cada formulação recebe uma quantidade de magnésio (substância que estabiliza a **Didanosina**) diferente. É o magnésio que tende a provocar problemas gastrintestinais.

O **Efavirenz** pode provocar alguns sintomas que atrapalham o rendimento diário, como mudanças de humor e sonolência. Por isso, recomenda-se tomá-lo em casa, à noite. Os sonhos

## ZIDOVUDINA

3 cápsulas  
de 12 em 12 horas

## DIDANOSINA

4 comprimidos por dia.  
Respeitar o jejum de 1 hora  
antes e meia hora depois de  
tomar o medicamento

## EFAVIRENZ

3 cápsulas à noite



também costumam sofrer alterações e podem ocorrer pesadelos. Mas tudo isso costuma passar ou melhorar depois de algumas semanas.

Para tentar evitar ou amenizar esses efeitos colaterais, afaste o horário de ingestão do **Efavirenz** da hora da alimentação.

Veja a seguir como João organiza seu dia para tomar seus medicamentos. Não se esqueça de que são apenas sugestões. Cada pessoa deve, junto com seu médico, escolher os melhores horários para tomar sua medicação, de acordo com sua rotina diária



## 8h da manhã

Ao acordar, João toma as três cápsulas de Zidovudina, dissolve os quatro comprimidos de Didanosina em meio copo de água e os toma. Agora, João deve esperar passar a meia hora de jejum exigido pela Didanosina para tomar seu café da manhã. Enquanto isso, ele aproveita para tomar banho.

## 8h da noite

João toma as três cápsulas de Zidovudina e as três cápsulas de Efavirenz. Para evitar os transtornos que o Efavirenz costuma provocar, João deixa para se alimentar mais tarde, às nove horas.



# NÃO deixe o PRECONCEITO ATRAPALHAR seu tratamento

O estigma que a Aids carrega faz com que as pessoas soropositivas se descuidem do tratamento

Começar a tomar os medicamentos contra o HIV é um marco na vida de todos os soropositivos. Para alguns que, no passado, por falta de remédios eficientes, estiveram entre a vida e a morte, os anti-retrovirais vieram como uma bênção. Mas para a maioria das pessoas tomar esses medicamentos significa ter que encarar o fato de ser soropositivo. Nessa hora, segundo Gisela Cardoso, psicóloga responsável pelo atendimento de pacientes HIV positivo no Hospital Universitário Clementino Fraga Filho, no Rio de Janeiro, a percepção que cada um tem em relação à Aids vai influenciar sua maneira de lidar com o tratamento. "Aqueles que não conseguem suportar o fato de serem soropositivos são os que têm maiores dificuldades em seguir a terapia anti-retroviral de maneira correta", diz a psicóloga.

Claro que seguir um tratamento tão complexo quanto o anti-HIV não é nada fácil, mas superar o estigma que a Aids carrega parece ser o maior problema a ser enfrentado. Apesar de a maioria dos soropositivos ter família, amigos ou companheiro, poucos podem compartilhar seus sentimentos com alguém e têm que encarar sozinhos o medo, o desânimo e a angústia que a Aids traz.

## Escondendo sentimentos e medicamentos

Esconder seus sentimentos, seus medicamentos e inventar mentiras na hora de tomá-los é uma prática comum para quem é soropositivo. "Tentei conversar com minha irmã, mas quando comecei a falar sobre Aids, ela logo mudou de assunto e me deixou falando sozinha. Agora não me abro com mais ninguém", conta Aparecida, 38 anos e dois filhos. "Quando me perguntam porque tomo tantos medicamentos, prefiro dizer que tenho câncer ao invés de dizer que tenho Aids", diz Sueli\*, 45 anos.



*Aparecida encontra conforto para as horas difíceis no Grupo Gestar: "Somos como uma família"*

Como o câncer, a Aids também traz junto com ela a idéia de morte, mas o fato de estar ligada ao sexo e às drogas, temas tabus na sociedade, produz atitudes ainda mais preconceituosas. Isso faz com que a Aids ganhe mais uma característica que dificulta seu tratamento: a clandestinidade. Rejane\*, 41 anos, guardava seus medicamentos dentro do armário do quarto que alugava em uma casa de família. "Sempre tomava meus remédios escondida, mas a dona da casa os encontrou e pediu que eu fosse embora", revela. Valéria, 36 anos, arma mil estratégias para tomar seus medicamentos. "Quando estou com alguém que não sabe



que sou soropositiva, tenho que disfarçar. Só tomo os remédios quando não tem ninguém olhando", confessa.

## Ninguém precisa ficar sozinho

A dificuldade em se falar de um assunto que mexe tanto com o imaginário das

peças como a Aids, faz com que o soropositivo se veja impedido de expressar seus sentimentos e se sinta excluído de seu meio social. É preciso encontrar forças para não cair em atitudes destrutivas e resgatar sua auto-estima, valorizando sua história de vida. É bom ter sempre em mente que uma pessoa não é só soropositiva, ela é também mãe ou pai ou filho, é estudante ou trabalhador, tem planos, gosta de determinada coisa, sabe fazer muito bem alguma outra. Ou seja, é um ser humano que vive e está aqui para ser feliz.

Mas não adianta ficar preso à idéia de que tudo tem que dar sempre certo. A tristeza às vezes toma conta mesmo. Isso é normal na vida de qualquer um. Se você não consegue se abrir com quem está por perto, que tal procurar apoio dentro do local onde faz tratamento? Foi essa atitude que fez com que Carla\*, 31 anos, melhorasse seu estado de saúde. "Só consegui tomar os remédios depois que a psicóloga do hospital me ajudou. Eu não conseguia aceitar que tinha o HIV. Se eu não aceitava, como é que iria tomar os remédios direito? Eu vomitava tudo. Agora, ficou bem mais fácil", conta ela. Outra atitude que só faz bem é comparar suas angústias com quem está passando pelas mesmas coisas que você. "Encontro consolo para as horas difíceis com as pessoas do grupo de mulheres soropositivas que freqüente. Somos como uma família", diz

Aparecida. Para Valéria, os amigos que fez no grupo de convivência para pessoas soropositivas de uma Organização Não-Governamental (ONG) carioca substituíram com vantagem os amigos que perdeu desde que soube que era soropositiva, em 1989. "A maioria dos meus amigos tem o HIV. Com eles eu me divirto e não me sinto mais diferente do resto do mundo, como me sentia antes", diz ela.

Participar de um grupo de convivência para pessoas com HIV/Aids, sem dúvida, é um ótimo meio de superar as dificuldades do tratamento. Ao compartilhar suas experiências e romper com o isolamento que o estigma da Aids impõe, muitas pessoas estão conseguindo se inserir novamente

na sociedade, prontas para escrever uma nova história de vida, talvez agora mais carregada de sentido e de auto-estima. √

*\*Nome fictício*



Valéria faz parte do Grupo Pela Vidá Rl: "Hoje não me sinto mais diferente do resto do mundo como me sentia antes"

## Onde procurar ajuda

### Rio de Janeiro-RJ

PELA VIDDA – Tel (21) 2518 3993

GRUPO GESTAR – Tel (21) 2526 7313

RNP+- SALA DE CONVERSA – Tel (21) 3899 5477

### São Paulo-SP

GIV-GRUPO DE INCENTIVO A VIDA – Tel (11) 5084 0255 ou 5084 6397

### Campinas-SP

CENTRO CORSINI-GRUPO TERAPEUTICO – Tel (19) 3256 6344

### Distrito Federal

GAPA-DF – Tel (61) 328 3668 /326 7000

### Salvador-BA

GAPA BAHIA – Tel (71) 328 4270

### Fortaleza-CE

RNP-FORTALEZA – Tel (85) 283 6724

### Itajaí-SC

FAROL- NÚCLEO DE ATENÇÃO AS PESSOAS QUE VIVEM COM HIV – Tel (47) 349 6237

# Criatividade contra a Lipodistrofia

**Começam a surgir opções criativas e gratuitas para combater os efeitos da lipodistrofia**

Algumas propostas criativas estão surgindo em centros de saúde e em Organizações Não-Governamentais (ONGs) como alternativa de controle da lipodistrofia – um efeito colateral que causa alteração na distribuição de gordura do corpo. Infelizmente, essas alternativas ainda são poucas e se concentram nas cidades do Rio de Janeiro e de São Paulo. Mas devem ser vistas como um exemplo a ser seguido por outros locais no país.

No Rio de Janeiro, o Hospital Clementino Fraga Filho, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), está organizando um trabalho em conjunto com o curso de Educação Física da universidade. O objetivo é oferecer ao paciente um serviço incluindo exercícios físicos personalizados. Em São Paulo, um grupo de médicos, psicólogos e voluntários vem trabalhando há mais de um ano no Centro de Referência e Treinamento em DST/Aids (CRT) não apenas com exercícios físicos, mas também com a auto-estima e a sexualidade. Este grupo conta, inclusive, com a participação de uma fonoaudióloga que ministra exercícios faciais para diminuir os efeitos da lipodistrofia na face.

Está surgindo, também em São Paulo, um projeto comunitário cujo alvo são os estragos causados pela lipodistrofia no corpo e na mente das pessoas. O nome não poderia ser mais sugestivo: Projeto Corpo e Mente. Ele é fruto de uma parceria entre as ONGs Grupo de Incentivo à Vida (GIV) e Lutando pela Vida. A proposta é atender 120 pessoas neste ano, em dois locais diferentes: Diadema (Grande São Paulo) e Jabaquara

(Capital). Serão oferecidas aulas de atividade física (incluindo ginástica facial com fonoaudióloga), acompanhamento nutricional, oficinas de auto-estima e cidadania e orientações sobre adesão ao tratamento e prevenção à lipodistrofia. "O nosso objetivo é auxiliar as pessoas a resgatarem o seu amor próprio", diz a coordenadora do projeto, Ana Lúcia Câmara Garcia.

O atendimento é absolutamente gratuito e os interessados devem entrar em contato com as ONGs que coordenam o projeto para obter maiores informações sobre as inscrições. Os médicos dos principais centros de tratamento em DST/Aids de São Paulo também já foram comunicados sobre este serviço e já possuem ficha de inscrição para seus pacientes. Solicite a sua. ¶

## **PROJETO CORPO E MENTE (SÃO PAULO)**

*Informações e inscrições gratuitas:  
Lutando Pela Vida – (11) 4044 5718  
GIV – (11) 5084 0255*

## **MINISTÉRIO MONTA GRUPO DE TRABALHO SOBRE LIPODISTROFIA**

A Coordenação Nacional de DST/Aids do Ministério da Saúde está começando a reunir propostas de seus técnicos para a criação de um grupo de trabalho sobre lipodistrofia. As discussões ainda estão no início, mas sabe-se que este grupo será formado por técnicos e membros da Coordenação Nacional, entre eles um representante do Grupo de Apoio e Prevenção à Aids de São Paulo (Gapa/SP).

# Hepatite e Aids

## Semelhanças e diferenças

O HIV é o vírus mais conhecido e pesquisado em todo o mundo. No entanto, os vírus das hepatites B e C contaminam um número muito maior de pessoas. Isso acontece porque o HIV tem um poder de contaminação muito menor que o vírus da hepatite, apesar de suas formas de transmissão serem as mesmas: através de relações sexuais com pessoas portadoras dos vírus e através do sangue infectado. Outra semelhança entre a Aids e a hepatite é que são doenças que podem demorar muitos anos para se manifestar. Ou seja, como no caso do HIV, você pode ter o vírus da hepatite e não saber.

A hepatite, logo após a contaminação, costuma causar alguns sintomas, como febre e olhos amarelados. Mas, segundo o infectologista Estevão Portela, a maioria das pessoas passa por essa fase sem perceber. "Depois da fase aguda vem a fase crônica da doença, sem sintoma algum, que pode levar anos e, se não for tratada, evolui para cirrose e câncer de fígado", alerta ele. "No caso da hepatite C, o curso da doença costuma ser bastante agressivo em pessoas

soropositivas". Daí a importância do exame – disponível na rede pública – para detectar a presença do vírus da hepatite. Os dois tipos são perfeitamente tratáveis e, diferentemente da Aids, têm cura. No caso da hepatite B, a notícia é ainda melhor: existe uma vacina extremamente eficaz, também disponível na rede pública, que protege quem nunca teve a doença de uma possível infecção.

### O tratamento

Segundo Estevão Portela, a terapia anti-retroviral concomitante ao tratamento para hepatite B não traz problema algum para o paciente. Já para tratar a hepatite C é preciso tomar cuidado na escolha da medicação. "A Ribarivirina (medicamento usado contra a hepatite C) e a Zidovudina (AZT), que age contra o HIV, costumam causar anemia", diz o infectologista.

Aqui vale o ditado "é melhor prevenir do que remediar". Converse com seu médico, faça os exames que detectam a presença dos vírus das hepatites B e C e vacine-se contra a hepatite B. √

### ERRATA

#### AIDS: COMO SE PEGA E COMO NÃO SE PEGA

Para algumas pessoas a matéria com o título acima, que saiu no último número da Saber Viver (nº 15), deixou algumas dúvidas. Por isso resolvemos deixar tudo mais claro.

Quem tem o vírus da Aids não pode doar sangue nem amamentar e, independentemente da sorologia para o HIV, ninguém deve fazer sexo

sem proteção ou compartilhar agulhas e seringas com outras pessoas. Essas são atitudes de alto risco para a transmissão do HIV. Mas situações cotidianas como beber no mesmo copo, usar o mesmo banheiro, beijar ou abraçar não oferecem perigo algum, pois não são capazes de transmitir o vírus da Aids.

Conte a  
Sua história

## Nada acontece por acaso. Seja feliz e pronto!



“Tenho 32 anos, sou casada, mãe de um casal de filhos. O meu marido era usuário de drogas desde o tempo em que namorávamos. Com 18 anos eu engravidei e acabei casando com ele. Cuidei dos meus estudos, passei no vestibular, estudei e trabalhei ao mesmo tempo. Enquanto isso, ele se alucinava no mundo de ilusões. Finalmente, consegui me formar, passei em um concurso público e resolvi cuidar dele. Aluguei um apartamento, mobiliamos juntos, demonstrei para ele todo o meu amor e ele resolveu deixar as drogas. Foi uma batalha, mas nós a vencemos. Vida estruturada, amor recuperado, felicidade jamais vivida, resolvemos ter outro filho. Os céus estavam ao nosso favor: um casal de filhos era tudo que nós queríamos, depois de tanta tempestade. No ano de 1995 começou o nosso pesadelo. Mortes foram acontecendo sucessivamente no ciclo de amizades que ele frequentava. Todos com o mesmo diagnóstico: Aids. Fiquei com medo, e a pergunta que não se calava: “será que o meu marido também tem?”. Mas, quando eu tocava no assunto, ele dizia que tinha certeza que não e mostrava o nosso filho que sempre fora tão saudável. Os anos se passaram e tudo caiu no esquecimento. Em 1998 o meu marido adoeceu e para tristeza geral fez o exame e descobriu que é HIV positivo. Entrei em pânico. A doutora disse que minhas chances eram poucas.

**Em 1998, o meu marido descobriu que é HIV positivo. Fiquei com muita raiva e decidi que se eu estivesse doente iria seguir o meu caminho sozinha.**

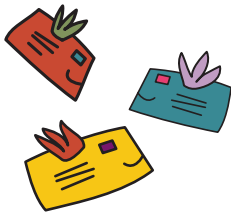
Fiquei com muita raiva e decidi que se eu estivesse doente iria seguir o meu caminho sozinha. Eu tive um medo que eu nunca esqueci. Fiz vários exames. Todos deram

negativo. Esses resultados me deram força para ajudá-lo. A família dele praticamente nos abandonou. Os exames e laudo médicos diziam que ele estava na fase terminal, mas nada me desanimou. Cuidei dele. Além dos remédios, dei amor, dei carinho, dei aconchego, dei atenção. Foi suficiente. Aos poucos ele foi se restabelecendo, recuperou peso e finalmente voltou a sorrir. Durante todo esse período

fizemos um pacto que jamais contaríamos a ninguém o que havia acontecido, principalmente para os nossos filhos. Decidimos fazer isso para poupar as crianças dos preconceitos que todos nós sabemos que existem.

Até hoje não tenho nada e estamos todos muito felizes. Por isso resolvi contar a minha história. Às vezes conto esta história para minhas amigas como se fosse outra pessoa e elas dizem que jamais ficariam neste casamento. Mas não me arrependo, sou muito feliz e o principal é que a cada dia amo mais o meu marido. Hoje tenho meu lema de vida: nada acontece por acaso. Seja feliz e pronto!”

**M.J.S. – Brasília – DF**  
Por e-mail



# Contatos imediatos

SABER VIVER - CAIXA POSTAL 11.554 - RIO DE JANEIRO - RJ -  
22.022-970 – e-mail: [saberviver@uol.com.br](mailto:saberviver@uol.com.br)

## AGRADEÇO A SABER VIVER

"Quero agradecer primeiramente à revista Saber Viver por ter me proporcionado tão grande alegria e elevado o meu ego. Foi através desta revista que recebi muitas cartas e dentre uma delas estava a pessoa que ganhou por inteiro o meu coração. Amo muito esta pessoa e estou muito feliz. Antes eu me achava inferior e sem capacidade de ter alguém do meu lado. Mas foi essa pessoa que mudou o meu pensar e vi que estava completamente errada. Agradeço a todos pelas cartas e à revista pelo seu sucesso. Tenham fé em Deus e haverá sempre uma luz no fim do túnel. Sejam fortes. Muito obrigado"  
**Rosemary de Araújo Andrada – São Paulo**

## DEMORA NA PUBLICAÇÃO DE ANÚNCIO

Meus amigos da Saber Viver, escrevo para reclamar por

não terem publicado o meu anúncio na Saber Viver edição de março/abril. Para nós, portadores do HIV, é muito difícil conviver com a solidão. Esse espaço talvez seja o mais importante entre nós. Essa revista é um sucesso. O que aconteceu com o meu anúncio? Obrigado novamente pela atenção **Ari – Taboão da Serra-SP**

**SABER VIVER** – Caro Ari, recebemos um número grande de correspondências para a seção Namoro ou Amizade. Para sermos justos com todos, obedecemos a ordem de chegada dessas correspondências à redação da revista, assim garantimos a publicação de todas as cartas. Apesar da demora, seu anúncio está publicado neste número. Um abraço de toda a equipe da Saber Viver.

## Namoro ou Amizade

**SOU LOIRO**, olhos azuis, 1,79m, 72kg, carinhoso e totalmente romântico.guardo mensagens de rapazes que queiram levar uma vida saudável. *The phantom of the opera*. [thephantom.opera@bol.com.br](mailto:thephantom.opera@bol.com.br)

**ATIVO**, 34 anos, 1,80m, 65kg, moreno claro, sem vícios, independente, procuro um futuro com pessoa passiva entre 25 e 50 anos. **Paulo Ferreira. Rua Rangel Pestana, 485 – Centro. Nova Iguaçu. Rio de Janeiro-RJ. Cep 26255-200. Tel (21) 3091 0210**

**SOU BONITA**, feliz e romântica. Tenho 28 anos e quero um homem negro, militar, de preferência da aeronáutica, de 40 a 48

anos. **Isla Maria. Tel (21) 3658 5439**

**QUERO ENCONTRAR HOMENS** que sejam realistas como eu. Sou branco, simpático e tenho 27 anos. **Adriano Conceição Pereira. Rua Arroio Bonito, 32 – Vila Industrial. São Paulo-SP. Cep 03254-350**

**DESEJO ME CORRESPONDER** com homens HIV completamente ativos. Sou moreno claro, sério e bacharel em direito. **Antônio. SQS 311, bloco E, apt 210. Brasília – DF. Cep 7036-450**

**MEU OBJETIVO É SER FELIZ** com uma mulher de 38 a 40 anos. Tenho 35 anos, 1,70m e trabalho numa fábrica de móveis de luxo. Peço-lhe uma foto. **Glauce Luiz Andrade. Rua Frei Caneca, 463. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20211-020**

**SOU POSITIVA** e procuro um homem, na faixa dos 50, também positivo para uma vida ainda melhor. Tenho 50 anos bem simpáticos. **Dirce. Tel (21) 6280 9367 (após às 20h)**

**QUEM DESEJAR** uma relação sem mentiras e brincadeiras me escreva. Procuro um homem branco, ativo, com pelos, entre 30 e 45 anos. Dispensar obesos e afeminados. Sou passivo, discreto e caseiro. **Ronaldo. rsantos01@bol.com.br. Tel (21) 9957 4333**

**SOU BONITA**, nível superior, 35 anos, vida equilibrada e sem filhos. Gostaria de me corresponder com homens de até 45 anos, sem vícios, heterossexuais, para amizade e/ou futuro relacionamento

## O e-mail da Saber Viver mudou

Agora é:

**[saberviver@uol.com.br](mailto:saberviver@uol.com.br)**



sério. **Sol. Caixa Postal 5452. Brasília-DF. Cep 72001970**

**QUERO COMPROMISSO SÉRIO.** Tenho 31 anos, moreno claro, 1.72m e 71kg. Desejo conhecer pessoas. Não tenho preconceito de cor. **Alexandre dos Santos. Tel (21) 3158 5157 ou (21) 9818 5365**

**GEMINIANO CARENTE.** Sou carinhoso e sincero. Tenho 38 anos, branco, 1.70m, 69kg, olhos e cabelos castanhos. Procuro pessoas do mesmo sexo de 30 a 40 anos e discretas. **Romildo Mirande Arcoverde. Rua Amador Galvão de França Filho, 05 - Vila Prima. São Paulo-SP. Cep 03747-020**

GAROTAS DE PROGRAMA, soropositivas ou não, gostaria de trocar idéias e experiências. **Alex. Caixa Postal 0132. Londrina-PR. Cep 86001-970**

**TENHO 15 ANOS.** Há 4 meses sou soropositiva. Gostaria de conhecer pessoas jovens ou mais experientes para amizade. Responderei a todos. **Jackellyne Silva. Rua Manoel Barbosa, 134 - Miguel Couto. Nova Iguaçu-RJ. Cep 26150-470**

**PRÁTICO ESPORTES,** gosto de ler, ouvir músicas e não tenho vícios. Tenho 37 anos e 1.78m. Estou em busca de novas amizades. Escrevam-me. **Mauro de Barros. Caixa Postal 171. Presidente Wenceslau-SP. Cep 19400-000**

**PRESDIÁRIO EM RESSOCIALIZAÇÃO,** estou prestes a ganhar a liberdade. Gostaria de receber cartas de todo Brasil para amizade. **Sérgio Rosa da Silva Moreira. Caixa Postal 171. Presidente Wenceslau-SP. Cep 19400-000**

**SOU MORENO CLARO,** de altura mediana, tenho 18 anos e olhos castanhos. Gostaria de conhecer garotas e mulheres para amizade e desabafo. **Ricardo. Rua São Paulo, 282 - São Judas. Itajaí-SC. Cep 88303-330**

**MULHER ESPERANÇOSA,** 46 anos. Procuro amigos e amigas que gostem de bate-papo e diversão. **Eli. Tel (21) 2476 9655**

**SOU AFRICANA,** branca, 27 anos, 1.80m e 60kg. Sou presidiária. Procuro homem sincero e carinhoso de 25 a 40 anos. **Johana Petersen. Talavera Bruce, 1902 - Bangú. Rio de Janeiro-RJ Cep 21854-000**

**SEM PRECONCEITOS,** 22 anos, signo de Touro, branco, entendido e 1.72m. Quero fazer amizade ou talvez viver um caso duradouro com você que é sincero e discreto. Darei preferência a quem enviar foto. **Luiz de Oliveira Santos. Rua Benedito Climério de Santana, 600 - Várzea do Palácio. Guarulhos-SP. Cep 07034-080**

**NOTA 10.** Você, mulher que tem de 30 a 35

anos, loira, menos de 1.65m, sem vícios, calma e que goste de passear, mande-me foto. Sou branco, soropositivo, 40 anos, 1.66m e 54kg. Tenho casa própria. **Ronaldo. Av. Pedro Américo, 1065 - Parque das Américas. Praia Grande-SP. Cep 1713-070. Tel (13) 3479 1700. ronaldocarioca@ig.com.br**

**PROCURO AMIZADE** ou algo mais. Sou moreno, 1.70m, 58kg e passivo. Você de 20 a 29 anos e que quer um relacionamento sério, mande-me fotos. Responderei a todos. **Wagner Brito. Rua Marinho Max Scharramm, 3028 - Estreito. Florianópolis-SC. Cep 88095-900. brito\_wagner@hotmail.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.

**BUSCO ALGUÉM** do mesmo sexo para um relacionamento com amor, carinho, amizade e companheirismo. Tenho 33 anos, 1.66m, 60kg. Sou moreno. **Luiz. Tel (21)3275 2559**

**SOU GRISALHO,** 50 anos, 1.70m e 68kg. Quero conhecer mulheres de 20 a 36 anos. **José Roberto da Silva. Matrícula 25883. Caixa Postal 91. Rodovia Amador Bueno da Veiga, km138 - Bairro do Una. Tremembé-SP. Cep 12120-000**

**MEU PRÍNCIPE,** onde você está? Estou a sua espera. Quero um namoro ou casamento. Sou divorciada, tímida, gosto de praia e de cachoeiras. Tenho 1.56m e 48kg. **Madalena. Tel (11) 9834 7448**

**NÃO SOU SOROPPOSITIVO** e desejo conhecer pessoas de São Paulo. Sou presidiário, moreno, romântico e carinhoso. Tenho 1.65m, 64 kg e sou do signo de Peixes. **Renato Pimentel dos Santos. Caixa Postal 54. Pirajuí-SP. Cep 16600-000**

**VOCE, HOMEM** que quer amar e ser amado, escreva-me. Estou à procura de alguém sério, sincero, com idade de 30 até 45 anos, não afeminado. Sou carinhoso e romântico. Tenho 34 anos. **David. Rua Professor Manhães, 70 - Turf-Club. Campos-RJ. Cep 28013-100. Tel (22) 9838-0284**

**MORENO,** 1.70m, 20 anos. Gostaria de me corresponder com garotas de todas as idades. **Claudio Dias Rios. Av. Oswaldo Brando Fario, 4450. Caixa Postal 131. Mirandópolis-SP. Cep 16800-000**

**MULHERES DE TODAS AS IDADES.** Quero encontrá-las para amizade ou algo mais. Tenho 27 anos, moreno, 1.75m. **Leandro**

**da Silva Santos. Av. Oswaldo Brando Fario, 4450. Caixa Postal 131. Mirandópolis-SP. Cep 16800-000**

**ESTOU VIVENDO.** Sou soropositivo há 7 meses e gostaria de conhecer uma mulher de 20 até 28 anos. Tenho 24 anos, moreno, 1.75m e 65 kg. **Luciano S. de Jesus. Rua Cabo Diogo Oliveira, 495/fundos - Mogilar. Mogi das Cruzes - SP. Cep 08773-000**

**SUPER SAUDÁVEL,** amo a vida. Sou soropositiva há 10 anos e nunca fiquei doente. Sou alegre, dinâmica, tenho 45 anos. Quero encontrar amigos e/ou namorados. Liguem-me. **Maria Sabina de Jesus. Tel (19)533-6302**

**PROCURO NEGRO,** ativo/passivo acima de 40 anos. Sou moreno, 1.70m e 56kg. Favor enviar o telefone. **Beto. Caixa Postal 72. São Vicente-SP. Cep 11301-970**

**SOU GRÁFICO E MECÂNICO.** Quero conhecer mulheres de todas as idades. Sou soronegativo e presidiário. Tenho 41 anos, 1.80m e 72kg. **Átila Ferreira Neto. Estrada General Emilio Morel Filho, 400 - Bangú. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21854-010**

**GOSTO MUITO DE BEIJAR.** Quero conhecer mulheres japonesas e negras de 18 a 35 anos, para namoro ou amizade. Sou moreno, 1.68m e 59kg. Cartas com fotos serão bem vindas. **Anderson Cristo Pereira. Rua do Terço, 340 - Vaz Lobo. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21361-190. Tel (21) 2478 1502 (Recado na Caixa Postal)**

**SOU COLOMBIANO** e quero encontrar a minha alma gêmea. Procuro mulheres românticas, carinhosas e compreensivas. Sou branco, 1.60m e 70kg. **Manuel José Castro Lopez. Rua Almirante Maurity, 70 - Liberdade. São Paulo-SP. Cep 01514-040. Tel (11)3209-7655. manuelcastrolopes@hotmail.com**

**CARINHOSO SOLITÁRIO.** Procuro mulheres para amizade ou algo mais. Tenho 19 anos, 1.69m, 59kg. **Francis (21) 2478 1502 (deixar recado na caixa postal)**

**MOÇAS ENTENDIDAS,** soropositivas ou não, que morem no Rio de Janeiro. Tenho 33 anos e muita saúde. **Mioles Lacômbre. Estrada da Gávea, 550/ 3º andar - Gávea. Rio de Janeiro-RJ. Cep 22451-161**

**SOU REALISTA,** batalhadora e negra e quero fazer amizade com pessoas soropositivas ou não. **Emilym Laurim. Avenida João Souza Filho, 490 - Morro Alto. Paulínia-SP. Cep 13140-000**

**SOU ENFERMEIRO.** Gostaria de encontrar você, discreto, ativo/passivo, que trabalhe e tenha entre 25 e 35 anos. **Laércio Godoro. Rua Mário Amorim, 127 - Jardim Peri. São Paulo-SP. Cep 02650-130. Tel (11)6258-7701**



**SOU DETENTO** e gostaria de conhecer pessoas de qualquer idade e sexo, para amizade. Não sou soropositivo. **Marcelo de Souza (03-03-30). Casa de Custódia Milton Dias Moreira. Rua Frei Caneca, 457. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21211-020**

**PELUDOS** de São Paulo. Procuo ativos, discretos, acima de 37 anos para uma relação de confiança e respeito. Sou moreno, simples, assintomático e carinhoso. Tenho 37 anos, 1.80m e 75kg. **Sagitariano. Caixa Postal 846. São Paulo-SP. Cep 01059-970**

**MULHER DE 30 A 47 ANOS**, estou muito contente. Sou fiel, carinhoso e romântico. Tenho 38 anos. Gosto de música, de cinema e de ir à praia. **Paulo Roberto da Luz Jacinto. Rua Cipriano da Silveira, 106/ casa 1 - Santa Eugênia. Belford Roxo-RJ. Cep 26286-070. Tel (21)3091-8030 ou (21)9224-1225**

**SOU FELIZ**, romântico, discreto, moreno e não afeminado Procuo alguém para compromisso sério. **Will. Rua Travessa Vila Damore, 30-Jd Maguidalena. Campo Limpo-SP. Cep 05890-000**

**SOU PASSIVO**, moreno e tenho 39 anos. Gostaria de fazer amizade ou algo mais. **João. Tel (11)3981-1231**

**GOSTARIA DE CONHECER MULHERES** de 20 a 36 anos. Dou preferência a quem enviar foto. Tenho 36 anos. **Rogério Frota Carvalho. Rua Manoel Barbosa, 134 - Miguel Couto. Nova Iguaçu-RJ. Cep 26150-470. Tel (21) 9357 2390**

**NÃO DETENHAM** suas mãos. Sou entendida, bonita e tenho situação financeira definida. Quero conhecer pessoas de qualquer idade. Se possível, mandem fotos. **Maysa. Caixa Postal 392. Itajaí-SC. Cep 88301-970**

**NEGROS OU MULATOS**, não afeminados, escrevam para mim. Tenho 39 anos, moreno, 1.65m e 60 kg. **Ariston. Caixa Postal 50057 - Centro. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20062-970**

**MULATA ENTENDIDA**. Quero fazer uma boa amizade. Tenho 28 anos, 1.60m e 53 kg. **Leila. Caixa Postal 1050. Balneário Camburiú-SC. Cep 88330-972. tatianelleila@bol.com.br**

**CORAÇÃO SOLITÁRIO**. Sou um rapaz sincero e quero encontrar um jovem que seja a minha cara metade para sermos felizes. **Almir. Tel (21) 9263 9458**

**DE PASSAGEM** pelo Brasil, estou começando o tratamento anti-Aids agora e procuro pessoas para me relacionar. Tenho bom nível cultural e econômico e pratico esportes. Sou alta, 50 anos. **M. Helena Mahenamay. Rua Antônio Carvalho, 382 - Morro Santa Tereza.**

**Ilha Bela-SP. Cep 11630-000. mahenamay@hotmail.com**

**TENHO 48 ANOS** e desejo conhecer mulheres carinhosas, sem filhos, para compromisso sério. **Eduardo Cardoso. Rua Pero Vaz de Caminha, 138 - Parque Imperial. Barueri-SP. Cep 06462-110**

**QUERO NAMORAR**. Sou copeira, soronegativa, simpática, morena, viúva, 41 anos e gostaria de conhecer homens românticos. **Idete dos Santos. Rua Ana Maria Martinez, 8 - Jardim Renata. Santo André-SP. Cep 09171-210**



**SOU ALEGRE E ROMÂNTICO**. Tenho 38 anos, pratico esportes e quero me corresponder com mulheres sinceras e carinhosas. Tenho 1,74m e 62kg. Gostaria de receber fotos. **Silvio Alves de Melo. Rua Glauco Velasque, 36/casa - Cantanedo. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20745-070. Tel (21) 9202 6297**

**SOU SAUDÁVEL**, positivo, 41 anos e procuro conhecer novos amigos. Homens de 30 a 45 anos, passivos e discretos, escrevam-me. Favor mandar foto. **W.F. Av. Oswaldo Cruz, 87 aptº 805 - Flamengo. Rio de Janeiro-RJ. Cep 22250-060**

**GATA CARINHOSA**, humilde, sincera e que goste de esportes, procuro você. Sou massoterapeuta, sem vícios, com muita força e carinho para dar. Adoro a natureza. Tenho 38 anos, 1.77m e 68kg. **Pinho. Rua Brigadeiro Faria Lima, 354 - Forte. Praia Grande-SP. Cep 11700-630**

**SOU BRANCO**, nível superior, 1.69m e 62kg. Desejo conhecer homens acima de 45 anos, para amizade ou algo mais. **Hipóclito da Costa. Caixa Postal 6589. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20030-971**

**QUERO MORAR JUNTO**. Tenho 31 anos, moreno, 1.62m e 62kg. Procuo pessoas do mesmo sexo, não afeminados, de 37 a 47 anos. **Daniel. Tel (82) 3737377**

**VOCÊ QUE É DE SÃO PAULO**, quero curtir uma amizade sincera, com homens bonitos e situação financeira definida. Sou morena e soropositiva. Tenho 27 anos. Favor enviar cartas com fotos. **Carla P.**

**dos Santos. Rua José Getúlio, 67/ aptº 014 - Liberdade. São Paulo-SP. Cep 01509-001**

**SOU MORENO**, 1.60m e 60kg. Gostaria de receber cartas de mulheres, para compromisso sério. Tenho 30 anos. **Almir Dias de Santana. Rua André Cavalcante, 14-Bairro Vila Regina. São Paulo-SP. Cep 08225-420. Tel(11) 9890 7779**

**CORAÇÃO SOFREDOR**. Preciso aprender a viver bem. Quero fazer amigos e amigas de qualquer idade. Tenho 36 anos. **Julio César Couto. Av. Parapanuam, 435 - Freguesia-Ilha do Governador. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21910-001**

**EVANGÉLICOS OU NÃO**, que queiram fazer amizades. Sou presidiário e quero conhecer pessoas de qualquer idade. **Edinelson Farias de Souza (03-03-37). Casa de Custódia Milton Dias Moreira. Rua Frei Caneca, 457. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21211-020**

**PROCUO HOMENS SAUDÁVEIS**, acima de 30 anos e com mais de 1.75m, para amizade ou algo mais. Sou mulata, 35 anos, 1.60m e 55kg. Estou te aguardando. **Lúcia.Tel (21) 9826 8458. lulubeum@yahoo.com.br**

**AOS NOVOS E VELHOS AMIGOS**. Sou viúva, 29 anos. Procuo amizades sinceras ou algo mais. Me liguem. **Cláudia Henrique. Tel (21) 9259 4352**

**PESSOAS AMIGAS E DISCRETAS**, para um excelente ciclo de vida. Sou acima da média. Tenho 30 anos, moreno, 1.78m e 80kg. Liguem-me. **Dudu. Tel (21) 9291 2211**

**PROCUO MULHER SOROPPOSITIVA** para relacionamento sério, que more perto de Taboão da Serra e que tenha até 32 anos. Sou saudável e sem vícios. **Ari. Rua Helena Moraes Oliveira, 320/Bl 16/ aptº8. Taboão da Serra-SP. Cep. 06767 390. akahn@bol.com.br**

**PARA A GALERA** de Sampa e Rio de Janeiro, sou mulato e carinhoso. Tenho 26 anos, 70 kg e corpo definido. Gostaria de conhecer pessoas do mesmo sexo, para trocar idéias. Não sou afeminado. **André. aln.nasc@zipmail.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.