

Os temperos que valorizam a sua saúde

# Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AÍDS  
ANO 4, Nº 27 – MAR/ABR 2004 – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ministério da Saúde  
RECOMENDADO  
Programa Nacional de DST/AIDS

## Largue o papel de vítima

Depois que deixou de encarar o HIV como um castigo, Jairo passou a planejar seu futuro

Tuberculose: saiba como prevenir e tratar

# Lançamento



Conheça o universo dos jovens soropositivos e as experiências de alguns profissionais que trabalham com adolescentes

Leia  
Saber Viver Jovem e  
Saber Viver Profissionais de Saúde

Se você faz parte de alguma instituição ou serviço de saúde e deseja receber gratuitamente essas publicações, entre em contato com o Programa Nacional de DST/Aids:  
[lucianad@aids.gov.br](mailto:lucianad@aids.gov.br) ou ligue para (61) 4488016

**Outras publicações  
da Saber Viver  
Comunicação  
na área de HIV/Aids**



# Saber Viver

Uma publicação bimestral gratuita destinada a pessoas que vivem com o vírus da aids

#### Correspondências à redação:

Caixa Postal 15.088 - Rio de Janeiro (RJ) - Cep 20.031-971  
saberviver@uol.com.br

#### Coordenação, edição e reportagem:

Adriana Gomez e Silvia Chalub

#### Reportagem:

Mônica Ramos

#### Secretária de redação:

Suzete Ferreira

#### Consultoria linguística:

Leonor Werneck

#### Ilustrações:

Ana Vine e Bia Salgueiro

#### Foto:

Alex Ferro, agência Pedra Viva

#### Conselho editorial deste número:

Estevão Portela (*infecologista*),  
Juan Verdeal (*infecologista*),  
Marlete P. da Silva (*nutricionista*)

#### Colaboraram:

Carmen Lent (*psicóloga*),  
Rosemeire Zago (*psicóloga*)

#### Editoração eletrônica:

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

#### Impressão:

Gráfica Minister

#### Tiragem:

70.000 exemplares

#### Agradecimentos especiais:

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

#### APOIO:



Programa Nacional de DST e Aids

Ministério da Saúde



Parte desta publicação foi custeada com recursos do projeto 914/BRA/3014

# É preciso Saber Viver

**S**em dúvida, descobrir-se portador do vírus da aids não é fácil. Diversos pensamentos ruins invadem a cabeça nessa hora. É comum passar um tempo sentindo muita tristeza, medo, solidão e revolta. Mas um dia isso tem que mudar. Chega o momento em que é preciso cuidar de si, retomar sua vida, olhar a sua volta e ver que a vida está aí, esperando para ser vivida. Nesta edição, você vai ver que todo mundo só tem a ganhar quando deixa para trás o papel de vítima e passa a buscar a felicidade.

Uma das doenças associadas à aids, a tuberculose, apesar de ter cura, continua matando no Brasil. Isso porque muita gente abandona o tratamento assim que se livra dos sintomas. Para saber o que é a tuberculose, como evitar e tratar, não deixe de ler as perguntas e respostas que selecionamos para você nas páginas 6 e 7.

## Seja feliz

## Leia nesta edição:

Ervas e temperos dão mais sabor a sua comida . . . .	4/5
Perguntas e respostas sobre tuberculose . . . . .	6/7
Passé livre no Rio . . . . .	8
Sua História . . . . .	9
atazanavir + zidovudina + lamivudina . . . . .	10/11
Deixe de ser vítima! Você só tem a ganhar . . . .	12/13/14
Dia internacional do beijo . . . . .	15
Cartas . . . . .	16
Namoro ou amizade . . . . .	17/18/19

# O PODER DAS ERVAS E DOS TEMPEROS



O uso de temperos e condimentos é importante em uma alimentação saudável porque realça o sabor do alimento, ajuda na digestão, melhora a aparência da comida e muitos deles têm poder terapêutico. Nesta edição, você vai conhecer a importância de alguns temperos e os perigos do uso abusivo do sal. Assim, você vai poder preparar alimentos mais apetitosos e saudáveis.

## Cuidado com o uso do sal

O tempero mais comum nas cozinhas é o sal. Porém, a nutricionista Marlete Pereira, do Hospital Clementino Fraga Filho (UFRJ), alerta que os brasileiros consomem 5 vezes mais a quantidade necessária de sal de que o organismo necessita. "O consumo ideal é de 2 a 3 gramas por dia. Isso corresponde a 1 colher de chá de sal". Quanto maior a quantidade de sal na comida, maior será o risco do aumento da pressão arterial, podendo causar problemas no coração, nos rins e até envelhecimento precoce. Além disso, Marlete esclarece que na maioria dos alimentos já existe sódio (outra forma de sal), principalmente nos produtos industrializados, como sorvetes, bolos, gelatinas, biscoitos recheados e nas carnes. "Uma boa dica para identificar este sal é olhar o rótulo do produto antes de comprá-lo", sugere Marlete.

## Dicas para evitar o sal:

- Utilize o sal marinho (moído fino). Ele não é refinado, por isso contém o iodo natural de mais fácil absorção pelo organismo. Contém cerca de 83 elementos, entre eles cálcio, flúor, magnésio, bromo e enxofre. É importante para a manutenção do metabolismo, equilíbrio do

sistema imunológico e auxilia o bom funcionamento da glândula tireóide. Mesmo assim, não abuse.

- Não use saleiro na mesa, coloque sal durante a preparação do alimento.
- Evite alimentos industrializados, como carnes e peixes em conserva, bacon, rosbife e sardinha enlatada, embutidos, enlatados em geral, sopas pré-prontas, petiscos etc.
- Verifique a quantidade de sódio no rótulo dos alimentos industrializados antes de comprá-los.
- Na hora de preparar os alimentos, tente outros temperos naturais no lugar do sal.

## Ervas e temperos realçam o sabor e ajudam o organismo

Além de realçarem o sabor, a nutricionista Marlete Pereira afirma que os condimentos são ótimos ingredientes para prevenir doenças no estômago e ativar a digestão. Além disso, são ricos em vitaminas e minerais antioxidantes (que combatem os radicais livres, moléculas que destroem as células). Confira a tabela a seguir, fique por dentro do poder dos temperos e adicione a sua imaginação para transformar suas refeições diárias em receitas saudáveis e inesquecíveis. *W*

Alecrim	Antisséptico e estimula o funcionamento do fígado. É indicado para combater o cansaço físico e mental e a depressão. É digestivo e antioxidante, combatendo os radicais livres. Bom para patês, molhos e para enfeitar pratos.
Hortelã	Erva descongestionante, ótima também contra azia e má digestão. É antiparasitária e atua no sistema nervoso central como sedativo. Misture-a ao vidro de vinagre. É refrescante, combina com saladas, sucos e chás.
Salsa	Contém vitaminas A, B e C, cálcio, ferro e potássio. É diurética e combate inflamações e infecções. Deve ser consumida crua. É rica em bioflavonóides, substância anti-cancerígena.
Manjerona	Assim como o hortelã, é ótima para azia e má digestão. Ideal para molhos de macarrão e outras massas.
Sálvia	Usada em pratos de aves e carnes de porco ou recheios à base de pão, tonifica o organismo e estimula a digestão. É estimulante do sistema nervoso e expectorante. Usar em refogados, sopas e chás.
Manjeriço	Diminui a prisão de ventre, azia, má digestão e atua como diurético e calmante. É fortificante e antigripal. Use-o em saladas, molhos e pratos assados.
Louro	É diurético e digestivo. Use-o para temperar sopas, guizados, feijões, lentilha, ervilhas e cozidos. Evita a formação de gases.
Gengibre	Combate as náuseas e a formação de gases. Use-o para refogar feijões, legumes e temperar saladas (deve ser ralado).
Cebolinha	Contém enxofre e reduz a pressão arterial quando consumida em grande quantidade.
Coentro	É capaz de aliviar a indigestão.
Erva-doce	Auxilia na digestão e é bom para o hálito. Pode ser usado para temperar saladas (ramos verdes) e aromatizar pratos.
Orégano	É indicado contra cólicas intestinais ou gástricas e resfriados. Usar em patês, molhos, saladas, refogados e massas.
Fonte: Revista Saúde! e Nutrição Vital – Uma abordagem holística da alimentação e da saúde, de Soraya Coury.	

## RECEITAS

### Molho Tradicional

#### Ingredientes:

20 tomates; 5 cebolas médias; 1/2 xícara de óleo de soja; orégano, salsa e um pouco de manjeriço para temperar; sal a gosto.

#### Modo de fazer:

1 Lave os tomates, corte cada um em quatro pedaços e volte a lavá-los. Coloque-os numa panela com 1 litro de água e deixe ferver até que fiquem quase derretidos.

2 Retire a polpa da panela para batê-la no liquidificador. Passe-a numa peneira não muito fina. Bata no liquidificador uma concha média desta polpa juntando o sal, a salsa, a cebola, o orégano e o manjeriço.

3 Ponha o óleo em uma panela grande e leve ao fogo. Em seguida, refogue a mistura do liquidificador.

4 Finalmente, despeje a polpa que ficou à espera e deixe que ferva por mais 1 hora. Deixe esfriar, coloque no vidro e ponha na geladeira. Este molho serve para macarrão, carnes, frangos, batatas etc.

Fonte: Revista Saúde!

# COMO TRATAR E CURAR A Tuberculose

Nos séculos XVII e XVIII, a tuberculose foi responsável por um quarto das mortes em adultos na velha Europa, causando tanto pavor quanto a aids em seus primeiros tempos. Naquela época, era uma doença incurável e que estigmatizava seus portadores com isolamento em sanatórios. Hoje, a tuberculose, uma das infecções oportunistas da aids, é perfeitamente curável, desde que diagnosticada rapidamente e o tratamento seja seguido à risca.

O Brasil é o 15º país do mundo com maior número de casos de tuberculose, segundo a Organização Mundial de Saúde. A doença ainda causa a morte porque 12% dos pacientes abandonam o longo tratamento. A Saber Viver, com a consultoria do infectologista Juan Verdeal, esclarece as dúvidas mais comuns sobre o tema. Assim, fica mais fácil diagnosticar, tratar ou até prevenir esse problema.

## **Pneumonia ou gripe mal curadas causam tuberculose?**

Não. A doença é causada por uma bactéria chamada *Mycobacterium Tuberculosis* (também conhecida como Bacilo de Koch), que se transmite de uma pessoa infectada para outra através da tosse, fala e espirro. Só transmitem a doença pacientes com tuberculose pulmonar e que sejam bacilíferos, ou seja, eliminam o bacilo no ar. Pacientes com outros tipos de tuberculose (óssea, renal, meníngea etc) não transmitem o bacilo. A tuberculose nunca é transmitida por contato sexual ou através do sangue.

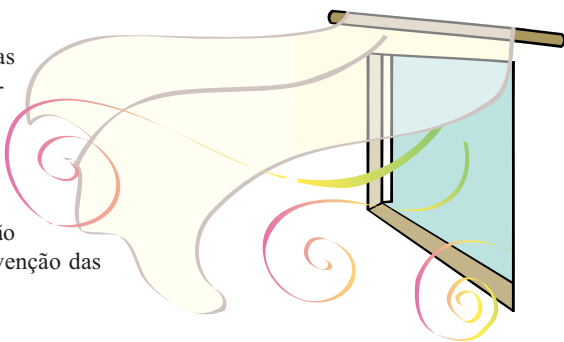
## **O que devem fazer as pessoas que precisam cuidar de alguém com tuberculose?**

Procurar um posto de saúde para fazer uma consulta e, se o médico achar necessário, exames. Mas não é preciso separar copos, talheres, pratos e outros objetos pessoais do paciente.

## **Existe prevenção contra a doença?**

A vacina BCG aplicada no primeiro mês de vida pode prevenir as formas mais graves da doença, principalmente nas crianças. O diagnóstico precoce do indivíduo infectado e

o início do tratamento são formas importantes de prevenção de contaminação de outras pessoas. A convivência em ambientes bem ventilados, condições sanitárias adequadas, alimentação saudável e medidas básicas de higiene serão sempre fundamentais para a prevenção das doenças infecto-contagiosas.



### Quais são os sintomas da tuberculose?

Tosse, em geral por mais de 15 dias, febre, geralmente ao entardecer, suores noturnos, falta de apetite, emagrecimento e cansaço fácil. Os exames mais comuns para diagnosticar a doença são a radiografia do tórax e o exame do escarro (baciloscopia). Todos feitos gratuitamente nos postos de saúde.

### Que remédios são usados no tratamento?

Na maior parte dos casos, duas cápsulas vermelhas contendo cada uma a associação de rifampicina e isoniazida (tomados em jejum) e quatro comprimidos brancos com pirazinamida. Todos são distribuídos gratuitamente nos postos de saúde e geralmente o tratamento é de seis meses. Os efeitos colaterais mais comuns são enjôo e vômitos. Se você apresentar algum efeito indesejado, não suspenda a medicação. Entre em contato o mais rapidamente possível com o seu médico, pois ele o orientará como lidar com esses problemas.

Eventualmente, para casos especiais (pacientes com doenças graves do fígado, pessoas em uso de medicações anti-retrovirais,

tuberculose meningea), o tratamento poderá ser com outras medicações (sempre fornecidas pelos postos de saúde) e/ou por período mais prolongado.

### É preciso parar de tomar bebida alcoólica ou fumar?

Sim. A associação de bebidas alcoólicas com as medicações para a tuberculose aumenta o risco de complicações, como hepatite. Parar de fumar também é aconselhável, já que melhora o estado de saúde do paciente, facilitando o tratamento e a cura.



### Como saber se está curado?

Só o médico pode fazer essa avaliação. Muitas vezes o paciente melhora após um mês de tratamento (desaparece a febre, melhora o apetite, há ganho de peso), mas isto não significa que a tuberculose esteja curada. Será sempre necessário completar o período de tratamento indicado pelo médico.

### O paciente com tuberculose pode trabalhar?

Após 15 a 30 dias do início do tratamento, sim. Depois desse prazo, ele deixa de contaminar o ar ambiente. *SV*

*Fonte: Site do Programa Estadual de DST/Aids do Rio de Janeiro e assessoria técnica do infectologista Juan Verdeal.*

## Inscrições abertas para I Congresso Brasileiro de Aids

Mulher, raça e orientação sexual serão alguns dos temas do V Congresso Brasileiro de Prevenção em DST/Aids que acontece em Recife entre os dias 29 de agosto e 1 de setembro. A expectativa do Programa Nacional de DST/Aids, organizador do Congresso, é reunir cerca de 4 mil pessoas do Brasil e de outros países da América Latina. Dois outros eventos acontecerão simultaneamente: o V Congresso da Sociedade

Brasileira de Doenças Sexualmente Transmissíveis e Aids e o I Congresso Brasileiro de Aids. Poderão participar do evento profissionais da área da saúde e da educação, estudantes de medicina, gestores e lideranças da sociedade civil organizada. As inscrições estão abertas para apresentação de trabalho ou simples participação e poderão ser feitas através do site

[www.congressodstaid2004.com.br](http://www.congressodstaid2004.com.br)

### RJ: passe-livre emperrado

Caminha a passos de tartaruga o julgamento do passe-livre para doentes crônicos nos ônibus, entre eles os portadores do HIV, no Tribunal de Justiça do Rio. O assunto já entrou em pauta por três vezes, mas, em vez de ser julgado, acabou retirado sem decisão alguma. Enquanto nenhuma decisão é tomada, os soropositivos com carteira vencida não estão mais podendo viajar de graça. Os que ainda têm carteira dentro da validade, no entanto, têm direito ao benefício. A falta de transporte gratuito tem feito com que muitos doentes crônicos abandonem o tratamento. Um retrocesso no Rio, que era o único estado brasileiro a conceder o passe-livre no transporte. O direito havia sido garantido pela Lei 3650/2001, dos deputados estaduais Carlos Minc e Paulo Pinheiro, ambos do PT, mas foi questionado na Justiça pelas empresas de ônibus.

### Falta remédio no Rio

Os soropositivos do Rio de Janeiro enfrentam um problema gravíssimo. Faltam 25 medicamentos para infecções oportunistas da aids. O Ministério Público Estadual já enviou documento à Secretaria Estadual de Saúde, dando o prazo de 10 dias, a partir do início de março, para que a pendência fosse resolvida, mas, até agora, nada. Nem os doentes que conseguiram liminares na Justiça estão tendo seus direitos respeitados. O estado tem 10 mil pacientes com aids. "A situação exige acompanhamento rigoroso. Estamos atentos a todos os passos da Secretaria para a solução do problema", disse o secretário geral do Grupo Pela Vidda-RJ, William Amaral.



**UNITED MEDICAL®**

*Sem você saber, estamos cuidando de você.*

[www.unitedmedical.com.br](http://www.unitedmedical.com.br)



Escreva para Caixa Postal 15.088 – Rio de Janeiro – RJ – Cep 20.031-971.  
As histórias devem ter, no máximo, 30 linhas e serão publicadas obedecendo a ordem de chegada na redação. Os textos poderão ser editados.



Arquivo Pessoal

## Ainda temos muito chão pela frente

// Meu nome é Lucimar, tenho 33 anos, há 8 anos sou portadora o vírus HIV. Casei em 1992, virgem,

de véu e grinalda como manda o figurino. E fui infectada pelo meu próprio marido. Hoje, eu não deixo a tristeza se aproximar. Trabalho, estudo, gosto de caminhar, malhar, levo uma vida normal, com consciência, é claro. Assumo o que tenho e posso afirmar que tenho amigos: os que sumiram é porque nunca foram meus amigos de verdade.

Depois que fiquei viúva, eu consegui encarar esse vírus com toda a força e cuidar da minha saúde. E o tratamento não é nada sofrido, é só respeitar, aceitar, fazer os exames e tomar os remédios certinhos.

Não podemos olhar só o HIV, mas também o homem que tem uma inteligência divina.

Acredito na cura. Não podemos ficar abatidos e perder as esperanças. Somos mais fortes que esse vírus.

Olho sempre o HIV desta forma: "É apenas um resfriado, logo vai passar."

Para mim, é fundamental que o paciente lute contra a depressão e conserve a sua auto-estima. A saúde vai depender de sua capacidade de lidar com o fato de ser portador do HIV.

Gostaria de deixar um recado para você, que está lendo agora o meu depoimento: continue batalhando pela sua saúde, lutando pelas coisas em que acredita e procurando se relacionar bem socialmente e afetivamente. Assim você terá chance de viver saudável por longos anos. Nós ainda temos muito chão pela frente, muito mesmo... Creiam!

Lucimar – Rio de Janeiro – RJ

### BABEL

Trecho da poesia *Babel*, de Laerte Vicente, do livro *Babel*, editora Andarilho Cultural. Leia mais no site [www.poetaderua.cjb.net](http://www.poetaderua.cjb.net)

A poesia vaga

Em cada esquina como um sorriso

Nos lábios das crianças subnutridas

Dos palhaços sonhadores

Dos irrecuperáveis

Que a vida fez

Das pessoas que ainda

Insistem em fazer arte

Caminhando firme,

Enfrentando barreiras,

Vivendo da solidão.

# atazanavir (Reyataz) + zidovudina + lamivudina

A combinação apresentada nesse número contém um novo anti-retroviral, já disponível na rede de saúde pública do Brasil, cujo nome fantasia é Reyataz (o nome da substância é atazanavir). O outro medicamento desse esquema, apesar de possuir duas substâncias (zidovudina e lamivudina), é distribuído na rede em um só frasco de remédio.

## atazanavir

O atazanavir representa um avanço no tratamento contra a aids por dois motivos: Ele é um medicamento da classe dos inibidores da protease que pode ser tomado apenas uma vez ao dia (são dois com-

primidos por vez) e, segundo pesquisas realizadas até o momento, o atazanavir não causa o aumento dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue, ao contrário dos outros anti-retrovirais de sua classe. Por causa dessas vantagens, o atazanavir tem sido indicado como uma das primeiras escolhas de tratamento para aqueles pacientes soropositivos que precisam tomar os inibidores da protease. Segundo o infectologista Estevão Portela, os que já utilizam inibidor da protease em sua combinação e precisam trocar de remédio – as chamadas situações de resgate do tratamento – podem passar a tomar o atazanavir, desde que junto com o ritonavir. "Não existem muitos estudos e experiências sobre a utilização do atazanavir em situações de resgate, mas se o médico vê a necessidade de baixar os níveis de colesterol e triglicérides e também de diminuir a quantidade de ingestão

**atazanavir**  
**2 cápsulas (de 200mg cada) por dia**  
**zidovudina + lamivudina**  
**1 comprimido de 12 em 12 horas**

diária de pílulas do seu paciente, o atazanavir pode ser uma boa opção".

## ritonavir

O ritonavir é um anti-retroviral inibidor da protease que tem sido

freqüentemente utilizado, em pequenas doses, junto com outros inibidores da protease, para aumentar a eficácia do tratamento. Veja como fica o esquema desse número com o ritonavir no Box da página ao lado.

## Efeito colateral

O único efeito colateral significativo relacionado ao atazanavir é a icterícia – os olhos ficam amarelos. Segundo Estevão Portela, isso só acontece em um quinto dos pacientes, podendo ser mais ou menos intenso. "Isso varia de pessoa para pessoa e não dá para prever. Porém, a icterícia não causa dano algum à saúde. É um problema somente estético", diz o infectologista. Como todos os inibidores da protease, o atazanavir também costuma provocar distúrbios gastro-intestinais, mas com menor freqüência que os outros. ¶

## 8h da manhã

Mônica está tomando seu café da manhã. Ela ingere seus medicamentos – 2 cápsulas de atazanavir (de 200mg cada) e 1 comprimido de zidovudina + lamivudina – logo após comer. Como todos os inibidores da protease, o atazanavir é mais bem absorvido e tolerado pelo organismo quando é tomado junto com alimentos.

## 8h da noite

Mônica deu uma passada na casa de sua amiga para bater um papo, mas não esqueceu de levar e tomar na hora certa seu medicamento da noite – 1 comprimido de zidovudina + lamivudina.



### atazanavir (Reyataz) + ritonavir + zidovudina + lamivudina Esse esquema pode ser utilizado em terapias de resgate

**atazanavir** – 2 cápsulas (de 150mg cada) por dia

**ritonavir** – 1 cápsula de 100mg por dia

**zidovudina + lamivudina** – 1 comprimido de 12 em 12 horas

#### 8h da manhã

2 cápsulas de atazanavir (de 150mg cada), 1 comprimido de ritonavir (de 100mg) e 1 comprimido de zidovudina + lamivudina, junto com alimentos.

#### 8h da noite

1 comprimido de zidovudina + lamivudina

*Estas são apenas sugestões de como inserir a medicação no dia-a-dia. Você, junto com o profissional de saúde que o atende, é a pessoa mais indicada para adequar seu tratamento à sua rotina de vida.*



# De vítimas a atores da vida

É comum em algumas pessoas, ao se depararem com um grande problema em suas vidas, assumirem a condição de vítima e ficarem se perguntando "Por que comigo?", "Será um castigo divino?", "Será que o mundo está contra mim?".

**S**em dúvida, em alguns momentos, a vida nos coloca em situações que podem causar grande sofrimento, principalmente quando alguém se descobre infectado pelo vírus HIV e, imediatamente, acredita estar diante da morte. Mas será que cultivar sentimentos como a pena de si mesmo, a mágoa, o medo e a raiva do mundo é a saída ideal para tornar a sua vida melhor?

A psicóloga Rosemeire Zago acha que não. Segundo ela, quando uma pessoa assume o papel de vítima, permanece no mesmo lugar e não consegue promover grandes transformações em sua vida. Frequentemente, isso ocorre logo que algumas pessoas descobrem em si o vírus da aids. Elas tendem a achar que são as únicas com este problema, assumindo o papel de vítima da situação. Com o tempo, algumas conseguem se livrar deste sentimento, principalmente quando resolvem encarar o problema e conhecer outras pessoas, também infectadas, que levam uma vida normal.

### "Pensei que era um castigo"

Jairo Brito Lima viveu essa experiência. Descobriu que era soropositivo ao doar sangue no Instituto de Hematologia do Rio de Janeiro, em 1997, aos 33 anos. "Eu achava que tinha morrido naquele momento. Comecei a questionar Deus na minha vida. Pensei que era tipo um castigo. Me senti uma vítima da sociedade", contou Jairo, um católico praticante e tão fer-

voroso que chegou a estudar num seminário para freis franciscanos. Só começou a superar esse sentimento quando reencontrou dois amigos que se revelaram também soropositivos. Jairo viu que os dois estavam bem de saúde, com boa aparência e levavam a vida normalmente. A partir daí, Jairo deu um basta ao perfil de vítima. Integrou-se ao grupo Com Vida, que se reúne no Hospital Pedro Ernesto, no Rio de Janeiro. "Hoje percebo que Deus não foi tão ruim como eu pensava. Agora, estou tentando não ter vergonha nem do meu passado nem do meu presente e pensar no meu futuro", disse. Jairo está desempregado no momento, mas planeja voltar a trabalhar. Ele também tem uma vida afetiva estável com um parceiro de 18 anos atrás que ele reencontrou nas reuniões do Com Vida.

### Dupla volta por cima

Outro exemplo de superação é Jaqueline Rocha Côrtes, primeiro transexual operado a se casar em cartório no Brasil. Ela, que nasceu com corpo de homem, se descobriu soropositiva em 1994. "No primeiro momento, foi só depressão. Ainda não tinha o coquetel e havia muito óbito pela doença. A tristeza era mais forte em mim porque, depois da aids, comecei a achar que ia morrer sem me tornar mulher, como sempre quis", revelou.

A vida de Jaqueline também começou a mudar quando ela encontrou outras pessoas

*Hoje, Jairo (na página ao lado) planeja estudar, encontrar um emprego e continuar namorando*


*Depois de superar a depressão, Jaqueline realizou seus desejos: se tornou mulher e encontrou um grande amor*



vivendo normalmente com o vírus. A depressão e a sensação de vítima deram lugar a uma grande força para lutar pelos seus desejos. Primeiro, Jaque virou militante a favor dos soropositivos. Em 1995, entrou no Grupo de Incentivo à Vida (GIV), em São Paulo. Logo depois, ajudou a fundar a Rede Nacional de Pessoas Vivendo com Aids e hoje representa a Rede Latino-americana de Pessoas Vivendo com Aids em um órgão da ONU e integra o Comitê Global Diretor da Campanha Mundial de HIV e Aids. Mas o seu grande sonho foi realizado em 1999, quando conseguiu fazer a operação de mudança de sexo no Hospital das Clínicas de São Paulo. Hoje, aos 44 anos, ela se sente realizada ao lado do marido, Vítor, em São José do Rio Preto (SP). Desde 1997, sua carga viral é indetectável e o CD4, acima de 800. Casados desde fevereiro, os dois já deram entrada na papelada para adotar um bebê.

### Ser vítima não leva a lugar algum

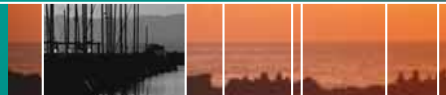
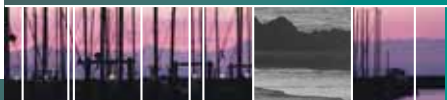
Para a psicóloga Carmen Lent, coordenadora do Banco de Horas – ONG que reúne

psicólogos que atendem soropositivos a preços mais baratos ou de graça no Rio de Janeiro –, assumir o papel de vítima faz parte da personalidade de cada um, independente do HIV: "As pessoas que se vitimizam comportam-se dessa maneira independentemente do HIV. Há algumas que, mesmo quando procuram a terapia, acham que vão aprender a cobrar do mundo o que ele deve a elas". A psicóloga Rosemeire Zago complementa, afirmando que geralmente quando uma pessoa se sente vítima não consegue dizer "não" para o outro e acha que sempre está dando mais do que recebe: "A pessoa, quando se acha vítima, não consegue reagir. Fica no mesmo lugar como se estivesse em uma porta giratória. Só conseguimos nos livrar da dor quando a encaramos de verdade. Temos que lembrar que a nossa felicidade não depende dos outros, depende da vontade de transformar nossas vidas, lutando pelos nossos desejos". Agora, cabe a você escolher o rumo que deseja seguir. 



AIDS  
NOVOS

HORIZONTES



Informação

Educação

Serviços

International Grants

Vozes de Todo o Mundo

Profissionais de Saúde

Acesse Já!



[www.aidsnovoshorizontes.com.br](http://www.aidsnovoshorizontes.com.br)

## DIA INTERNACIONAL DO BEIJO

### Especialistas descartam transmissão do HIV pela saliva

No dia 13 de abril, o mundo comemorou o dia do beijo. Uma boa oportunidade de lembrar que o HIV não é transmitido através da saliva. Apesar desta informação ser cientificamente comprovada, a polêmica do beijo na boca ressurgiu com o novo teste rápido para detectar o HIV realizado através da saliva. O psicanalista e coordenador da pesquisa com esse teste, Paulo Telles, em entrevista à Agência Aids, afirmou que algumas pessoas que participaram da pesquisa ficaram em dúvida sobre a possibilidade de transmissão, uma vez que o teste é através da saliva. "Explicamos que não há nenhum risco de trans-

missão.

Neste tipo de teste, detectamos os anticorpos que o nosso organismo produz quando percebe a presença do vírus da aids. Não verificamos a presença de vírus".

A infectologista do Instituto de Infectologia Emílio Ribas (SP), também em entrevista à Agência Aids, assegura que a quantidade de vírus encontrada na saliva não é suficiente para infectar outra pessoa: "É necessária uma quantidade bem maior de vírus. Não é possível ocorrer a infecção através do beijo na boca".



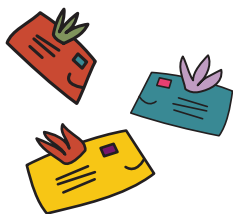
### Saber Viver Jovem e Saber Viver Profissionais de Saúde são lançadas ao som de "É preciso saber viver"

Cerca de 100 pessoas prestigiaram o lançamento das edições especiais da Saber Viver para jovens e profissionais de saúde que trabalham com este público no dia 17 de abril, na sede do Grupo de Incentivo à Vida (GIV) em São Paulo (SP). Os adolescentes do Grupo Viver Criança e Adolescente da ONG paulista – que estamparam a capa da edição dos jovens – foram o ponto alto do evento. Eles prepararam uma apresentação surpresa para os convidados: cantaram a música "É preciso saber viver" de Roberto e Erasmo Carlos e recitaram poesias. Várias instituições do estado estavam presentes. O grupo de trabalho (GT) sobre criança e adolescente do Fórum de ONG/Aids de São Paulo também celebrou o lançamento das duas publicações. Vale ressaltar que esse grupo é formado por ONGs do estado que desenvolvem projetos com adolescentes e crianças soropositivos.

Tanto a Saber Viver Jovem quanto a Profissionais de Saúde estão sendo distribuídas pelo Programa Nacional de DST/Aids. As solicitações poderão ser feitas através do e-mail [lucianad@aids.gov.br](mailto:lucianad@aids.gov.br)



*Lançamento das publicações na sede do GIV em São Paulo.*



# Contatos imediatos

SABER VIVER - CAIXA POSTAL 15.088- RIO DE JANEIRO - RJ  
20.031-971 – e-mail: saberviver@uol.com.br

## OBRIGADO POR EU SER UMA PESSOA TÃO FELIZ

Através da edição 23 da Saber Viver, conheci uma pessoa simplesmente maravilhosa. Antes, eu pensava que na minha vida nada tinha mais valor. Agora, voltei a viver e a ser feliz. Graças ao meu médico e à assistente social passei a conhecer esta revista. Portanto, quero expressar o meu obrigado por hoje eu ser uma pessoa tão feliz.

Antônio P. D. – São Paulo – SP

## GRUPO VIDA NOVA

Quero agradecer à Saber Viver por toda a força que ela nos dá, passando informações tão importantes. Quando recebi a revista pela primeira vez pensei com meus colegas: bem que poderíamos receber outros exemplares e montar um grupo de apoio. Daí surgiu o Grupo Vida Nova. Com a ajuda de médicos e outros profissionais que são nossos parceiros, conseguimos criar uns brindes com as nossas próprias mãos, distribuídos em 1º de dezembro na nossa cidade.

Muito obrigada por tudo!

Maria de Lourdes – Santa Bárbara do Oeste – SP

## FORÇAS PARA CONTINUAR O MEU CAMINHO

Agradeço o envio da Saber Viver. Certamente, ela será de grande serventia para aprimorar meus conhecimentos. Além de me colocar em contato com outros soropositivos para troca de experiências e, assim, encontrar forças para continuar meu caminho caso o terceiro exame que fiz seja

positivo.

R. A. – Casa Branca - SP

## FAZENDO UM "CADERNO" DA SABER VIVER

Em primeiro lugar quero agradecer e parabenizar toda a equipe da Saber Viver. Eu estava no fundo do poço, com uma depressão que estava me levando à morte. A Saber Viver tem sido a minha psicóloga há 3 anos. Todos os meses, o meu exemplar fica guardado no posto onde me trato. Recorto receitas, dicas e principais matérias e estou montando um livro da Saber Viver.

Muito obrigada por tudo.

Claudia M. – São Paulo - SP

## QUERO SER VOLUNTÁRIO

Quando descobri, em 1997, que estava infectado pelo HIV não dei crédito para o diagnóstico. Isso me custou muito. Quatro anos mais tarde, quase morri. Hoje estou bem de saúde e gostaria de me dedicar a um trabalho voluntário.

Pacelli Vidal Rocha – Rua Dr. Antônio Aleixo, 928 – Novo Progresso C – Contagem – MG

Saber Viver – Pacelli, estamos enviando para você, por correio, alguns endereços de ONG/aids mais próximas de sua cidade. Essas instituições, geralmente, necessitam e acolhem voluntários. Boa sorte.

## Faça uma Assinatura Solidária da Saber Viver

A Saber Viver é uma revista gratuita, mas, se você quer recebê-la em casa, colabore conosco fazendo uma Assinatura Solidária. Você escolhe um dos valores abaixo para doar à Saber Viver e passa a receber, em sua casa, um exemplar da revista a cada dois meses, durante um ano, em envelope sem identificação do remetente.

Escolha a sua doação:  
R\$ 12,00 • R\$ 25,00 • R\$ 50,00

### Como fazer sua doação

- Deposite o valor escolhido através de Vale Postal (disponível em todas as agências de correio) para a revista Saber Viver- CNPJ 04.568.776/0001-63. Envie o comprovante para a redação da revista. Não se esqueça de colocar seu nome e endereço completo.

Revista Saber Viver: Caixa Postal 15.088 – Rio de Janeiro – RJ – Cep 20031-971



## Namoro ou Amizade

**PROCURO FORMAR UM GRUPO** de pessoas do meio GLBT da região do Triângulo Mineiro e interior de São Paulo que estejam sofrendo algum tipo de discriminação. **N. Santos. Caixa Postal 514. Uberaba-MG. E-mail movch@bol.com.br**

**SOU SOROPOSITIVO**, de bem com a vida, branco e paulistano. Quero receber mensagens de homens para amizade ou algo mais. **Jorge. E-mail passivoblue@yahoo.com.br**

**SOU TRAVESTI, LOIRA**, 1.70m e 59 kg. Desejo conhecer homens de 30 a 40 anos para sermos felizes juntos. **Vani. Rua Pirambóia, 78 - Jardim Estela. Santo André-SP. Cep 09185-410. Tel (11) 9867 0006**

**ESTOU À PROCURA DA MINHA CARA** metade. Dou preferência aos homens não afeminados. Sou mulato, 23 anos, 1.70m, 60 kg e adoro ouvir música. **Fábio. Rua Travessa Cordeiro, lote 1 - casa 1 - São Miguel. São Gonçalo-RJ. Cep 24455-760. Tel (21) 9306 0175**

**HOMENS NA FAIXA ETÁRIA DE 50 ANOS**, mandem suas cartas. Sou HIV+, otimista, simpática, 51 anos e viúva. **Dirce A. S. Rua Lúcio de Arruda Leme, 128 - Ponte Rasa. São Paulo-SP. Cep 03876-200**

**ESTOU EM BUSCA** de uma companheira honesta e compreensiva. Tenho 47 anos, branco, 1.62m e 72 kg. **João Francisco. Rua Pequeri, 208 - Santa Terezinha. Belo Horizonte-MG. Cep 31360-060**

**SOU FOFINHA, MORENA**, olhos castanhos e cabelos avermelhados. Quero encontrar um namorado. **Lábios de mel. Rua Monte Alegre, 78 - Santa Teresa. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20240-190. Tel (21) 3902 8321 (ligar após as 17h)**

**GOSTO DE VIAJAR, SOU HIV+**, 35 anos, 1.83m e 80 kg. Gostaria de conhecer mulheres de 23 a 35 anos. Favor enviar cartas com foto. **Joel Vidal. Rua Gentil Carrara, 220 - Jardim Abete. Sorocaba-SP. Cep 18087-260. Tel (21) 2234 2186**

**SOU ROMÂNTICO**, carinhoso e tenho 28 anos. Gostaria de receber cartas de mulheres de 21 a 40 anos. Darei preferência a quem envia fotos. **Renato de Q. Posenato. Rua Frei Caneca, 505 - Estácio. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20211-020. Tel (21) 8883 0903**

**TENHO UMA VIDA ATIVA**, 39 anos, moreno, 1.74m e 72kg. Desejo encontrar rapazes sérios. **Carlos. Tel (71) 9986 9243**

**SOU POSITIVA HÁ 3 ANOS**, morena, 1.68m e 70 kg. Desejo fazer contato com homens de 40 a 50 anos e que morem no Rio de Janeiro. **Canceriana Solitária. Tel (21) 3248-0381 / 9228 2284**

**SINTO QUE ATRAVÉS DESTA REVISTA** alguma coisa vai mudar para melhor na minha vida. **Euniser Lopes da Costa. Rua Santo Antonio, 44 - Jardim Carioca. Campos dos Goytacazes-RJ. Cep 28081-250**

**GOSTARIA DE ME CORRESPONDER** com outras pessoas soropositivas para amizade ou algo mais sério. Tenho 50 anos e sou aposentada. **Ângela Maria Saldanha de Medeiros. Caixa Postal 046027. Iguatemi. Rio de Janeiro-RJ**

**TENHO BOA APARÊNCIA**, sou assintomática e carinhosa. Procuo homens sinceros que queiram assumir um bom relacionamento. **Daisy. Tel (71) 9117 0208. E-mail daisymaga@bol.com.br**



**QUERO SER FELIZ**. Não sou promíscuo e amo a vida. Sou HIV+, passivo, 35 anos, 1.70m e 62 kg. Gosto de pessoas honestas. **José Antonio Morais. Caixa Postal 148. Sorocaba-SP. Cep 18001-970**

**TENHO UM CORPO LEGAL**, nível universitário e sou discreto. Pretendo me relacionar com rapazes que sejam educados. HIV+ ou não e de 25 a 35 anos. **Alex. Tel (22) 9824 7258. E-mail alexrossi5@hotmail.com**

**SOU HIV+ HÁ 13 ANOS**, 1.60m e 52 kg. Quero amar e ser amada por alguém que seja sincero e sem vícios. **Dalva. Tel (21) 3272 2176**

**CORAÇÃO VALENTE**. Sou independente, assintomática, 44 anos, branca, sincera e muito meiga. Quero encontrar homens de 30 a 55 anos não sintomáticos. Responderi a todos. **Ângela M. França. Caixa Postal 148. Sorocaba-SP. Cep 18001-970 (caixa postal dividida).**

**QUERO NAMORAR SEM COBRANÇAS**. Sou discreto, 41 anos, 1.72m, 70 kg e não tenho preconceito. **Francisco. Av. Rio Branco, 135/709 - Centro. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20040-006**

**SOU HIV+ HÁ 8 ANOS**, não tomo remédios, tenho 40 anos e olhos verdes. Gostaria de conhecer mulheres de qualquer idade para um compromisso sério. Favor enviar foto. **José Gomes. Rua Doutor Clementino, 586. Belenzinho-SP. Cep 03059-030**

**NÃO SOU AFEMINADO**, tenho 31 anos, 1.75m e 69 kg. Procuo um homem de 28 a 40 anos para um bom relacionamento. **Beto. Rua São Lourenço do Sul, 136. Pedra Branca. São Paulo-SP. Cep 02633-060**

**DESEJO CONHECER MOÇAS** atraentes para amizade ou algo mais. Sou simpático, moreno e prendado. **Moisés. Caixa Postal 1. Guarulhos-SP. Cep 07190-970.**

**SOU CARIOCA, APOSENTADO**, 1.70 e 63 kg. Mulheres com mais de 20 anos que queiram um compromisso sério, é só me ligar. **Beto Praia. Tel (21) 9245 0483**

**HÁ SÉCULOS PROCUO VOCÊ** para vivermos um intenso amor. Tenho 24 anos. Dispensio os afeminados e curiosos. **Léo. Tel (22) 9942 3959**

**ESTOU LIVRE PARA AMAR**. Tenho 35 anos, branca, 1.65m e 52 kg. Procuo um homem de 30 a 40 anos, sincero e trabalhador. **Célia. Tel (21) 9266 7380**

**SOU ALTO ASTRAL**, bonito, branco, assintomático e otimista. Tenho nível universitário, 30 anos, 1.95m e 81 kg. Procuo homens altos, de 25 a 40 anos para um bom relacionamento. **Claudio. E-mail anjocarioca2002@yahoo.com.br**

**GOSTARIA DE CONHECER** alguém, que de preferência, seja de Minas Gerias, ativa e passiva e que realmente esteja a fim de uma relação sincera. **Mauricio. E-mail ma22334@hotmail.com**

**SOU HIV+ HÁ 7 ANOS** e graças a Deus ainda não tomo remédios. Quero encontrar um companheiro não afeminado, de 20 a 45 anos e que goste muito de sexo. Sou assintomático, branco, 1.69m e 70 kg. Aguardo o seu contato. **Ricardo. Rua Paraná, 79 - Parque da América. Mauá-SP. Cep 09351-110. Tel (11) 9536 4428. (recado com Sidnei)**

**ESTOU SOZINHO**. Procuo um namorado para curtir uma vida saudável e feliz. Tenho 37 anos e sou moreno claro. **Carlos José da Silva Bezerra. Tel (21) 9105 4437**

PARA CONTROLE INTERNO, AS CARTAS PARA ESTA SEÇÃO SÓ SERÃO PUBLICADAS SE CONTIVEREM ENDEREÇO COMPLETO E XEROX DO DOCUMENTO DE IDENTIDADE. A SABER VIVER MANTERÁ ESSES DADOS SOB SIGILO E SÓ DIVULGARÁ O QUE FOR DO INTERESSE DO LEITOR.

**TENHO 46 ANOS** e sou sexualmente ativo. Pretendo conhecer novas pessoas no Rio de Janeiro para passear, ir ao cinema e conversar. **Luiz. E-mail** [pramet@infolink.com.br](mailto:pramet@infolink.com.br)

**ESTOU ÓTIMO DE SAÚDE.** Sou branco, bonito, 32 anos, 1,77m e 75 kg. Procuro garotas para um relacionamento sério. **Alex Aguiar. Av. Teleférico, 476 – Conjunto Água Branca. Contagem-MG. Cep 32370-010. E-mail** [alexaguairbh@ig.com.br](mailto:alexaguairbh@ig.com.br)

**SOU MUITO CARINHOSO,** saudável e tenho 27 anos. Estou à procura de homens de 35 a 60 anos para uma boa amizade ou algo mais. **Nato. E-mail** [nato.svieira@bol.com.br](mailto:nato.svieira@bol.com.br)

**PRECISO TER UM** relacionamento sério. Sou negro, 30 anos, magro, 1.85m e 60 kg. Homens de todo o Brasil, escrevam-me. **Ivo Santos. Rua Dr. Bernardino, 93 – casa – Praça Seca – Jacarepaguá. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21320-020. Tel (21) 9844 7895**

**SO PARA NEGROS,** ativos, saudáveis e não afinados. Gosto de música, teatro e cinema. **Marcos. Av. 15 de Novembro, 1178. Mongaguá-SP. Cep 11730-000**

**DESEJO REENCONTRAR** Rubens Sebastião da Silva, um amigo com quem perdi o contato desde 2001. Sou evangélica, soropositiva e tenho 46 anos. **Lu. Tel (21) 2504 1117**

**PRECISA SER DISCRETO,** romântico, com barba ou bigode e de 30 a 45 anos. Sou moreno, 1,65m e 65 kg. **José. Tel (11) 9802 7713**

**VAMOS SER CÚMPLICES** de um sentimento e companheiros de caminhada? Sou formado em História, 40 anos, 1,77m, 74 kg e moro no Rio de Janeiro. Gostaria de me corresponder com ativos de 39 a 50 anos. **Aquanatun. E-mail** [lirfood@ig.com.br](mailto:lirfood@ig.com.br)

**ADMIRO MUITO VOCÊS** da Saber Viver por terem dado este espaço para as pessoas soropositivas que, como eu, estão muito solitárias. Sou divorciada e tenho 2 filhos. Desejo encontrar muitos amigos ou até mesmo um companheiro. **Cleusa. Tel (11) 9377 2660. E-mail** [cleusa.dos@ig.com.br](mailto:cleusa.dos@ig.com.br)

**QUERO ENTRAR EM** contato com caminhoneiros HIV+. Sou branca, cabelos longos, 29 anos, 1,60m e 60 kg. **Cláudia. Tel (11) 9421 1848**

**SOU CARINHOSO,** simples, discreto, passivo e tenho 45 anos. Procuro um homem com as mesmas características. **Phoenix. Tel (21) 9935 1123**

**ESTOU PROCURANDO** ser feliz ao lado de uma mulher soropositiva, de 30 a 37 anos. Sou HIV+, 37 anos, 1,65m e 68 kg. **Carlos Alexandre Alves. Tel (21) 2595 6120**

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.

**DESEJO ENCONTRAR** meu amor. Sou soronegativo, homossexual e tenho 22 anos. Aceito propostas de viagens. **Israel de Medeiros Nunes. Rua das Palmeiras, 209 – Centenário. Juazeiro-BA. Cep 48905-400**

**ESTUDO PSICOLOGIA E TENHO 24** anos. Estou disponível para ouvir e conversar com qualquer pessoa, de preferência, soropositiva. **Eduardo. Tel (19) 9755 2216 (ligar após as 20h)**

**PROCURO UMA PESSOA** ativa, acima de 50 anos e que seja da Baixada Santista. Não sou afinado. **Neto. Tel (13) 9146 4841**

**GOSTARIA DE CONHECER** rapazes soropositivos, de preferência do Rio de Janeiro ou Niterói, para um relacionamento sério. Sou loiro, olhos verdes e tenho 21 anos. **Luciano. Tel (21) 2459 1009**

**LUTO PELA VIDA.** Tenho 37 anos, 1,61m, 57 kg e sou bastante carinhoso. Procuro mulheres de 30 a 35 anos e sem filhos. Darei preferência a quem enviar foto. **Antonio Gilmar Chaves Aragão. Rua 07, nº 523 – Conjunto Tasso Jereissati. Fortaleza-CE. Cep 60820-700**

**ESTOU MUITO SOZINHO.** Tenho 43 anos, loiro, 1,70m e 64 kg. Procuro uma pessoa para um relacionamento estável. **Augusto. Rua Paschoal Pavan, 163 – Parque Edu Chaves. São Paulo-SP. Cep 02229-050**

**PROCURO UMA MULHER** que queira investir em uma amizade com o objetivo de elevação espiritual. Tenho 29 anos. **André Nascimento Honório Lobo. Rua Frei Caneca, 505 – Estácio de Sá. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20211-020**

**DESEJO RECONSTRUIR** a minha vida ao lado de uma mulher soropositiva, branca, gordinha e que tenha em torno de 30 anos. Sou moreno, 40 anos, 1,69m, 75 kg e muito sincero. **Antonio Donizete de Avelar. Rua Atilio Battiston, 406 – Vila Cláudia. Cravinhos-SP. Cep 14140-000. Tel (16) 3951 8591**

**TENHO 38 ANOS,** saudável, branca e HIV+. Procuro um homem que goste da natureza. **Maria Aparecida Costa. Rua Rubens Ayrolla, 356. Santo Amaro-SP. Cep 05864-200**

**TENHO 24 ANOS** e muito amor para dar. Desejo me relacionar com homens de 25 a 45 anos. **Reginaldo. Tel (11) 9559 9201**

**QUERO ENCONTRAR** um grande amor como nunca tive antes para dividir os bons e maus momentos da vida. Sou HIV+, homossexual, 40 anos, 1,70m e 58 kg. **Tom. E-mail** [procuoamor@best.com.br](mailto:procuoamor@best.com.br)

**SOU UMA PESSOA** discreta. Busco um homem moreno, de 30 a 40 anos, ativo, sério e fiel. Dispensio os afinados. **Ricardo. E-mail** [ricmarques997@hotmail.com](mailto:ricmarques997@hotmail.com)

**ESTOU DE BEM** com a vida. Procuro alguém para ser feliz. Tenho 40 anos, 1,70m e 80 kg. **Eliane. Tel (21) 8848 2228**

**DOU PREFERÊNCIA** às mulheres do meu estado para compartilhar a minha vida. Sou branco, 29 anos, 1,67m e 64 kg. **Márcio Roberto Santos. Rua 68, nº 724 – aptº 1102 – Centro. Goiânia-GO. Cep 74055-100**

**PRETENDO CONHECER** uma mulher soropositiva ou não, de 28 a 35 anos. Tenho olhos verdes, 38 anos, 1,84m, 75 kg e sou HIV+. Favor enviar foto. **Edu. Rua Jorge Rossmann, 65 – Praia do Sonho. Itanhaém-SP. Cep 11740-000**

**TENHO PRESSA** de ser feliz. Sou HIV+, viúva, 40 anos e fofinha. Quero encontrar alguém muito legal e sincero. **Ângela. Tel (55) 9109 3928**

**GOSTARIA DE RECEBER** cartas de pessoas de ambos os sexos para uma boa amizade. No momento estou privado da minha liberdade. **Amarildo Marques de Oliveira. Rodovia Comandante João Ribeiro de Barros, km 572. Osvaldo Cruz-SP. Cep 17700-000**

**SOU MUITO CARINHOSA,** alto astral, mulata, HIV+, 44 anos, 1,63m e 60 kg. Se você está sozinho, venha ser o meu amor. **Dulce Helena Gonçalves. Rua 11, nº 3523 – BNH. Rio Claro-SP. Cep 13504-155**

**QUERO FAZER AMIZADES** com homens não afinados e de todas as idades. Sou independente, 36 anos, soropositivo, moreno, 1,70m e 78 kg. Aguardo o seu contato. **Luiz Martins. Rua Florianópolis, 1521 – bloco 2- aptº 104 – Jacarepaguá. Rio de Janeiro-RJ. Cep 21321-050. Tel (21) 3898 9488/9684 5265**

**PROCURO MULHERES COMPREENSIVAS,** de 18 a 35 anos para amizade ou algo mais. Tenho 26 anos, mulato, 1,75m e 75 kg. **Mário. E-mail** [mariodanorte@bol.com.br](mailto:mariodanorte@bol.com.br)

**ESTOU CURSANDO A UNIVERSIDADE.** Sou HIV+, 36 anos, branco, 1,70m e 65 kg. Desejo encontrar uma moça sincera, de 18 a 30 anos, loira e que seja de preferência de Campinas para namoro sério. **Dr. Oswaldo Trevisan Jr. Rua 10, nº 351 – bloco 47 – aptº 12 – Condomínio Monte Carlo – Jardim Adelaide. Hortolândia-SP. Cep 13185-353**

**SOU MASCULO**, negro, 33 anos, 1.79m e 81 kg. Desejo conhecer homens discretos para algo mais sério. Descarto os afeminados. **Marcos. Tel (21) 3318 3375 (deixa recado)**

**RAPAZES PELUDOS**, morenos, de São Paulo e que tenham de 27 a 38 anos, escrevam-me, de preferência com foto. Tenho 35 anos, moreno claro, 1.80m e 76 kg. Prometo responder a todas as cartas. **A.L.S. Rua Gregório Tagle, 301 - bloco 25 - apt° 51 - Jardim Jaraguá. São Paulo-SP. Cep 05187-510. Tel (11) 3945 4710. E-mail fredlineao@bol.com.br**

**QUERO ENCONTRAR UMA** gata de 20 a 32 anos para construir uma relação saudável. Sou simpático, 29 anos, branco, 1.75m e 85 kg. **Jeferson Alexandre. Matrícula 136095-3. Rua 2, n° 623. Itirapina-SP. Cep 13530-000**

**SOU HIV+ HA 3 ANOS**, assintomático, discreto e estou muito carente. Procuro homens de 30 a 45 anos para um relacionamento sério. **Cláudio Rodrigues. E-mail claudio-32@ig.com.br**

**SEI QUE VOU** conhecer alguém através desta revista, que foi muito além de nossas expectativas. Sou soropositiva, loira, 43 anos, adoro músicas e longas conversas. Gostaria de fazer amigos de ambos os sexos. **Fofinha Carente. Rua Dr. Miranda Junior, 850- Jardim Alvorada. Jau-SP. Cep 17210-300. Tel (11) 9779 7652**

**MORO SOZINHO**, sou muito carinhoso, HIV+, 40 anos, loiro, 1.85m e 80 kg. Preciso encontrar uma mulher que seja soropositiva para um compromisso sério. **José Gomes dos Santos. Rua Maláça, 156 - Parque Miguel Merizola. Cotia-SP. Cep 06704-262. Tel (11) 4243 3492**

**ESTOU A PROCURA** de um homem especial, ativo e com mais de 20 anos. Sou branco, 33 anos, olhos verdes, 1.70m e 68 kg. **Fábio. Travessa Miguel Escobar, n° 13 - casa 2 - Fonseca. Niterói-RJ. Cep 24120-317**

**EU, MINHA NAMORADA** e toda a família adoramos a Saber Viver. Desejamos receber cartas de casais de mulheres com dicas de saúde e de passeio. **Lu. Rua Joaquim Alvez Dinis, 663 - Vila São Francisco. São Paulo-SP. Cep 03679-020. Tel (11) 6851 2781**

**SOMENTE PARA HOMENS** sérios, de todo o Brasil e de 30 a 50 anos. Sou HIV+, morena, vivua, 30 anos, 1.62m e 54 kg. Favor enviar foto na primeira carta. **Fernanda de Castro. Rua Alagamar do Sal, n° 21. Trairice. Cep 62690-000. Tel (85) 351 1356**

**TENHO 39 ANOS**, mas aparento bem menos. Sou HIV+, branco, 1.70m e 65 kg. Procuro construir a vida ao lado de uma pessoa do mesmo sexo. **Beto Tel (13) 8119 6805**

PEÇA A SABER VIVER NA UNIDADE DE SAÚDE ONDE VOCÊ FAZ O SEU TRATAMENTO. DE DOIS EM DOIS MESES ELA ESTARÁ A SUA DISPOSIÇÃO GRATUITAMENTE. QUALQUER PROBLEMA, ENTRE EM CONTATO CONOSCO.

**SÓ PARA MULHERES** evangélicas, de São Paulo ou da Bahia. Sou monitor de informática, soropositivo, 40 anos, 1.75m e 70 kg. **Josuel Machado. E-mail jsantos@bol.com.br**

**MULHERES QUARENTONAS.** Sou branco, 1.69m, 57 anos e 67 kg. **Rick. Caixa Postal 95 - Peruibe-SP. Cep 11750-970**

**AS COISAS ESTÃO DIFÍCEIS**, principalmente, porque me sinto muito só. Sou HIV+, 23 anos, moreno, ex-presidiário e com grande capacidade para amar. Procuro uma companheira para amizade sincera ou futuro compromisso. **Rogério de Jesus Macedo. Rua Grécia, 420 - Jardim Lucélia. Sumaré-SP. Cep 13173-212**

**TENHO SITUAÇÃO FINANCEIRA** definida, 2º grau, 48 anos, 1.78m, 70 kg e sou divorciado. Quero me relacionar com mulheres de 30 a 50 anos, HIV+ e da região de Campinas. **Val. Tel (19) 3272 0514**

**QUERO ENCONTRAR** o amor da minha vida. Sou simpático, 47 anos, 1.71m e 75 kg. Mulheres sinceras, românticas e de 30 a 50 anos, me liguem. **Emilson. Tel (21) 9393 4658**

**VIVO NA SOLIDÃO.** Preciso conhecer mulhêres de São Paulo para construir um bom relacionamento ou pessoas do mesmo sexo para conversar. Tenho 37 anos, moreno, 1.63m e 67 kg. **Edvaldo Cicero do Nascimento. Rua da Cavalgada, 245 - Vila Sabrina. São Paulo-SP. Cep 02161-030. Tel (11) 6931 9053**

**TRABALHO NO GAPA-RP.** Tenho 33 anos e sou moreno claro. Gostaria de conhecer garotas de Ribeirão Preto. **Alessandro Lippy. Rua João Guião, 1036 - Vila Viríginia. Ribeirão Preto-SP. Cep 14030-440**

**PROCURO UM NAMORADO URGENTE!** Sou descendente de árabe com índio, 1.70m e 56 kg. Rapazes carinhosos e sérios, escrevam-me. Darei preferência a quem enviar foto e telefone. **Said. Av. Ernani do Amaral Peixoto, 171 A-apt° 402 - Edifício Bispo Dom José - Centro. Niterói-RJ. Cep 24020-071**

**TENHO CASA PRÓPRIA**, 50 anos, loira, 1.65m e 71 kg. Gostaria de conhecer um homem para casar. **Catarina. Caixa Postal 47513-0. São Paulo-SP. Cep 03563-970**

**PROCURO UM CASO** sério com homem de qualquer idade, de preferência, HIV+. Sou branco e tenho 38 anos. **Val. Caixa Postal 145. Santa Bárbara D'Oeste-SP. Cep 13450-000**

**QUERO CONHECER HOMENS** que não fumem, sinceros e de bem com a vida. Tenho 1.62m, 54 kg e 38 anos. **Valdi. QR 617 - conjunto 04 - lote 35. Samambaia-DF. Cep 72375-170. Tel (61) 946 5353. E-mail valdinunes@bol.com.br**

**SOU UM RAPAZ BRANCO**, 39 anos, 1.70m e 80 kg. Desejo conhecer pessoas do mesmo sexo para um relacionamento sério. Descarto os afeminados. **Artur. Tel (21) 9295 6335**

**ARIANO ASSINTOMÁTICO.** Sou peludo, discreto, 35 anos, 1.78m e 76 kg. Procuro um companheiro ativo e com mais de 35 anos. **B.A. S. Rua 18 de Abril, 35 - Solo Sagrado. São José do Rio Preto-SP. Cep 15044-190**

**ESTOU A PROCURA** de um namorado sério. Sou extrovertida, morena clara, 28 anos, 1.61m e 53 kg. Adorarei receber a sua carta com foto. **Regiane. Rua Projetada C - n° 205- Vila Isabel. Santa Cruz da Esperança-SP. Cep 14250-000. Tel (16) 3666 1384**

**NECESSITO CONHECER RAPAZES** de 20 a 45 anos que realmente queiram um caso sério. Estou muito sozinho, tenho 57 anos, 1.93m, 90 kg e sou branco. **Cazarini. Tel (11) 3337 5739/9632 7875**

**SE VOCE É** uma mulher romântica, carinhosa e sincera, escreva-me. Tenho 41 anos, 1.77m e 70 kg. **Marco Aurélio. Rua Laguna, 1160 - Jardim Paulista. Ribeirão Preto-SP. Cep 14090-060. Tel (16) 624 1209/9136 1162**

**NÃO TENHO PREFERÊNCIAS FÍSICAS.** Sou educado, moreno bronzeado e 28 anos. Quero muito entrar em contato com pessoas do mesmo sexo de boas intenções. **Frank. Conjunto Rosane Collor, quadra C, n° 14, Tabuleiro. Macéó-AL. Cep 57080-000. Tel (85) 373 5048/9305 2010**

**GOSTO DE PRAIA** e de esportes. Tenho 44 anos, 1.50m e 46 kg. Quero encontrar um rapaz sem vícios e de bem com a vida. **Rosane. Tel (13) 3227 3079. E-mail rosaneah@uol.com.br**

**ESTOU NA SOLIDÃO.** Preciso muito encontrar uma mulher sincera e também soropositiva. Tenho 37 anos e sou HIV+ há 9 anos. Prometo responder todas as cartas. **Israel Pereira de Souza. Av. 6, n° 245 - Jardim Guanabara II. Rio Claro-SP. Cep 13500-970**

**QUERO CONHECER HOMENS** como eu, que gostem de teatro, música e uma boa leitura. Sou moreno claro, discreto, 1.70m, 60 kg e 33 anos. **Maurício Ribeiro. Rua 281, n° 75 - Petrópolis. Belo Horizonte-MG. Cep 30665-515**

**SOMENTE MULHERES.** Sou esbelto, 47 anos. **Dércio Reis. Tel (11) 4596 5124/9446 4112.**

## ALGUNS LOCAIS QUE OFERECEM VÁRIOS SERVIÇOS A SOROPOSITIVOS

### ALAGOAS

Associação Oceano das Vidas  
Tel: (82) 9908-3246  
Conjunto Joaquim Leão – quadra 8 – 5ª andar  
– Ponta Grossa  
Maceió-AL  
Cep: 57014-150

### BAHIA

Cetad – Centro de Estudos e Terapia do Uso de Drogas – UFBA/PrevDrogas  
Tel: (71) 336-7973  
Rua Pedro Lessa, 123 – Canela  
Salvador-BA  
Cep: 40110-050

### CEARA

RSP- Rede de Solidariedade Positiva  
Tel: (85) 232-1903  
Rua Castro e Silva, 121/507-Centro  
Fortaleza-CE  
Cep: 60030-010

### MINAS GERAIS

Grupo Solidariedade  
Tel: (31) 3422-4646  
Rua Alem Paraíba, 208 – sala 3 – Lagoinha  
Belo Horizonte-MG  
Cep: 31210-120

### PARÁ

Grupo GAPP+  
Tel: (94) 356-0417  
Rua 24 de Marco, 16A – Rio Verde  
Parauapebas - PA  
Cep: 68515-000

### PARANÁ

ALIA-Associação Londrinense Interdisciplinar de Aids  
Tel: (43) 330-3267  
Rua Fernando de Noronha, 864  
Londrina-PR  
Cep: 86060-410

### PARAÍBA

Missão Nova Esperança  
Tel: (83) 222-8387  
Rua Eurípedes Tavares, 251 – Centro  
João Pessoa-PA  
Cep: 58013-290

### PERNAMBUCO

ASAS – Associação de Ação Solidária  
Tel: (81) 3445-1087  
Rua Demócrito de Souza Filho, 241  
Madalena  
Recife-PE  
Cep: 50120-160

### RIO GRANDE DO SUL

Casa Fonte Colombo da Pessoa Soropositiva  
Tel: (51) 3346-6405  
Rua Dr. Timoteo, 31- Floresta  
Porto Alegre-RS  
Cep: 90570-041

### RORAIMA

RNP+ núcleo Boa Vista  
Tel: (95) 626-8155  
Rua Manoel Felipe, 309 – Buritit  
Boa Vista-RR  
Cep: 69309-070

### SANTA CATARINA

Germinar Centro de Desenvolvimento Humano  
Tel: (47) 348-3313  
Rua Felipe Schmitt, 174 – sobreloja – Centro  
Itajaí-SC  
Cep: 88301-010

### SÃO PAULO

Apis - Associação de Promoção e Incentivo à Saúde  
Tel: (13) 3494-4055  
Rua Xavantes, 899 – Vila Tupi  
Praia Grande-SP  
Cep: 11703-300

Grupo Pela Vidá – SP

Telefax: (21) 3258-7729  
Rua General Jardim, 566  
São Paulo – SP  
Cep: 01223-010

## ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO

### RIO DE JANEIRO

Banco de Horas  
Informações pelo telefone:  
(21) 2274-7272  
Site: [www.bancodehoras.org.br](http://www.bancodehoras.org.br)

## CASAS DE APOIO

### BAHIA

Caasah  
Tel: (71) 312-7655  
Rua do Paraguaçu, 8 – Mont Serrat  
Salvador-BA  
Cep: 40220-140

### DISTRITO FEDERAL

Transforme – Associação de Prevenção de Dependentes Químicos e Portadores de HIV/Aids  
Tel: (61) 349-2826  
SCLRN – 705, bloco C – loja 05  
Brasília-DF  
Cep: 70730-748

## ATENDIMENTO PSICO-ONCOLÓGICO

O grupo Psico Onco Rio é formado por psicólogos especializados que prestam atendimento a pacientes oncológicos e seus familiares.

O atendimento é realizado em consultórios localizados em diversos bairros da cidade. Os preços das consultas serão avaliados após entrevistas.  
Tel: (21) 2511-6854

## CURSOS GRATUITOS

### RIO DE JANEIRO

Projeto Laboratório de Informática  
Estão abertas durante todo o ano as inscrições para o curso de Introdução à Informática. Público alvo – Soropositivos, seus familiares e usuários de drogas.

Duração do curso – 2 meses  
Os interessados deverão entrar em contato com:

RNP+ núcleo RJ  
Tel: (21) 3899-5477/2599-8482  
E-mail: [rnpnucleorj@veloxmail.com.br](mailto:rnpnucleorj@veloxmail.com.br)  
Endereço: Rua Dr. Leal, 706 – Engenho de Dentro – Rio de Janeiro-RJ

### SÃO PAULO

O CRT – Centro de Referência e Treinamento em DST/Aids está promovendo:

• Oficinas Criativas para desenvolver a criatividade e melhorar a qualidade de vida.

Público alvo – População em geral, usuários e funcionários.

Encontro toda 3ª feira das 19h30 às 20h30

Mais informações:

Tel: (11) 5087-9859 à tarde

E-mail: [psstockler@crct.sp.gov.br](mailto:psstockler@crct.sp.gov.br)

Endereço: Rua Santa Cruz, 81 – Vila Mariana –

próximo ao metrô Santa Cruz.

• Grupos Terapêuticos dirigido a homossexuais interessados em discutir o tema "Saúde e Homossexualidade".

Encontro toda primeira e terceira 4ª feira de cada mês, das 20h às 21h30

Informações:

Tel: (11) 5087-9859 à tarde

E-mail: [psstockler@crct.saude.sp.gov.br](mailto:psstockler@crct.saude.sp.gov.br)

## VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR

### SÃO PAULO

Doando fraldas descartáveis de diversos tamanhos para:

Centro Corsini – UAI

Unidade de Apoio Infantil

Tel: (19) 3756-6300

Rua Luiz Otávio, 2869 – Jardim Santa Cândida

Camplinas-SP

Cep: 13087-560

## TELEFONES ÚTEIS

Disque Aids Pela Vidá - Rio de Janeiro  
Serviço telefônico de informações sobre HIV/Aids

Tel: (21) 2518-2221

Endereço Eletrônico:

[disqueaids@pelavidada.org.br](http://disqueaids@pelavidada.org.br)

Horário: de 2ª a 6ª, das 12h às 18h, exceto nos feriados.