

Coordenação Estadual de DST/AIDS  
Rua Presidente Pernambuco, 489  
Fone: (91) 40064279/40064331



Ministério  
da Saúde



SECRETARIA  
DE ESTADO  
DE SAÚDE PÚBLICA



203

## Plano de Enfrentamento da Epidemia de AIDS e das DST entre Gays, HSH e Travestis do Estado do Pará

## **OBJETIVO 2**

Reduzir a vulnerabilidade às DST/AIDS associadas às expressões da homofobia e à transfobia institucional, social e individual, nas esferas estadual e municipal, nas áreas de saúde, educação, justiça e cidadania.

**Meta 1:** Até dezembro de 2010, ter realizado capacitações voltadas ao combate à homofobia/transfobia bem como sobre direitos humanos e reprodutivos nos municípios dos 13 Centros Regionais de Saúde.

### **Atividades:**

1. Capacitação para profissionais dessas áreas em direitos humanos, com foco para os direitos sexuais e reprodutivos, a homofobia e a transfobia;
2. Realizar 01 (uma) campanha sobre homofobia e transfobia no Estado do Pará dirigida à população em geral e também às instituições públicas;
3. Produzir/reproduzir material voltado ao combate à homofobia/transfobia;
4. Realizar seminário junto às universidades públicas e privadas sobre o combate à homofobia/transfobia;
5. Divulgar às instituições públicas a legislação nacional e estadual sobre o direito ao uso do nome social das travestis e transexuais (Portaria n.º 675/GM, de 30 de março de 2006; Portaria n.º 016/2008 – GS – SEDUC; Decreto n.º 1.675, de 21 de maio de 2009 do Governo do Estado do Pará);
6. Articular com o setor empresarial para desenvolver campanha de combate à homofobia e à transfobia nas empresas privadas;
7. Mapear, cadastrar e divulgar os movimentos e organizações sociais que trabalham com populações de gays, outros HSH e travestis;
8. Articular junto às lideranças religiosas a realização de um seminário sobre AIDS e as diversas religiões.

## **OBJETIVO 2**

### **Parceiros:**

1. Secretaria de Estado de Saúde Pública: Coordenação Estadual de DST/AIDS, Centros Regionais de Saúde, Conselho Estadual de Saúde, Centro de Testagem e Aconselhamento (UREDIPE), Serviço de Ambulatório Especializado (UREDIPE, UREMIA), LACEN;
2. Secretaria de Estado de Educação;
3. Secretaria de Estado de Justiça e Direitos Humanos: Coordenadoria de Proteção à Livre Orientação Sexual;
4. Secretaria de Estado de Cultura;
5. Secretaria de Estado de Comunicação;
6. Secretarias Municipais de Saúde: Coordenações Municipais de DST/AIDS, Centro de Testagem e Aconselhamento, Serviço de Ambulatório Especializado para HIV/AIDS;
7. Universidades públicas e privadas;
8. Junta Comercial do Estado;
9. Organizações da sociedade civil: Fórum ONG/AIDS, Pastoral da AIDS;
10. Grupo de trabalho: CE de DST/AIDS e ONGs.

### **Cronograma:**

Até dezembro de 2010.



## OBJETIVO 3

Promover políticas e ações intersetoriais para o enfrentamento da epidemia de AIDS e outras DST entre a população de gays, outros HSH e travestis.

**Meta 1:** Implantar o “Saúde e Prevenção nas Escolas” em 21 municípios do Estado.

### Atividades:

1. Articular junto aos municípios para que a sociedade civil participe dos grupos gestores municipais;
2. Incluir o Plano na discussão do SPE;
3. Disponibilizar a distribuição de insumos de prevenção nas escolas com SPE implantados;
4. Garantir a discussão sobre temáticas de gênero, diversidade sexual, homofobia/transfobia nas escolas com SPE.

### Cronograma:

Até dezembro de 2009.

**Meta 2:** Disponibilizar em 100% dos espaços de socialização da população vulnerável (gays, outros HSH, travestis) os insumos de prevenção.

### Atividades:

1. Realizar, com participação da sociedade civil, o mapeamento no Estado dos espaços de darkroom de boates, saunas e outros, nos quais ocorre maior vulnerabilidade dessas populações;
2. Articular junto às Secretarias Municipais, por meio de suas Coordenações Municipais, a disponibilização dos insumos de prevenção;
3. Pactuar junto aos proprietários dos espaços mapeados os meios de distribuição e controle desses insumos;
4. Estabelecer junto aos movimentos da sociedade civil representativos da população de gays, outros HSH e travestis as responsabilidades dessa distribuição bem como desse monitoramento.

### Cronograma:

Até dezembro de 2010.

## OBJETIVO 1

203

Garantir ações de enfrentamento do HIV/DST/AIDS para gays, outros HSH e travestis, do ponto de vista técnico, político e financeiro.

**Meta 1:** Garantir até dezembro de 2011 recursos para a execução de ações previstas no Plano.

### Atividades:

1. Realizar encontro entre gestores municipais e dos Centros Regionais de Saúde para sensibilização referente às temáticas das populações de gays, outros HSH e travestis;
2. Articular com os movimentos sociais para pautar a discussão sobre temáticas relacionadas a população de gays, outros HSH e travestis para divulgação do Plano nos encontros programados pelo Estado e municípios;
3. Articular com os municípios com PAM que garantam a participação da sociedade civil nas oficinas de discussão e elaboração dos PAM municipais;
4. Pautar a relevância do enfrentamento da epidemia de DST/HIV/AIDS nas reuniões quadrimestrais com as regionais e com os municípios que têm PAM.

### Parceiros:

1. Secretaria de Estado de Saúde Pública: Coordenação Estadual de DST/AIDS e Coordenação Estadual de Hepatites Virais; Centros Regionais de Saúde;
2. Secretaria de Estado de Justiça e Direitos Humanos;
3. Secretaria de Estado de Cultura;
4. Coordenações Municipais de DST/AIDS;
5. Municípios que possuem recursos dentro da política de incentivo ao controle de DST/AIDS (Plano de Ações e Metas);
6. Organizações da sociedade civil.

### Cronograma:

Até dezembro de 2011.



## **OBJETIVO GERAL**

Enfrentar a epidemia do HIV/AIDS entre gays, outros HSH e travestis, por meio da redução de vulnerabilidades, estabelecendo política de prevenção, promoção e atenção integral à saúde.

## **DIRETRIZES**

1. Garantir o respeito aos direitos humanos e sexuais de gays, outros HSH e travestis, combatendo qualquer prática de estigma e discriminação;
2. Garantir o respeito à diversidade sexual e de gênero, incluindo essa abordagem em todas as ações da resposta nacional, estadual e municipal de enfrentamento do HIV e das DST realizadas no Estado;
3. Promover a universalidade e equidade no acesso de gays, outros HSH e travestis aos serviços e ações de saúde no Estado e municípios;
4. Garantir a intersetorialidade e a transversalidade na formulação e execução deste Plano, promovendo, entre outras, alianças estratégicas entre governo e movimentos sociais (de homossexuais, travestis e de luta contra a AIDS);
5. Estimular e ampliar a participação efetiva da sociedade civil em processos de definição e implantação de estratégias para a redução das vulnerabilidades de gays, outros HSH e das travestis por meio de apoio a projetos bem como de aprimoramento de mecanismos de financiamento de ações e da articulação destas com as da rede pública de saúde;
6. Incorporar a diversidade relacionada a gays, outros HSH e a travestis como base do desenvolvimento de ações para a redução das vulnerabilidades às DST e AIDS, considerando aspectos identitários, religiosos, de práticas sexuais, de fase de vida, étnicos, sociais, de status conjugal e de status sorológico, entre outros;
7. Incorporar nos processos de gestão das ações para a redução das vulnerabilidades executadas nas três esferas de governo instrumentos que aumentem a transparência das informações sobre os recursos utilizados.

## **OBJETIVO 3**

**Meta 3:** Formação de multiplicadores entre jovens vivendo com HIV/AIDS, travestis, gays.

### **Atividades:**

1. Identificar indivíduos a serem capacitados;
2. Articular junto a universidades privadas e públicas a participação de seus alunos nas capacitações;
3. Estabelecer junto às organizações da sociedade civil a metodologia de formação bem como os parceiros nas capacitações.

### **Cronograma:**

Até dezembro de 2010.

**Meta 4:** Formação profissional de gays e travestis.

### **Atividades:**

1. Identificar os parceiros das oficinas de profissionalização: Curro Velho, Pastoral da AIDS, MOPROM, GEMPAC, SESI, SENAC, Teatro Experimental Waldemar Henrique, instituições privadas;
2. Identificar espaços para realização das oficinas;
3. Mapear junto às organizações da sociedade civil os indivíduos a serem formados;
4. Estabelecer junto às organizações da sociedade civil os cursos profissionalizantes a serem realizados.

### **Cronograma:**

Até dezembro de 2011.



## OBJETIVO 3

**Meta 5:** Garantir 100% das travestis tendo acesso ao diagnóstico e insumos de prevenção.

### Atividades:

1. Fazer estudo, com parceria da sociedade civil, da necessidade de insumos de prevenção das travestis;
2. Rever o fluxo de distribuição de insumos de prevenção (preservativos e gel) a travestis bem como garantir a ampliação da compra desses insumos;
3. Pactuar com os CTA, SAE, CRS e Municípios (Unidades Básicas) o acesso de travestis a esses insumos de prevenção;
4. Elaborar material educativo específico voltado à redução de danos a travestis relacionados ao uso de seringas e agulhas na aplicação de silicone e hormônios bem como garantir o fornecimento de kits de redução de danos utilizados nesses procedimentos;
5. Ampliar a Campanha do Fique Sabendo à população de travestis em parceria com os movimentos sociais;
6. Rever junto aos CTA/SAE o horário de atendimento para facilitar o acesso de travestis ao diagnóstico das DST/AIDS;
7. Ampliar o número de CTA no Estado do Pará para atendimento de travestis;
8. Realizar capacitações junto ao sistema penitenciário e de segurança pública para ações voltadas à redução da vulnerabilidade às DST/AIDS e direitos humanos bem como combate à homofobia/transfobia;
9. Garantir acesso ao tratamento da síndrome da lipodistrofia, cumprindo Portaria Nacional;
10. Garantir o cumprimento à pactuação estadual e dos municípios referente aos medicamentos para DST e infecções oportunistas.

## CENÁRIO EPIDEMIOLÓGICO

203

A epidemia do HIV/AIDS no Brasil é um fenômeno de grande magnitude e extensão. Do primeiro caso notificado de AIDS no Estado do Pará (1985) até junho de 2009, houve registro de 6.664 casos de AIDS em adultos. E a taxa de incidência da doença vem aumentando ao longo do tempo. No período de 1985 a 1989, a média de incidência foi de 0,29 casos por 100 mil habitantes; no período de 1990 a 1994, a média de incidência foi de 1,73 casos por 100 mil habitantes; no período de 1995 a 1999, a média de incidência foi de 4,37 casos por 100 mil habitantes; no período de 2000 a 2004, a média de incidência foi de 6,01 casos por 100 mil habitantes; já no período de 2005 a 2008, a média de incidência foi de 9,26 casos por 100 mil habitantes, com maior incidência no ano de 2008 (11,05 casos por 100 mil habitantes).

Desde o início da epidemia da AIDS, esforços governamentais e não governamentais foram realizados para reduzir a vulnerabilidade de populações. Ações de conscientização bem como de disponibilização de insumos de prevenção têm focado a prática sexual segura, porém a infecção pelo HIV mantém a transmissão sexual como a mais importante via de infecção no Estado do Pará, com 47% de casos notificados nessa forma de transmissão. A forma de contato homo/bissexual masculino é referida por 18,7% dos casos de AIDS no Pará. Relações sexuais heterossexuais masculinas e femininas foram responsáveis por 25,3% e 51,2% dos casos de AIDS no Estado do Pará, respectivamente.

Fonte: SESPA/DT/CE-DST/AIDS  
Nota: Banco de Dados SINAN até 30/06/2009



## APRESENTAÇÃO

A Secretaria de Estado de Saúde Pública, por meio da Coordenação Estadual de DST/AIDS, em parceria com as Secretarias de Educação, de Cultura, de Segurança Pública e de Justiça e Direitos Humanos, apresenta às instituições que atuam no campo da promoção da saúde, dos direitos humanos, dos direitos sexuais e reprodutivos o Plano Estadual de Enfrentamento da Epidemia de AIDS e DST entre Gays, outros Homens que fazem Sexo com Homens (HSH) e Travestis.

Este Plano expressa o compromisso do Governo do Estado e da Sociedade Civil na implantação e implementação da política pública de prevenção e controle das DST e infecção pelo HIV/AIDS a partir do reconhecimento de vulnerabilidades próprias das populações das quais ele trata.

A elaboração deste Plano nasceu a partir da necessidade trazida pela realidade epidemiológica estadual, a qual ainda demonstra que a população de Gays, HSH e Travestis representa uma grande proporção dentre os casos novos de AIDS diagnosticados; e, também, pela ausência de políticas públicas estaduais e municipais voltadas a atender as especificidades dessas populações.

O Plano Estadual segue as diretrizes do Plano Nacional, sendo o Departamento de DST/AIDS do Ministério da Saúde parceiro nesta elaboração e tendo conduzido a oficina de elaboração do Plano com a participação, além da SESP, de outras secretarias estaduais (SEJUDH, SEDUC, SECULT) bem como de coordenações municipais de DST/AIDS. Porém, a ativa contribuição trazida pelas lideranças dos movimentos sociais foi fundamental para a finalização do Plano.

Esta finalização é apenas o primeiro passo para que as políticas públicas voltadas a essas populações possam ser exitosas em reduzir a vulnerabilidade às DST/AIDS. A pactuação com conselhos e parceiros intersetoriais possibilitará a contribuição e compartilhamento das responsabilidades.

As metas aqui previstas iniciam em 2009, com prazo até 2011 para o seu cumprimento. Portanto, o cumprimento e êxito dos compromissos no Plano Estadual estarão associados ao envolvimento dos diversos setores da saúde bem como de seus gestores e profissionais e das lideranças sociais.

## OBJETIVO 3

**Meta 6:** Garantir 100% da população de gays e outros HSH com acesso ao diagnóstico e insumos de prevenção.

### Atividades:

1. Rever o fluxo de distribuição de insumos de prevenção (preservativos e gel) bem como garantir a ampliação da compra desses insumos;
2. Pactuar com os CTA, SAE, CRS e Municípios (Unidades Básicas) o acesso dessas populações a esses insumos de prevenção;
3. Ampliar o número de CTA no Estado do Pará para atendimento dessas populações;
4. Realizar capacitações junto ao sistema penitenciário e de segurança pública para ações voltadas à redução da vulnerabilidade às DST/AIDS e direitos humanos bem como combate à homofobia/transfobia;
5. Garantir acesso ao tratamento da síndrome da lipodistrofia cumprindo Portaria Nacional;
6. Garantir o cumprimento à pactuação estadual e dos municípios referente aos medicamentos para DST e infecções oportunistas.

### Parceiros:

1. Secretaria de Estado de Saúde Pública: CE de DST/AIDS, CRS, LACEN;
2. Secretaria de Estado de Justiça e Direitos Humanos: Coordenadoria de Proteção à Livre Orientação Sexual;
3. Secretaria de Estado de Segurança Pública;
4. Secretarias Municipais de Saúde: Coordenações Municipais de DST/AIDS;
5. Organizações da sociedade civil.

### Cronograma:

Até dezembro de 2010.



## **OBJETIVO 4**

Aprimorar o conhecimento sobre necessidades, práticas e atitudes da população de gays, outros HSH e travestis.

**Meta:** Estimular produção científica sobre gays, HSH e travestis.

### **Atividades:**

1. Articular junto às universidades públicas e privadas a produção e divulgação de conhecimento científico sobre a população de gays, outros HSH e travestis;
2. Estimular a ampliação de pesquisas sobre necessidades, comportamentos, atitudes e práticas para gays, HSH e travestis vivendo com HIV/AIDS;
3. Fomentar pesquisas regionais sobre gays, HSH e travestis;
4. Divulgar as experiências inovadoras e exitosas que têm sido implementadas envolvendo a temática de vulnerabilidade das populações de gays, HSH e travestis.

### **Parceiros:**

1. Universidade do Estado do Pará;
2. Universidade Federal do Pará;
3. CNPQ;
4. FAPESPA;
5. FADESP;
6. Núcleo de Medicina Tropical da UFPa;
7. Organizações da sociedade civil.

### **Cronograma:**

Até dezembro de 2011.

203

## **AGRADECIMENTOS AOS PARTICIPANTES DAS REUNIÕES DE TRABALHO**

Agradecimentos a todos os participantes da Oficina de Elaboração do Plano Estadual de Enfrentamento da Epidemia de AIDS e das DST entre Gays, HSH e Travestis do Estado do Pará, realizada em Belém, no período de 20 e 21 de novembro de 2008, organizada pela Coordenação Estadual de DST/AIDS em parceria com o Fórum ONG/AIDS e Departamento de DST/AIDS e Hepatites do Ministério da Saúde.



## **PLANO DE ENFRENTAMENTO DA EPIDEMIA DE AIDS E DAS DST ENTRE GAYS, HSH E TRAVESTIS DO ESTADO DO PARÁ**

### **Equipe de Elaboração**

#### **Secretaria de Estado de Saúde Pública Coordenação Estadual de DST e AIDS**

Lourival Rodrigues Marsola  
Ângela Cristina Freire  
Sílvia Maria Gonçalves da Silva  
Patrícia Alessandra T. Costa  
José Augusto Melo  
Ricardo Alexandre M. de Brito  
Débora Oliveira Onuma  
Joseana de Oliveira Pardal  
Maria de Fátima Carrera  
Aidê Teles de Carvalho  
Nazareno da Costa Pereira  
Rozivane dos Santos Teixeira  
Prycylla Nayane Sousa de Brito  
Hildemar Fernandes  
Márcia Milene R. Ferreira  
Lidiane Nazaré Trindade

#### **Secretaria de Estado de Justiça e Direitos Humanos Coordenadoria de Proteção à Livre Orientação Sexual: Ivon Cardoso**

#### **Secretaria de Estado de Segurança Pública Delegacia de Combate aos Crimes Discriminatórios: Lucinda Zélia Lima Antunes**

#### **Movimento Social**

José Roberto Paes: Grupo Homossexual do Pará  
Raíssa Gorbachof: ASTRAP  
Marcelo B. Carvalho: COR  
Clédson Sampaio: RNP Belém  
Paulo Lessa: APOLO  
Rose Duraens: AGALT  
Deivison Pinheiro: GHP  
Jocélio Sousa: GHP  
Jessica Marajoara: GHP  
Roger Nascimento: APOLO  
Bárbara Pastana Rios: GLBT

## **OBJETIVO 5**

Fortalecer metodologias de prevenção das DST/HIV/AIDS.

**Meta 1:** Ampliar a formação de jovens vivendo com HIV/AIDS em temáticas voltadas à prevenção das DST/AIDS.

#### **Atividades:**

1. Articular junto à Rede de PVHA realização de cursos básicos para população de jovens vivendo com HIV/AIDS;
2. Realizar um Seminário Estadual de Prevenção PositHIVa.

#### **Parceiros:**

Rede de PVHA.

#### **Cronograma:**

Até dezembro de 2010.

**Meta 2:** Incluir campanhas de prevenção às DST/AIDS em populações e/ou em espaços específicos dessas populações.

#### **Atividades:**

1. Promover campanhas de prevenção nos espaços lúdicos da população LGBT (queimadas e quadrilhas);
2. Articular com o sistema penitenciário ações de promoção à saúde e prevenção às DST/AIDS;
3. Incluir ações de prevenção às DST/HIV/AIDS e abordar questões de diversidade sexual nas campanhas para populações de garimpos, ribeirinhas, quilombolas e indígenas.

#### **Parceiros:**

1. Secretaria de Estado de Saúde Pública: Coordenação Estadual de Saúde Pública, Coordenação Estadual de Saúde Indígena e Populações Tradicionais, Programa Rios de Saúde;
2. Secretaria de Estado de Segurança Pública;
3. Secretaria de Estado de Cultura;
4. FUMBEL;
5. Secretarias Municipais de Saúde: Coordenações Municipais de DST/AIDS;
6. Rede de PVHA;
7. Organizações da sociedade civil.



## OBJETIVO 6

Garantir a implantação do Plano de Enfrentamento da Epidemia de AIDS e das DST entre Gays, HSH e Travestis do Estado do Pará bem como o monitoramento do cumprimento das metas nele constantes.

**Meta 1:** Cumprir 100% das metas do Plano.

### Atividades:

1. Criação de Grupo de Trabalho para monitoramento do Plano com participação de instituições governamentais do Fórum ONG/AIDS bem como de outros setores da sociedade civil e da Rede de PVHA;

2. Elaboração pela Coordenação Estadual de DST/AIDS de portaria interna oficializando esse Grupo de Trabalho.

### Parceiros:

Grupo de Trabalho: Fórum ONG/AIDS, Rede de PVHA, Municípios com PAM, SESPA, outras OSC.

### Cronograma:

Até dezembro de 2011.

## 2009. Governo do Estado do Pará. Secretaria de Estado de Saúde Pública.

Publicação financiada com recursos da Política de Incentivo (Portaria n.º 2313, DE 19 DE DEZEMBRO DE 2002) por meio do Plano de Ações e Metas da Secretaria de Estado de Saúde Pública de 2009.

203

### Governadora do Estado

Ana Júlia de Vasconcelos Carepa

### Secretária de Estado de Saúde Pública

Maria Sílvia Martins Comarú Leal

### Secretária Adjunta de Estado de Saúde Pública

Danielle Soares Cavalcante

### Diretoria Técnica

Domingas Alves de Sousa

### Coordenador Estadual de DST/AIDS

Lourival Rodrigues Marsola

### Técnico da CE de DST/AIDS, articulador com as OSC

Ricardo Alexandre Monteiro de Brito

### Técnica da CE de DST/AIDS, responsável pelo Grupo de Prevenção

Débora Oliveira Onuma

### Projeto Gráfico e Capa

Castilho Propaganda, Marketing e Promo

### ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES

Secretaria de Estado de Saúde Pública

Coordenação Estadual de DST/AIDS

Rua Presidente Pernambuco, 489

CEP: 66015-200

Bairro: Batista Campos

Belém-Pará



# CONVERSANDO SOBRE SEXO COM MEUS TRUTAS



Estes livretos foram produzidos a partir das discussões grupais desenvolvidas pela equipe do NEPDA – FFCLRP – USP junto aos jovens internos da UE3 – FEBEM de Ribeirão Preto – SP.

Para suas produções várias pessoas se envolveram e se empenharam.

Por essa razão queremos deixar registrados os nossos agradecimentos a toda equipe da UE3- FEBEM-RP e a todos os internos da Unidade que participaram das diferentes etapas desse trabalho.

Gostaríamos de agradecer, em particular, aos jovens que se dedicaram à revisão e avaliação dos produtos finais.

A todos apresentamos nossa gratidão.

EQUIPE DO NEPDA (FFCLRP-USP)

Apoio da Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto  
Secretaria Municipal da Saúde- Programa Municipal DST/AIDS  
CN-DST/AIDS - MS

NEPDA  
FFCLRP - USP

Apoio: CN-DST/AIDS - MS

Programa Municipal DST/AIDS  
Secretaria Municipal da Saúde

Ribeirão Preto - SP





É?... mas me disseram que eu era "de menor" pra usar essas coisas... e não me entregaram...

Pois tá errado, mano... Pode **debater a fita<sup>15</sup>**... é direito nosso... aliás... de qualquer adolescente, tá ligado... não tem essa de não te dar... porque é menor...



Menina também pode ir até o posto e pedir.

Nossa!!!... leva mô carão do pessoal... não dá vergonha?



Tá **pisando<sup>19</sup>**, mano. E se a mina engravidar? O filho também é seu...

Vira essa boca, mano. Eu não quero filho agora não.



Então, é bom saber sobre os métodos contraceptivos, tá ligado?

É a **cara de cada um<sup>20</sup>**...



Que nada... e depois, eu não tô afim de ter um filho agora.



Oh ... vocês duas ... nem parece que são **menina de resposta<sup>16</sup>** !!!

Tá tirando, mano?... elas tão se cuidando.



Pensa, mano! Se você já sabe que não quer um filho agora, é melhor ficar ligado nesse barato. Você não sabe que agora tem esse negócio de exame de DNA que mostra de quem é a resposta?



Então, vamos bolar uma idéia, o que são esses métodos aí?



Essa **fita<sup>17</sup>** de gravidez não é só resposta nossa. Nós não fazemos "filho" sozinhas.

É isso aí rapaziada! Depois de 14 dias da menstruação, a menina tem mais chance de engravidar. É igual a dizer que ela está no período fértil. Agora, os rapazes estão férteis todos os dias. Se essa menina com o parceiro dela tiverem relações sexuais e não estiverem usando nenhum **método contraceptivo<sup>18</sup>**, ela pode engravidar.



Vou falar do meu jeito, firmeza? Têm uns... que a menina precisa ir até o posto para falar com o médico. É o caso da pílula, do diafragma e do DIU.



Eu conheço dessas pílulas. São comprimidos que vêm numa cartelinha... A menina tem que tomar a pílula todos os dias... durante 21 dias... e depois... parar sete dias. Nesse tempo, a menina menstrua e começa a tomar outra cartela novamente.



Pode crer!

Problema dela. Ela é que vai carregar o filho. Não sei o que é esse negócio de contraceptivo. Nem quero saber...



É, mas tem que ir ao médico. Não vale tomar a pílula da amiga, da vizinha, da prima... porque têm vários tipos e o médico é que sabe qual deles é a melhor pra cada mulher.



E o diafragma e o DIU?

É assim, Maurício: o diafragma, a menina tem que ir ao médico, porque têm vários tamanhos de diafragma e ela tem que saber que tamanho ela vai usar. O diafragma é colocado, pela própria mulher, junto com um creme *espermaticida*<sup>21</sup>, pelo menos umas três horas antes da relação. É só tirar, oito horas depois da relação.



E o DIU?

Também precisa ir ao médico. Acho que não é todo médico que acredita que esse método é bom pra jovens.... é melhor ir.... e conversar.... Só sei que é o médico que coloca e a mulher tem que voltar ao consultório a cada seis meses para ver se está tudo bem.



E aquela história de tirar antes da hora?... sem maldade... gozar fora...



É maior furada! Na hora, não dá pra segurar. Naquele líquido que sai antes, a menina já pode engravidar.

Mas tudo isso que a gente tá falando, é pra evitar filho, mas não evita DST.



Não evita?

Não. A única forma de evitar as DST, que são transmitidas através do sexo, é a camisinha. Feminina e masculina.



204

Das DST, mano.....as Doenças Sexualmente Transmissíveis : gonorréia, sífilis, aids, hepatite.... essas coisas, sabe?... "chato".... aquele bichinho..... que dá uma coceira danada.....

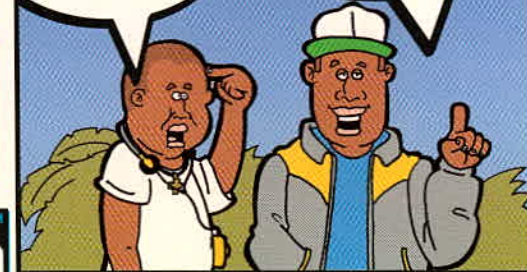
Que zica<sup>12</sup> !!... como é que pega isso?

Oh mano... *sem maldade*<sup>13</sup>... essas doenças, a gente pega fazendo sexo sem proteção.



Sem proteção? O que é que você tá falando, mano?

Eu tô falando de camisinha, *sangue bom*<sup>14</sup>. A camisinha protege a gente das DST.



Vichi!!! Isso deve dar uma esfriada no barato... e já me falaram que é igual a chupar bala com papel.

Nada a ver, mano... eu já usei e não deu nada... eu ainda passei KY que é um lubrificante à base de água, porque vaselina e óleo, estouram a camisinha. Maior barato....tá ligado?



E onde você arruma as camisinhas?

Supermercado, farmácia e também no posto de saúde. No posto, é de graça. É chegar e falar que você quer a camisinha. Pronto.





Ah... a mulher tem que se cuidar mais... ser *respeitosa*, ficar mais na dela, sossegada.



Eu não acho... só acho que a primeira vez dela, podia ser comigo... daquele jeitinho... especial...



Ih... olha o cara...

# AHAHAHAHAH!!!

Licença rapaziada, mas o importante é os dois curtirem... *estarem de boa*.



É usarem camisinha...

Vichi!!!!... Lá vem ela... mulher só fala besteira. Camisinha não vira nada.... Eu prefiro as virgens. Eu me garanto.



Nada a ver... e daí que a menina é virgem? A gente não pega essas coisas só fazendo sexo, tá ligado?



Do que vocês estão falando?

# FEMININA?



E. Existe camisinha pra mulher e pro homem. Mas não pode usar as duas ao mesmo tempo. É uma ou outra, senão pode arrebentar.



O melhor é os dois conversarem...



Também acho! E se furar?... o que eles vão fazer se o método falhar?

É maior barato, heim, mano? Mas eu não sei qual escolher. Eu quero é me garantir....O melhor é ter sempre camisinha com a gente. A gente já se garante e evita as duas coisas.



É se acontecer, meu irmão? E se a menina ficar grávida?



Tá tirando, ... não tem essa de falhar.. já era.

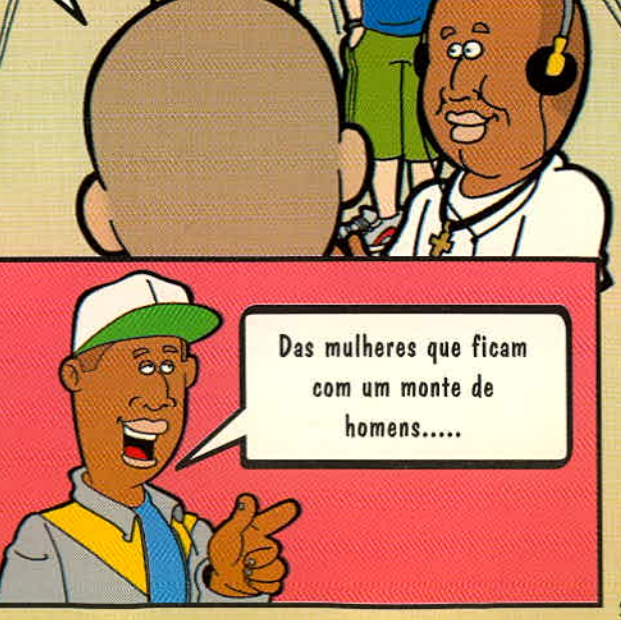
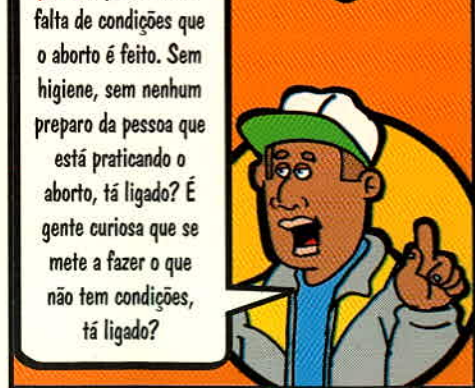
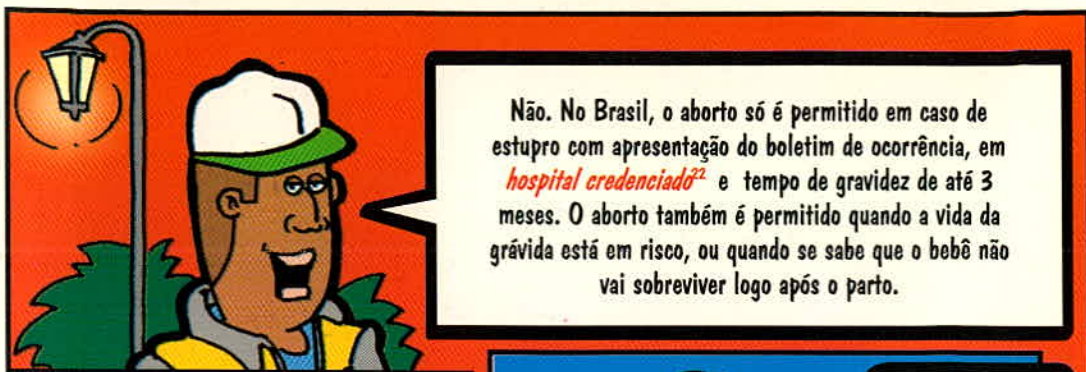
Mas, o aborto no Brasil é permitido?



Fala pra menina tirar.

É mó veneno...



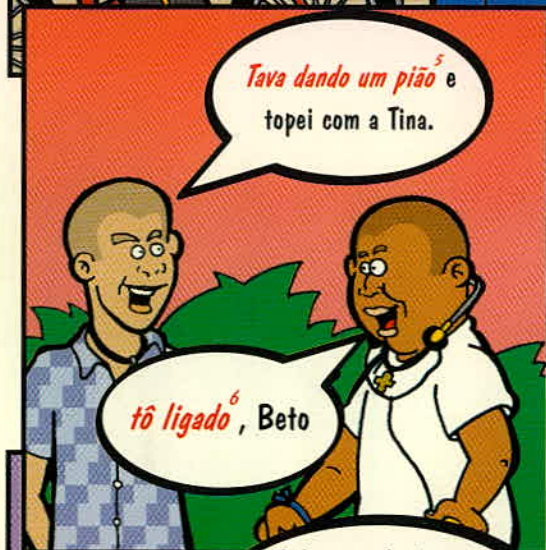






E aí, firmeza<sup>4</sup>?

Firmeza, Beto!



Tava dando um pião<sup>5</sup> e topei com a Tina.

tô ligado<sup>6</sup>, Beto



Oh Maurício, tô mó afim de ficar com ela, mano.

Ela é *bebel*<sup>7</sup>.... mó galinha, Beto. Na hora que você quiser... é daquele jeito...



E daí que ela fica com vários....você também não fica com um monte de menina?

Ah.... mas é diferente... eu sou homem... o homem tem o dom do *chaveco*<sup>8</sup>!

Tá tirando<sup>9</sup>, mano?... a mina também tem direito de curtir.

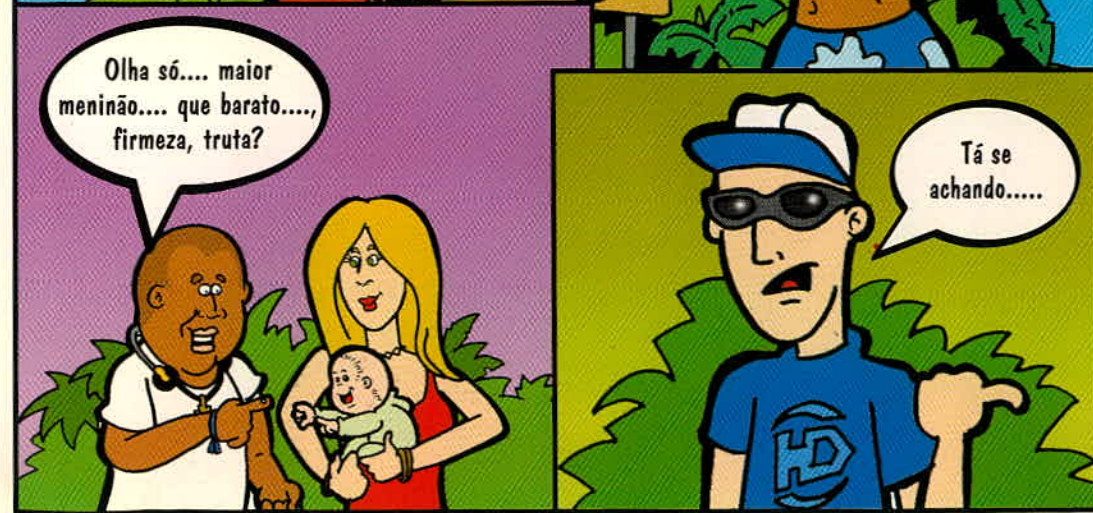


É. Mas foi por causa dessa *fita* que eu aprendi tudo o que eu falei. E aprendi pra valer...



Oi.

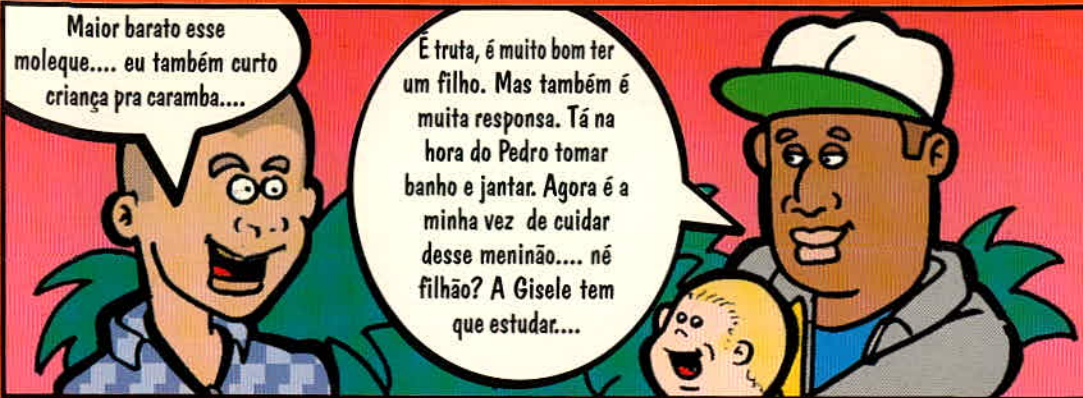
Oi, Gisele. Como o Pedro tá grandão!



Olha só.... maior meninão.... que barato...., firmeza, truta?

Tá se achando.....





Maior barato esse moleque.... eu também curto criança pra caramba....

É truta, é muito bom ter um filho. Mas também é muita responsa. Tá na hora do Pedro tomar banho e jantar. Agora é a minha vez de cuidar desse meninão.... né filhão? A Gisele tem que estudar....



A gente se *tromba* por aí, rapaziada...



firmeza, Caio!

Tchau, Gi... tchau Pedro...

firmeza, Caio!

**FIM**

# APRESENTAÇÃO DOS PERSONAGENS

Nossos *trutas*<sup>1</sup> se reuniram pra *bolar uma idéia*<sup>2</sup> numa praça da nossa *quebrada*<sup>3</sup> e rolou um papo sobre sexo.....



BETO



CAIO



DUDU



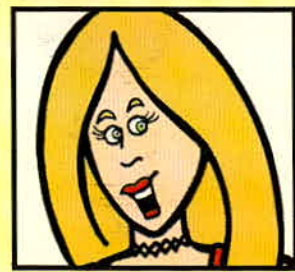
MAURÍCIO



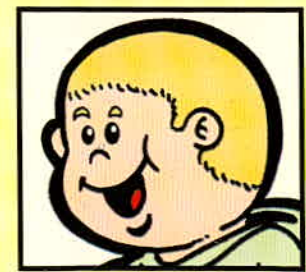
CLÁUDIA



FLÁVIA



GISELE



PEDRO



Tiragem: 6.000 exemplares

Elaboração: NEPDA- Núcleo de Estudos para prevenção do uso indevido de drogas e às DST/AIDS — da FFCLRP-USP.  
Av. dos Bandeirantes, 3900 - Campus da USP — RP- SP - CEP: 14040- 901

Colaboradores: Equipe All Type Comunicação e Marketing (Pedro, Maristela, Mariana, Roney, George, Mirela, Moisés, Gislaíne, Sílvia, Karla, Cristiane)

Ilustrações e elaboração gráfica: Roney Martinez (All Type)  
Elaboração gráfica: George Uehara (All Type)

Apoio: UE3 - FEBEM-RP

Publicação financiada pela Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto - Secretaria Municipal da Saúde — Programa Municipal DST/AIDS com apoio CN-DST/AIDS — Ministério da Saúde

#### Ficha Catalográfica

Silva, Rosalina Carvalho; Oliveira, Maria Cecília Rodrigues de e Campos, Tatiane Neme.  
*Conversando sobre sexo com meus trufas.*  
Ribeirão Preto- SP. 1ª edição. 2000  
16 páginas

A presente coleção foi desenvolvida pelo Núcleo de Estudos para prevenção do uso indevido de drogas e às DST/AIDS (NEPDA), da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto — USP, sob a coordenação geral da Profa. Dra. Rosalina Carvalho da Silva e apoio do Programa Municipal DST/AIDS - Fátima Regina de Almeida Lima Neves.

A proposta de elaboração deste trabalho está baseada na experiência da equipe do NEPDA na UE3 — FEBEM-RP, desde 1998. Os textos foram produzidos com a participação dos jovens internos na Instituição através de discussões grupais. Daí, nossa escolha pela utilização de uma linguagem descontraída e que incorpora vocábulos peculiares de inúmeros jovens do interior de São Paulo.

A principal meta da equipe é a Promoção de Saúde na sua maior abrangência. Nosso trabalho envolve, não só, a prevenção relativa às questões de saúde, mas também estimula a construção de uma postura crítica e reflexiva diante da vida, propiciando o desenvolvimento de habilidades interpessoais que viabilizem a resolução de conflitos de forma não violenta. As relações de gênero e cidadania também estão contempladas nos textos e diálogos gerados a partir da fala espontânea de vários adolescentes conosco.

O objetivo deste trabalho é servir como disparador temático para atividades informativas e reflexivas que poderão estar sendo realizadas em escolas, centros comunitários, postos de saúde, instituições educacionais, etc.... Para isso, este volume traz um pequeno glossário e algumas referências bibliográficas que poderão ser utilizadas como suporte para melhor aproveitamento dos temas.

## GLOSSÁRIO

- <sup>1</sup> Truta é um amigo.
- <sup>2</sup> Bolar uma idéia é conversar, "bater papo".
- <sup>3</sup> Quebrada é o bairro que a pessoa mora
- <sup>4</sup> Firmeza significa Tudo bom? Como vai a vida? É um jeito moderno de cumprimentar uma pessoa.
- <sup>5</sup> Tava dando um pião quer dizer que a pessoa estava dando um volta, passeando.
- <sup>6</sup> Tô ligado quer dizer que a pessoa está entendendo a conversa; que a pessoa sabe do que o outro está falando.
- <sup>7</sup> Bebel é o nome dado para a menina que sai com vários garotos.
- <sup>8</sup> Chavecar é paquerar
- <sup>9</sup> Tá tirando significa que a pessoa está brincando com a cara da outra; está fazendo sacanagem
- <sup>10</sup> Tô à pampa significa que a pessoa está sossegada, "na boa"; tranquila
- <sup>11</sup> Estarem de boa quer dizer que os dois estão de acordo, está tudo bem para os dois
- <sup>12</sup> Zica quer dizer que alguma coisa é ruim, com conotação de nojo.
- <sup>13</sup> Sem maldade quer dizer que não existe intenção de ofender, de sacanear; é fala com respeito
- <sup>14</sup> Sangue Bom é a pessoa legal, amiga, "gente boa"
- <sup>15</sup> Debater a fita significa conversar sobre o assunto; trocar uma idéia
- <sup>16</sup> Menina de resposta é aquela que se cuida, que não sai com qualquer um.
- <sup>17</sup> Fita é assunto
- <sup>18</sup> Métodos contraceptivos são os meios que existem para evitar a concepção, isto é, as formas que existem para evitar a gravidez.
- <sup>19</sup> Tá pisando quer dizer que o cara está por fora do assunto, ele está dando uma "mancada"
- <sup>20</sup> É a cara de cada um refere-se ao fato de que cada pessoa pensa e faz o que quer da própria vida
- <sup>21</sup> Espermaticida é um creme que mata os espermatozoides. Os espermatozoides são as células reprodutoras do homem. Eles compõem o esperma que é o líquido que o homem ejacula durante a relação sexual.
- <sup>22</sup> Hospital Credenciado quer dizer que é um hospital que está autorizado legalmente a realizar o Programa "Aborto Legal" e conta com uma equipe multiprofissional ( médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e outros) para oferecer atendimento.
- <sup>23</sup> Perrê quer dizer estar mal, deprimido, chateado.

## BIBLIOGRAFIA DE APOIO

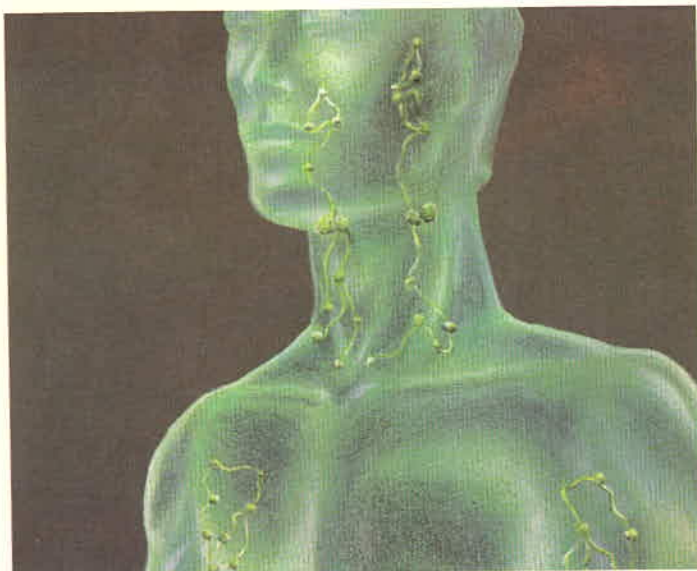
- GEWANSZSNAJDER, F. Sexo e Reprodução. São Paulo. Editora Ática. 1995. 7ª ed.  
WÜSTOF, R. Descobrir o Sexo. São Paulo. Editora Ática. 1994.  
GELING, K. Essa tal primeira vez. São Paulo. Editora Moderna. 1995. (Qual é o grilo?) 2ª edição  
ALVES, J.C. Garotas e garotos. A dança dos diferentes. São Paulo. Editora Moderna. 1997. (Qual é o grilo?) 1ª edição



## “Onde é que está acontecendo isso no meu organismo?”

Embora o HIV infecte as células T e outras células por todo o organismo, ele se multiplica principalmente nos nódulos linfáticos.

Os nódulos linfáticos, uma parte importante do sistema imunológico, estão localizados em muitas partes do corpo, como pode ser visto na figura abaixo. Cada nódulo linfático possui no seu interior uma estrutura em forma de rede que age como um filtro protetor, aprisionando o vírus e as células T infectadas.



Grandes quantidades de células T saudáveis tornam-se infectadas pelo HIV quando passam normalmente pelos nódulos linfáticos.

Sabemos agora que existem muito mais células infectadas nos nódulos linfáticos do que no sangue, especialmente durante as fases iniciais da doença.

## “O vírus continua ativo quando está preso nos meus nódulos linfáticos?”

Sim. Pesquisas recentes têm demonstrado que um grande número de vírus novos é produzido diariamente desde o início da infecção.

Seu organismo contra-ataca substituindo as células T infectadas com até dois bilhões de células T novas, não-infectadas, diariamente. Isto permite que sua contagem de células T fique constante por algum tempo. No entanto, o corpo não consegue aguentar isso indefinidamente. Aos poucos, o sistema imunológico perde a batalha e não consegue produzir células T suficientes para substituir o número que é destruído pelos vírus.



## “Como posso saber quantos vírus existem no meu corpo?”

Até há pouco tempo, a maneira mais comum de acompanhar a progressão da doença por HIV era medindo a quantidade de células T. As contagens de células T são importantes porque indicam como seu sistema imunológico está respondendo à atividade contínua do vírus no seu corpo.



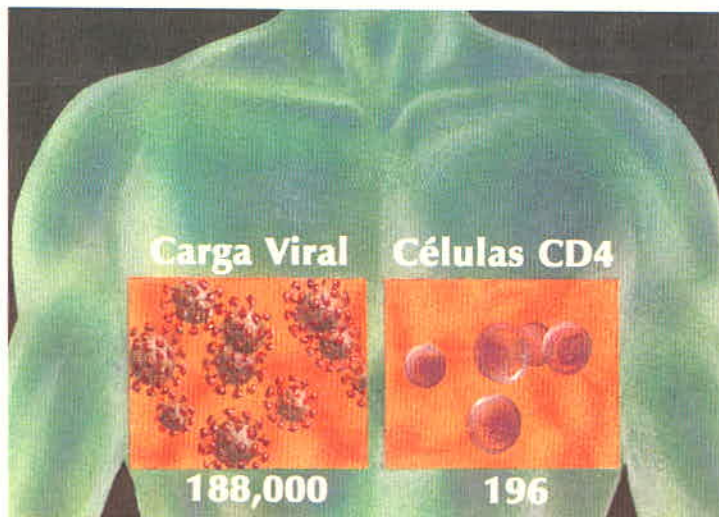
Exames novos podem medir o vírus diretamente e dão uma boa idéia da taxa de replicação do HIV no seu sangue. O número de vírus em uma pequena amostra de sangue é conhecida como contagem ou carga viral. A carga viral é um indicador do grau de atividade do HIV nos seus nódulos linfáticos e em todo o organismo, oferecendo, portanto, mais uma forma de acompanhar a progressão da doença por HIV.

O vírus está se reproduzindo constantemente. Mesmo que você esteja se sentindo perfeitamente bem — durante a tal chamada fase "silenciosa" ou assintomática da infecção — grandes números de HIV estão se multiplicando continuamente.

### “Posso usar minha contagem de células T e minha carga viral para entender melhor esta doença ?”

De modo geral, níveis mais altos de vírus parecem estar associados com um número menor de células T. Da mesma maneira, cargas virais mais baixas geralmente significam contagens de células T mais altas.

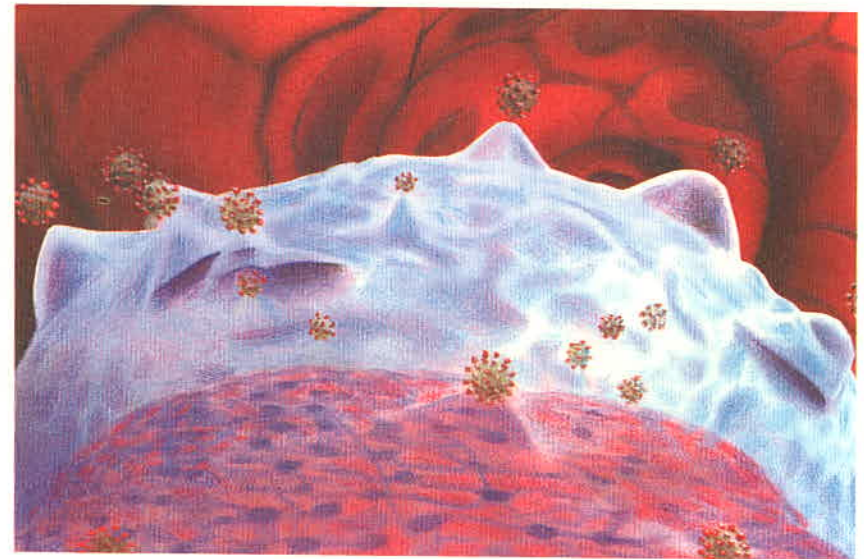
Pesquisas recentes têm demonstrado que níveis mais altos de vírus geralmente significam uma progressão mais rápida da doença, enquanto níveis mais baixos de vírus geralmente significam progressão mais lenta da doença.



### “Porque o HIV é diferente?”

Uma das principais diferenças entre o HIV e outros vírus é que o HIV usa as células T — células que ajudam a lutar contra infecções — para se multiplicar ou replicar. O HIV invade as células T e transforma o material genético da célula T em seu próprio material genético. Assim que as células T são controladas pelo HIV, elas não conseguem mais comandar o sistema imunológico. Ao invés disso, as células T infectadas pelo HIV começam a produzir mais HIV.

O ataque e replicação constante dos vírus, visando principalmente as células T, vão gradualmente acabando com o sistema imunológico e enfraquecem as defesas do organismo.





### **“Se eu me sinto bem, isso significa que o vírus não está ativo?”**

Até há pouco tempo, acreditava-se que enquanto a pessoa não apresentasse sintomas, o vírus não estava ativo dentro de seu corpo.

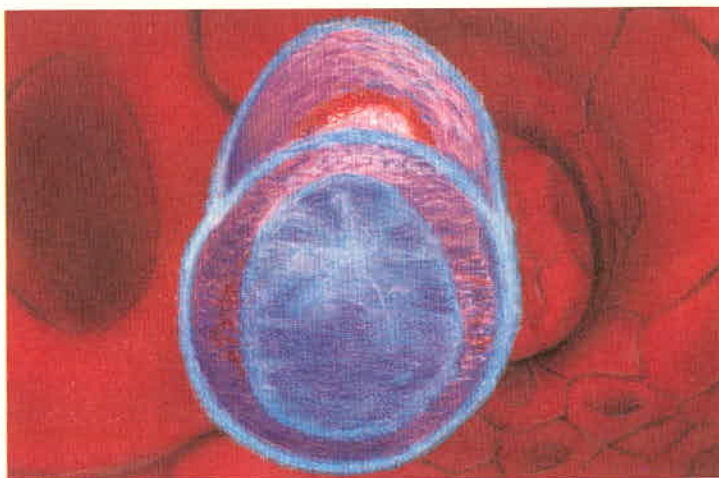
Recentemente, porém, as pesquisas têm demonstrado que o vírus nunca está parado ou adormecido. Na verdade, o vírus está se multiplicando rapidamente desde o início da infecção, e o sistema imunológico está lutando continuamente contra ele.

Estima-se que mais de 500.000 pessoas no Brasil estão infectadas pelo HIV e a maioria permanecerá ativa e saudável por um longo período — muitas vezes anos — após terem sido infectadas.

### **“Como o nosso corpo luta contra infecções?”**

O corpo humano está sob ataque contínuo de uma grande variedade de bactérias, vírus e fungos. A função do sistema imunológico é remover ou controlar estes invasores e proteger o corpo de seus efeitos danosos.

Um dos protagonistas mais importantes do sistema imunológico é uma célula chamada CD4 ou célula T. As células T lideram a resposta imune contra as infecções. Mais especificamente, elas mandam outras células procurar e destruir as bactérias, fungos e outros vírus que causam infecção.



### **“Parece que há muito a aprender...”**

Saber quantos vírus estão se reproduzindo no seu corpo e o número de células T que o seu organismo tem para lutar contra o vírus poderá ajudá-lo e ao seu médico a decidir qual é a melhor forma de tratar sua infecção.

Estar bem-informado pode fazer uma grande diferença no curso de sua infecção. Quanto mais você souber, mais poderá fazer.

Hoje, existem mais recursos do que nunca para ajudá-lo a lutar contra o HIV e a AIDS. Seu médico tem novas informações sobre a doença e seu tratamento. Fale com ele ainda hoje.

### **“Qual a frequência com que devem ser realizados esses exames para avaliar os níveis virais?”**

No momento não existe uma resposta clara para esta pergunta; na verdade, as respostas podem variar de paciente para paciente, e dependendo da fase da doença. Para saber mais sobre os testes específicos da carga viral pergunte ao seu médico.

### **“Que grupos de apoio ou fontes de informação estão disponíveis para mim?”**

Existem muitas fontes de informação disponíveis para você. Para começar, estamos informando no verso deste folheto os números de telefone e endereços do Grupo Pela Vida de algumas cidades do Brasil, do Grupo de Apoio e Prevenção à AIDS (GAPA) e do Pergunte AIDS do Ministério da Saúde. Estes telefones estão à disposição, para responder a perguntas gerais sobre a doença por HIV e muitos destes grupos promovem também reuniões e sessões de terapia em grupo. Acrescente novos números de telefone à medida do necessário, inclusive o do seu médico.



## Glossário de termos relacionados à doença por HIV:

**ADN:** material dentro das células que carrega a informação genética necessária para a replicação e formação do ARN.

**ARN:** material genético dentro de células e organismos como o HIV; necessário para a transmissão de informação genética para a sua replicação e funcionamento.

**agudo:** repentino e severo

**assintomático:** sem sintomas.

**bactéria:** organismos microscópicos (germes) que às vezes causam infecção.

**células CD4:** também chamadas de linfócitos T ou células T, trabalham para o sistema imunológico comandando as outras células na eliminação das infecções. As células T são também o principal alvo do HIV.

**circulantes:** movendo-se livremente pela circulação sanguínea, ao contrário de estarem aprisionados nos nódulos linfáticos ou células; às vezes o HIV circulante é chamado de vírus "livre".

**clínico:** baseado em observações reais em pessoas com a doença.

**estágio avançado da infecção por HIV (AIDS):** caracterizado por infecções oportunistas e contagens de células CD4 abaixo de 200 células/mm<sup>3</sup>.

**estágio intermediário:** um período que pode durar muitos anos, durante o qual o HIV se replica nos nódulos linfáticos; os pacientes continuam assintomáticos durante este estágio.

Este estágio é considerado um período de latência clínica, significando que não há nenhuma exteriorização da doença. No entanto, o HIV está ativo desde o início da infecção e, portanto, não existe um período de latência viral.

**estágio precoce:** uma síndrome aguda caracterizada por sintomas semelhantes aos de uma gripe, que ocorre em 50% dos indivíduos infectados por HIV entre 3 a 6 semanas após a infecção primária, ou inicial.

**estável:** com pouca ou nenhuma variação.

**fungos:** organismos microscópicos como leveduras que podem causar infecções (micoses).

## HIV/AIDS

209

### Compreendendo melhor a doença

Recentes pesquisas têm fornecido novas e importantes informações sobre a replicação do Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), tais como: a velocidade em que o vírus faz cópias de si mesmo, quantas cópias ele faz e como o sistema imunológico responde a isso. Os cientistas desenvolveram novas tecnologias que prometem melhorar nossa capacidade de detectar e avaliar a atividade do vírus em todos os estágios da infecção pelo HIV. Novos exames que medem diretamente o vírus, juntamente com a contagem de células T, podem nos dar uma idéia melhor do estágio da infecção pelo HIV.

Este folheto responde algumas das dúvidas mais frequentes que as pessoas têm sobre o HIV. À medida que você for lendo este folheto, aprenderá mais sobre o vírus, como ele se multiplica e qual a sua relação com a progressão da doença. Quanto mais você souber sobre o HIV—o vírus e a doença—mais você poderá fazer para se manter saudável por um tempo maior.

**Jpê Rosa — GLSTB**  
RUA 08 Nº 331 — ED. GOELHO  
(RUA DO LAZAR) — ST. CENTRAL  
FONE: 223 4 28  
CEP 74.001-970 — GOIÂNIA - GO



Este material  
educacional para o  
paciente com infecção  
pelo HIV é uma  
prestação de serviço  
da Glaxo Wellcome.

**Infecção:** a invasão e multiplicação de organismos microscópicos (bactérias, fungos, vírus, parasitas, etc.) no corpo, causando doença.

**Infecções oportunistas:** várias infecções em potencial, incluindo a pneumonia por *Pneumocystis carinii* e o sapinho (*Candida*), que causam doença quando um sistema imunológico enfraquecido o permite. Estas infecções ocorrem mais frequentemente durante o estágio avançado da doença por HIV.

**latência:** período de inatividade. Não existe nenhum período na doença por HIV em que o vírus esteja inativo.

**linfócito:** uma célula do sangue; estas células fazem muitas coisas para ajudar o sistema imunológico a eliminar as infecções do corpo (as células T são um tipo de linfócito).

**macrófago:** uma célula grande do sistema imunológico que ajuda a eliminar as infecções do organismo.

**material genético:** consiste em ADN e ARN no interior de todas as células; permite à célula fazer cópias de si mesma.

**progressão da doença:** piora na gravidade da doença por HIV, muitas vezes acompanhada pelo aparecimento de infecções oportunistas, medido por contagens mais baixas de células T e níveis mais altos de vírus.

**replicação:** o ato de fazer cópias de si mesmo ou se reproduzir.

**retrovírus:** um tipo de vírus que contém ARN como material genético, o qual deverá ser convertido em ADN para poder se replicar e sobreviver. O HIV é um retrovírus.

**sintoma:** característica ou indicação de uma infecção (como cansaço, febre, tosse, erupção cutânea, etc.) que a pessoa apresenta.

**sintomático:** apresentando sintomas.

**sistema imunológico:** o mecanismo de defesa do corpo contra as infecções, inclui o sistema linfático.

**sistema linfático:** consiste de tecidos, vasos e nódulos linfáticos distribuídos por todo o organismo; os vasos linfáticos levam as substâncias danosas (inclusive o HIV) para os nódulos linfáticos na tentativa de eliminá-los do corpo.

**vírus:** organismo microscópico que precisa infectar outra célula para sobreviver e se reproduzir.





Glaxo Wellcome em Parceria Global  
com as Comunidades HIV/AIDS

### Para maiores informações:

#### Grupo Pela Vidda - Disque AIDS:

Tel.: (021) 518 2221 - (2ª a 6ª - feira - 14 às 20h.)

Rio de Janeiro - Av. Rio Branco, 135 / Grupo 709 - Centro  
CEP: 20040-006 - Tel.: (021) 518 3993 / Fax: 518 1997

São Paulo - R. General Jardim, 566 - Vila Buarque  
CEP: 01223-010 - Tel./Fax: (011) 258 7729

Niterói - R. Pres. Domiciano, 150 - Ingá  
CEP: 24210-271 - Tel.: (021) 719 5683 / 719 3793

Curitiba - R. Carneiro Lobo, 35 - Água Verde  
CEP: 80240-240 - Tel.: (041) 342 7286 / Fax: 350 8616

Vitória - R. Graciano Neves, 73 / sala 201 - Centro  
CEP: 29015-330 - Tel.: (027) 223 1041

Goiânia - R. 19, nº 35 - Edif. Dom Abel - Centro  
CEP: 74036-901 - Tel./Fax: (062) 212 5319

#### Disque AIDS (Secretaria de Saúde de São Paulo)

Tel.: (011) 280 0770 - (2ª a 6ª - feira - 08 às 18h)

#### GAPA - (Grupo de Apoio e Prevenção à AIDS)

Rio de Janeiro - Tel.: (021) 571 4141

São Paulo - R. Barão de Tatuí, 376 - Santa Cecília  
Tel.: (011) 660 755

#### Pergunte AIDS (Ministério da Saúde)

0800 61 24 37

HIV/AIDS 1457233

SSB

205

# Compreendendo melhor a doença.

Jpê Rosa - GISTB  
RUA 08 Nº 331 - ED. JOELHO  
(RUA DO LAZAR) - 5ª CENTRAL  
FONE: 223-28  
CEP 74.001-970 - GOIÂNIA - GO

ESTE MATERIAL EDUCACIONAL  
PARA O PACIENTE COM INFECÇÃO  
PELO HIV É UMA PRESTAÇÃO DE  
SERVIÇO DA GLAXO WELLCOME.

GlaxoWellcome



Conquiste a vida.



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



AVANÇANDO NA TERAPIA ANTI-HIV



GlaxoSmithKline em Parceria Global  
com as Comunidades HIV/AIDS

Informações adicionais 0800 266 001 - Estrada dos Bandeirantes, 8464 - Jacarepaguá - Rio de Janeiro - RJ  
CEP 22783-110 - www.gsk.com.br

SSB

# Saber Viver

UMA REVISTA PARA QUEM VIVE COM O VÍRUS DA AIDS



ANO 2 Nº 12  
SET/OUT 2001

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ministério da Saúde  
RECOMENDADO  
Coordenação de DST/AIDS

**VÍRUS**  
**E MEDICAMENTOS**  
Saiba como eles agem no  
seu corpo

**ADOLESCENTES**  
contam suas  
histórias

Tenha uma  
pele saudável





**DAPO**  
**CARRETA**

*Espinhas na cara e muitas dúvidas na cabeça. Na primeira matéria da Saber Viver sobre adolescentes, três jovens contam suas histórias, falando de namoro, família, discriminação e vontade de viver. Com a palavra, os adolescentes.*

**"A AÍDS ME TORNOU MAIS RESPONSÁVEL"**

**T**iago tem 18 anos e nasceu com vírus HIV. A mãe faleceu em 1989 e o pai se recusa a realizar o tratamento: "Eu falo o tempo todo que ele tem de se tratar, mas ele não quer. É chato porque agora ele está ficando doente", diz Tiago com os olhos revoltados frente à atitude do pai.

Tiago é um jovem que sabe o que quer. Depois que seu pai parou de levá-lo ao Hospital Gaffrêe Guinle (RJ), onde realiza o tratamento até hoje, ele, com 14 anos, resolveu: "Fui sozinho para o hospital me tratar. A Aids me tornou mais responsável. Antes de saber que eu era soropositivo, só queria saber de pichar muro e viver pelas ruas. Hoje eu sou mais responsável", diz o adolescente que saiu da casa do pai e foi morar com a tia e a avó: "Meu pai fazia muita besteira". A determinação de Tiago para lutar pela vida moveu as mães do Hospital Gaffrêe Guinle. Quando ele tinha 16 anos, internou-se sozinho para um procedimento cirúrgico. As mães de outras crianças o "adotaram" naquele período, fazendo companhia e comprando o que o menino necessitava.

**Fico com umas meninas quando eu saio**

Quando se fala em namoro sério, Tiago fuge do assunto: "Eu fico com umas meninas quando eu saio. Se rolar alguma coisa além, eu penso logo na camisinha. Agora, namoro tem que ser uma coisa séria. Eu tenho medo de falar que tenho HIV, por isso eu fico sozinho. Sei lá, acho que eu ainda não encontrei uma menina legal".

Reconstruir uma família faz parte de seus planos para o futuro: "Penso em casar e se ainda não for descoberta a cura da Aids, vou adotar uma criança". Além disso, Tiago quer entrar para uma faculdade. Hoje ele está cursando o primeiro ano técnico em eletrônica. "Penso em montar uma loja e ser meu patrão", diz o rapaz que, além de ser muito prático, programa o seu futuro demonstrando que tem muito amor pela vida. "Muitos adolescentes com os quais eu converso dizem que têm medo de morrer. Quando eu digo 'cara, eu nasci com o vírus e tenho 18 anos', todos ficam admirados. Nós temos que perseguir o nosso sonho, acreditando que um dia teremos a cura da Aids".

**"FIZERAM UM ABAIXO-ASSINADO PARA EU SAIR DA ESCOLA"**

**L**eandro tem 17 anos e, infelizmente, carrega muita culpa de ser contaminado pelo HIV: "Eu não queria ser um estorvo na vida da minha mãe". Leandro sabe que é soropositivo desde 1992. Sofreu muito com a discriminação. Ainda hoje, quando relata a sua história, dificilmente ele fica com a cabeça erguida. Depois que alguns familiares espalharam pelo bairro que Leandro era soropositivo, pais e professores da escola na qual ele estudava fizeram uma manifestação, com abaixo-assinado, reivindicando a expulsão do menino do colégio. Depois de uma briga na justiça, Leandro conseguiu recuperar o direito de voltar a estudar naquela escola. "Eu ganhei a ação na Justiça mas não adiantou nada. Fui para a escola mas as mães proibiam os filhos de brincarem comigo". Diante de tanta pressão, a mãe de Leandro resolveu

tirá-lo do colégio. Com isso, Leandro ficou 4 anos sem estudar. "Às vezes eu fico desaminado porque sou bem mais velho que o resto da turma. Hoje estudo numa escola onde algumas pessoas sabem, mas outras, não. O importante é que ninguém me incomoda", conta Leandro.

**Eu me acho diferente dos outros adolescentes**

"Gosto de jogar futebol e ir ao baile. Só quando eu tenho camisinha transo com as meninas. Eu não quero prejudicar ninguém". Leandro acha que é diferente dos outros jovens. "Além de eu ter de levar muitos remédios para a escola, não posso realizar o meu sonho que é servir ao exército. Por isso, me sinto diferente das outras pessoas. Os meus maiores sonhos hoje são consertar a casa da minha família e comprar uma fazenda onde eu possa viver bem longe das pessoas que me prejudicaram", encerra Leandro.

**"DESCOBRÍ QUE SOU SOROPPOSITIVA VENDO TV"**

**J**osy tem 19 anos e descobriu, vendo televisão aos 14 anos, que algumas pessoas que tinham Aids tomavam o mesmo remédio que ela. "Eu sou muito curiosa, fui direto perguntar para minha mãe se eu tinha HIV". Josy se infectou através de transfusão de sangue. Sua mãe descobriu a infecção quando a menina tinha 11 anos. "Eu moro com minha mãe,

meu pai e meus irmãos. Minha mãe tem o maior cuidado comigo. Ela me deixa ir ao baile e namorar, mas não me deixa ficar muito tempo na rua. Acabei de ter uma pneumonia".

**Tenho vontade de ter um filho**

"Quando eu penso em 'ficar' com algum garoto, fico esperando que ele venha falar comigo. Se ele demora muito, eu tomo a iniciativa", conta Josy que diz não ter tido relação sexual com nenhum menino até hoje por causa do HIV. "Eu penso logo se a camisinha furar. Eu posso contaminar outra pessoa. Eu não penso em mim, penso mais no outro". Josy namora um rapaz, mas para ela esse relacionamento "tá muito sem graça". "Agora eu penso em estudar e fazer o vestibular. Quero ser professora. No futuro, eu tenho vontade de ter um filho. Quem sabe? Mas hoje, sabendo que sou soropositiva, não tenho coragem de colocar outra pessoa no mundo para correr o risco de nascer infectado".

Josy acha que a única coisa que a torna diferente de outras meninas é ter que tomar os remédios todos os dias. "A pior hora é essa. Tem remédio que é muito ruim. Eles transformam o corpo da gente". Mas, por outro lado, ela reconhece a importância dos medicamentos: "Tomando os remédios poderemos ficar vivos até quando Deus quiser. A gente tem que lutar pela nossa vida. O que importa é isso".

**LOCAIS MANEIRO:**

**Rio de Janeiro:**

- Projeto ConvHivendo – Presta atendimento psicológico para adolescentes. Informações com as coordenadoras Maria Helena: (21) 9986 6174 ou Juliana Mattos – (21) 9645 2704
- Pels Vidda Rio – Grupo de Adolescentes às quintas-feiras, 18h. Informações (21) 2518 3993.
- Abia – Oficina de teatro sobre Sexualidade e Aids para homens jovens que fazem sexo com outros homens. Informações com Wagner de Almeida: (21) 2223 1040.

**São Paulo:**

- Projeto Viver Criança e Adolescente do Grupo de Incentivo à Vida (GIV) – O projeto promove encontros entre crianças e

adolescentes que convivem com HIV. Informações com Abel Godim: (11) 5084 0255.

**Belo Horizonte:**

- Adolescente Positivo... E Daí!! – Um projeto da ONG VHIVER que promove reuniões com adolescentes. Informações com Valéria Corrêa ou Patrícia Braga: (31) 3271 8310 ou (31) 3221 9656.

**Bahia:**

- Gapa/Ba – Projeto de teatro voltado aos adolescentes. Informações: (71) 328 4270.

**SITES LEGAIS:** [www.adolesite.aids.gov.br](http://www.adolesite.aids.gov.br)  
[www.mundoadolescente.com.br](http://www.mundoadolescente.com.br)

A equipe da Saber Viver agradece às coordenadoras do Projeto ConvHivendo por terem facilitado o nosso encontro com esses jovens.



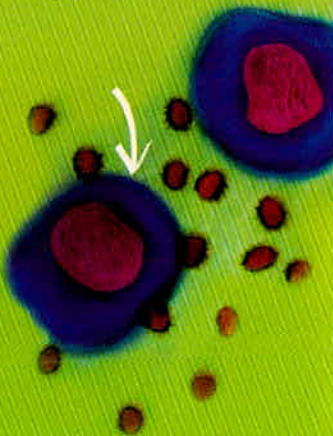
# HIV x CD4

## Como o HIV ataca o organismo e como os medicamentos o defendem

Você sabe que está infectado pelo HIV, o vírus da Aids. Mas você compreende o que está realmente se passando dentro do seu corpo? Se a resposta for não, já está na hora de tomar pé da situação. Com o auxílio da infectologista Márcia Rachid, vamos tentar deixar tudo isso mais claro. Acompanhe conosco todos os passos do HIV desde o momento em que ele entra na corrente sanguínea e o que os medicamentos fazem para defender o organismo infectado, quando chega a hora. Na batalha contra o vírus da Aids é importante estar bem informado. Assim fica mais fácil enfrentá-lo e fazer um tratamento de sucesso. É bom saber que ter hábitos saudáveis e buscar uma melhor qualidade de vida sem dúvida ajudam a manter o equilíbrio do sistema imunológico de qualquer pessoa.

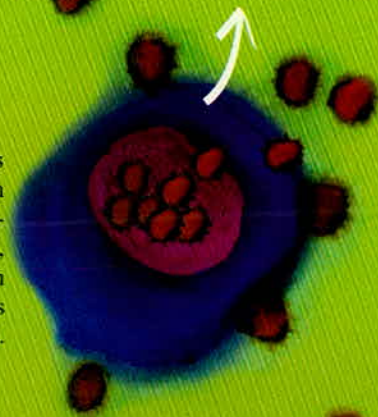
Para contaminar uma pessoa, o vírus da Aids (HIV) precisa entrar em sua corrente sanguínea. No sangue, ele busca principalmente os linfócitos T-CD4, que são células muito importantes para defender nosso organismo das doenças.

Utilizando uma enzima chamada transcriptase reversa, o HIV entra nas células CD4 e se multiplica com uma velocidade imensa. Poderíamos dizer que o CD4 deixa, então, de ser uma célula de defesa para ser uma fábrica de vírus HIV.



Ao mesmo tempo em que o ataque às células CD4 e a multiplicação intensa do vírus HIV estão acontecendo, bilhões de outras células CD4, que ainda não foram atacadas, estão se multiplicando em nossa corrente sanguínea também.

Milhares de novos vírus saem de um CD4 já infectado utilizando outra enzima, a protease, e partem em busca de novas células CD4.



## 10h da noite



Depois de um jejum de pelo menos 1 hora, João dissolve os 4 comprimidos de Didanosina em meio copo de água, toma e vai dormir.

## DIDANOSINA

MESMA SUBSTÂNCIA, NOMES DE MEDICAMENTOS DIFERENTES E MUITAS DÚVIDAS

A Didanosina, assim como outros anti-retrovirais, possui diversas formulações disponíveis na rede pública de saúde, cada uma com um nome fantasia diferente. Todos os medicamentos que usam a Didanosina em sua formulação protegem o sistema imunológico contra o ataque do HIV. Mas, para que façam efeito, é necessário que o paciente esteja em jejum. No entanto, nem todos os medicamentos exigem o mesmo tempo de jejum. "Existem algumas diferenças em relação ao jejum recomendado aos diferentes medicamentos feitos a partir da Didanosina, distribuídos na rede pública. De qualquer forma, o jejum de uma hora antes e uma hora depois de tomar a Didanosina é suficiente em todos os casos", informa o infectologista Estevão Portela.

O Videx, que há algum tempo não era mais encontrado na rede pública, é o medicamento menos tolerado pelos pacientes, porque muitas vezes provoca diarreia. Se esse é o seu caso, informe ao seu médico. Ele poderá ajudá-lo a solucionar esse problema.

Outra combinação possível

ZIDOVUDINA + DIDANOSINA + INDINAVIR  
 ZIDOVUDINA – 3 cápsulas de 12 em 12 horas  
 DIDANOSINA – 4 comprimidos, diluídos em meio copo de água, 1 vez ao dia.  
 INDINAVIR – 2 cápsulas de 8 em 8 horas

Tanto a Didanosina quanto o Indinavir precisam de jejum para serem tomados. São jejuns diferentes: Didanosina - Jejum de 1 hora antes e 1 hora depois de tomá-lo. Durante o jejum, você só pode tomar água.

Indinavir - Jejum de 2 horas antes e 1 hora depois de tomá-lo. Durante o jejum, você tem que evitar todo e qualquer alimento gorduroso, estão permitidos, apenas, um copo de leite desnatado ou um suco de frutas, três biscoitos de água e sal ou uma fruta. Mas não tudo junto!

**ATENÇÃO:** A Didanosina e o Indinavir não podem ser tomados ao mesmo tempo. É necessário um intervalo de pelo menos 1 hora entre eles. Não se esqueça de beber bastante água para evitar a formação de cálculos renais provocada pelo Indinavir.

De acordo com alguns dados recentes, alguns médicos recomendam a utilização de 2 comprimidos de Didanosina, 2 vezes ao dia, de 12 em 12 horas. Mas isso deve ser estudado caso a caso.

Uma outra dúvida tem surgido a respeito da Didanosina: ela pode ser tomada junto com os outros medicamentos? Estevão Portela esclarece que não existe problema algum em se ingerir a Didanosina, sob qualquer formulação, no mesmo horário dos outros medicamentos inibidores de transcriptase reversa (Veja tabela de medicamentos na pág 11). A única exceção é a Delavirdina, que não é mais utilizada no Brasil. Entre os inibidores de protease, é recomendado que haja um intervalo de 2 horas entre a administração da Didanosina e do Ritonavir, e de 1 hora entre a administração da Didanosina e do Indinavir.

Esses e outros dados estão disponíveis no Manual de Tratamento Clínico da Infecção pelo HIV da Johns Hopkins-2000/2001. ¶



# ZIDOVUDINA + DIDANOSINA + INDINAVIR + RITONAVIR

A combinação apresentada nesse número é cada vez mais indicada pelos médicos. Apesar de serem utilizados quatro medicamentos, ela tem vantagens sobre a combinação apresentada na outra página. Isso porque ao ingerir o **Indinavir** junto com o **Ritonavir**, o **Indinavir** fica mais fácil de ser tomado. Ele passa a não necessitar mais de jejum e deve ser tomado apenas duas vezes ao dia, de 12 em 12 horas.

**Atenção:** É necessário um intervalo de pelo menos 1 hora entre a **Didanosina** e o **Indinavir** e um intervalo de pelo menos 2 horas entre a **Didanosina** e o **Ritonavir**.

O **Indinavir** provoca a formação de cálculos renais. Para evitá-los é preciso beber pelo menos 2 litros de água por dia.

**ZIDOVUDINA**  
(AZT, Retrovir)  
3 cápsulas de 12 em 12 horas

**DIDANOSINA**  
(ddl, Videx)  
4 comprimidos, diluídos em meio copo de água, 1 vez ao dia, em jejum. Ou seja, 1 hora antes e 1 hora depois de tomá-la você só pode beber água.

**INDINAVIR**  
(Crixivan)  
2 cápsulas de 12 em 12 horas

**RITONAVIR**  
(Norvir)  
1 cápsula de 12 em 12 horas

## 8h da manhã

Ao tomar o café da manhã, João toma também seus medicamentos: 3 cápsulas de **Zidovudina**, 2 cápsulas de **Indinavir** e 1 cápsula de **Ritonavir**. A melhor hora para tomar o **Indinavir** e o **Ritonavir** é quando você se alimenta, pois assim diminui a probabilidade de você ter problemas como enjoos e náuseas.



## 8h da noite

Na hora do jantar, João toma a segunda dose dos medicamentos: 3 cápsulas de **Zidovudina**, 2 cápsulas de **Indinavir** e 1 cápsula de **Ritonavir**.



Durante os primeiros anos, após a contaminação pelo HIV, a destruição causada pelo vírus não é suficiente para fazer com que o sistema imunológico da pessoa soropositiva perca a função. Para que a defesa do organismo fique seriamente comprometida é preciso que muitas células de CD4 sejam destruídas e isso leva alguns anos.

Com a ajuda dos anti-retrovirais, a quantidade de HIV no sangue (carga viral) vai diminuindo e pode se tornar indetectável. Desse modo, as células de CD4 podem continuar se multiplicando livremente e assim o sistema imunológico fica fortalecido e volta a ser eficaz contra as doenças.

### O QUE ISSO SIGNIFICA

**CD4** - São células muito importantes para a defesa do organismo. Elas comandam nosso sistema imunológico.

**Carga viral** - Quantidade de HIV presente no sangue. Dizemos que a carga viral está indetectável quando os exames normalmente utilizados para medir a carga viral no sangue não conseguem detectar a presença do HIV. Existem diferentes métodos de detecção e os limites mínimos de detecção são variáveis.

**Sistema imunológico** - Sistema responsável por defender o organismo de doenças.

**Doenças oportunistas** - Doenças que surgem em conse-

Quando a quantidade de CD4 no sangue está em torno de 200 células por mililitro de sangue (a contagem normal é em torno de 1.000 CD4 por mililitro de sangue), os médicos consideram que o sistema imunológico está bastante enfraquecido. Pessoas com CD4 abaixo de 200 correm o sério risco de sofrerem doenças oportunistas.

Se o sistema imunológico perde sua capacidade de defender o organismo de doenças, é necessário começar o tratamento anti-HIV. Nesse caso, os medicamentos anti-retrovirais são os grandes aliados. Eles atuam defendendo as células CD4 do ataque do vírus da Aids, impedindo-o de se reproduzir.

Se o nível de CD4 estiver muito abaixo de 200 ou se a pessoa estiver com doenças oportunistas, a agressão ao sistema imunológico foi muito grande. Nesse caso, ele pode demorar mais tempo para se recuperar, mas mesmo assim há grande chance de recuperação.

quência da deficiência do sistema imunológico, criando, assim, a oportunidade de microrganismos comuns proliferarem e se tornarem agressivos.

**Medicamentos anti-retrovirais** - São os medicamentos que defendem o CD4 do ataque do HIV. Atualmente, existem dois grupos de medicamentos anti-retrovirais: os que inibem a transcriptase reversa e os que inibem a protease.

**Transcriptase reversa** - Enzima que o HIV utiliza para entrar no CD4.

**Protease** - Enzima que os novos vírus HIV usam para sair da célula CD4 prontos para infectar um outro CD4.

### MEDICAMENTOS ANTI-RETROVIRAIS

Inibidores de Transcriptase Reversa			Inibidores de Protease	
Análogos de nucleosídeos		Não análogos de nucleosídeos		
Abacavir	Lamivudina	Delavirdina	Amprenavir	Nelfinavir
Didanosina	Zalcitabina	Efavirenz	Indinavir	Ritonavir
Estavudina	Zidovudina	Nevirapina	Lopinavir	Saquinavir



Conte a  
*Sua história*

## Tenho o HIV, porém feliz


“Meu nome é Jair. Tenho 28 anos. Sei que sou portador do vírus HIV há 10 anos. Fiz 6 cirurgias devido a uma tuberculose ganglionar que tive. Fiquei de cama, mas graças a Deus e à minha família, especialmente à minha mãe, eu não precisei ser internado. Foi a fase mais difícil da minha vida. Pensei que não iria conseguir vencer. Perdi 20 quilos. Meu peso normal é 72 quilos. Tenho 1,81m de altura. Eu parecia um esqueleto! Foi horrível. Fiz tratamento espiritual. Comecei a pensar positivo e esqueci que poderia morrer. Coloquei na cabeça que estava com tuberculose e que tinha cura! Tive anemia por causa do AZT. Meu médico trocou a medicação. Eu não comia nada, só frutas e líquidos. Graças a Deus, minha mãe foi minha enfermeira, cozinheira, acompanhante e tudo que eu precisava. Tive sorte porque minha família (mãe, irmã, pai e tias) me deu muita força para vencer essa batalha. Numa certa noite, depois de uns 45 dias de cama, tive um sonho no qual eu comia de tudo: arroz, feijão, macarrão, carne etc. Quando acordei pedi para minha mãe fazer feijão e arroz para eu comer com farinha. Depois desse dia não parei de comer mais! E ainda passei do meu peso normal. Hoje, estou com 84

O melhor remédio para o HIV é você colocar na cabeça que ele é só um detalhe e é muito insignificante para nós.

quilos. O médico pediu para eu fazer dieta. Eu não obedeci porque adoro comer e, o melhor, como de tudo!

Hoje sou um dos coordenadores da Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV/Aids – Núcleo Recife – PE (que luta pelos direitos dos portadores de HIV). Faço o curso de patologia clínica, sou de uma

ONG Aids – ASAS (Associação de Ação Solidária), também dou palestras sobre HIV Aids e DSTs alertando e informando as pessoas de como se prevenir. Isso tudo faço voluntariamente, sem ganhar nada, e com carinho, satisfação e muito orgulho de ajudar ao próximo. Sou feliz. Estou namorando uma pessoa de 22 anos que é portador do HIV. Estamos juntos há 1 ano. Nos amamos muito. O melhor remédio para o HIV é você colocar na cabeça que ele é só um detalhe e

é muito insignificante para nós. Esqueçamos dele e vamos pensar mais na gente. Vamos nos amar mais! Um fortíssimo abraço super, hiper, ultra, mega positivo para todos. Lembrem-se de se olhar no espelho todos os dias e dizer: eu me amo! Vou me cuidar! 

Jair Brandão de Moura Filho  
Jabotão dos Guararapes – PE

fungos. Se sua unha começar a descolar, ficar branca ou amarelada, ou se ao redor da unha estiver inflamado, você pode usar um antimicótico local. Se não resolver, procure o médico. A micose também pode aparecer entre os dedos dos pés, na virilha ou entre as nádegas, sob a forma de placas avermelhadas. Para evitar esse problema basta, cada vez que tomar banho, enxugar bem esses locais. Caso a micose já tenha se instalado, tente, depois de secar bem o local (o que pode ser feito com papel higiênico), passar talco ou até mesmo secar com secador. Costuma funcionar. Caso não funcione, procure o médico.

### MOLUSCO CONTAGIOSO

Parece com uma pequena verruga ou espinha. Tem um tom avermelhado ou amarelado. É preciso tratamento médico adequado, pois essas lesões podem se proliferar na pele de quem tem imunidade muito baixa.

### VERRUGAS

Os locais mais frequentes são boca, pênis e em volta do ânus. Não são doloridas, o problema é que alguns tipos de vírus que provocam o aparecimento de verrugas são capazes de provocar câncer. Por isso é indispensável que a mulher faça exame ginecológico preventivo de 6 em 6 meses. Nos EUA, algumas pesquisas demonstram que um grande número de mulheres portadoras do HIV desenvolvem câncer de colo de útero.

### HERPES SIMPLES

Pequenas bolhas grudadas uma nas outras como um cacho de uva podem aparecer em qualquer local do corpo ou rosto. No início são muito pequenas e só incomodam, quase sempre têm uma base avermelhada e um pouco inflamada. Se você conseguir detectar o herpes simples e tratá-lo na fase inicial (em até 48 horas), ele normalmente não chega a evoluir e formar feridas que, na maior parte dos casos, ardem bastante. Em uma pessoa com o índice de CD4 maior do


que 100, o herpes simples costuma regredir espontaneamente em 10 dias, mas com o medicamento adequado esse tempo é menor. Quando as feridinhas já estão cicatrizando, você pode ajudá-las a cicatrizar mais rápido passando um creme cicatrizante à base de própolis.

### HERPES ZOSTER

Como no herpes simples, o herpes zoster também começa com um incômodo, uma plaquinha vermelha, uma dorzinha localizada, mas ele compromete uma área maior da pele do corpo ou do rosto, formando lesões extremamente dolorosas. Quanto antes começar o tratamento, menor será o tempo de duração da doença e a probabilidade de ficar com marcas na pele. Além disso, com medicação adequada evita-se uma complicação chamada neuralgia pós-herpética, uma dor no local das lesões que pode durar meses.

Mesmo depois que as lesões tiverem cicatrizado, evite expô-las ao sol até que tenham sumido por completo (vale usar e abusar do filtro solar). Isso evita que você fique com marcas. Se, no entanto, você já tem marcas, é possível atenuá-las com produtos especiais. Para isso, procure um dermatologista.

### SARCOMA DE KAPOSI

Hoje em dia já não se vê tanto sarcoma de kaposi quanto antigamente, pois os medicamentos anti-retrovirais têm conseguido manter o sistema imunológico dos pacientes soropositivos fortalecido. Hoje, essa doença só aparece quando a pessoa não faz tratamento anti-Aids. O principal sintoma do sarcoma de kaposi são manchas roxas na pele. É necessário procurar logo o médico para fazer uma biópsia. Muitas vezes basta o tratamento anti-retroviral para que o sarcoma de kaposi regrida. Porém, para extinguir as manchas roxas da pele pode ser necessário fazer um tratamento dermatológico especializado. 



# Sensível mas saudável

## Cuidados que você deve ter com a sua pele

Nossa pele costuma ser bastante sensível a qualquer alteração que ocorra em nosso organismo. Com o vírus da Aids não é diferente. O HIV e os medicamentos usados para combatê-lo provocam diversas alterações na pele que diferem de pessoa para pessoa. Márcio Serra, dermatologista carioca com muita experiência em atendimento a pacientes soropositivos e membro da Câmara Técnica de Aids do Conselho Regional de Medicina (Cremerj), diz que há uma tendência de o portador do vírus HIV ir se tornando alérgico com o tempo. "Manchas avermelhadas na pele e coceiras são comuns, e até quem nunca foi alérgico pode passar a ter alergia a picada de inseto", informa o dermatologista.

Rosto e couro cabeludo oleosos e pele do corpo ressecada são manifestações freqüentes que podem ser amenizadas com alguns cuidados simples. No entanto, devido à baixa resistência do sistema imunológico, problemas mais graves podem surgir: doenças como herpes zoster e sarcoma de kaposi precisam de tratamento específico imediato que só um médico é capaz de indicar. Por isso, fique atento. Qualquer alteração, informe logo ao seu infectologista. Além disso, você pode procurar atendimento em hospitais que possuam setor de dermatologia.

A seguir, relacionamos, com a colaboração do dermatologista Márcio Serra, os problemas que mais afetam a pele das pessoas soropositivas. Aprenda a detectá-los.

### OLEOSIDADE EXCESSIVA

A oleosidade do couro cabeludo é a causa mais freqüente de queda de cabelo entre pessoas soropositivas. Para diminuir essa oleosidade e conter a queda, o ideal é lavar o cabelo com shampoo anti-caspa, pelo menos 3 vezes por semana. Nos outros dias, use shampoo para cabelos oleosos, como os shampoos de jaborandi ou hamamélis. Se tiver o cabelo longo e quiser usar creme, passe somente nas pontas.

Para evitar a oleosidade excessiva do rosto, que pode provocar descamação, coceira e vermelhidão, lave-o constantemente com sabonete à base de glicerina com enxofre ou hamamélis, indicados para pele oleosa.

### RESSECAMENTO DA PELE

A pele do corpo ressecada requer cuidados. A temperatura da água do banho deve ser, no máximo, morna e o sabonete, neutro, à base de glicerina. Assim você protege a oleosidade natural da pele. Caso não tenha transpirado muito, limite o uso do sabonete às regiões do pescoço, axila, virilha e entre as nádegas. Esses locais possuem uma maior quantidade de glândulas sebáceas e por isso tendem a acumular bactérias e fungos. Após o banho, passe no corpo um creme hidratante para pele extra seca. Quando a pele estiver muito ressecada, coçando, descamando ou vermelha, uma solução barata é passar óleo de girasol (aquele de cozinha) por todo o corpo, esperar 20 minutos e tomar banho.

### MICOSE

Micose é o nome genérico dado a infecções provocadas por fungos. As unhas dos pés são bastante vulneráveis a esses

## Rio ganha lei contra discriminação na escola

As escolas particulares e públicas do estado do Rio de Janeiro que discriminarem alunos, funcionários ou professores pelo fato de serem soropositivos, serão multadas no valor de R\$ 11.283,00 (10.000 Ufirs). A lei nº 3.568, de autoria do deputado estadual Geraldo Moreira (PSB), foi sancionada em maio pelo governador Antony Garotinho. Ela garante a alunos, funcionários e professores soropositivos o direito à privacidade no ato da matrícula e durante o ano letivo, proibindo a exigência de testes anti-Aids como condição para o ingresso na rede pública ou privada.

Além da multa, a escola que continuar tomando atitudes discriminatórias contra alunos e funcionários HIV positivos poderá perder alvará ou a licença de funcionamento.

A lei foi inspirada no caso de uma cri-

ança da Sociedade Viva Cazuzu que, no ano passado, foi impedida de se matricular numa escola porque era portadora do HIV. Essa lei poderá servir de base (jurisprudência) para a decisão de juizes em outros estados da Federação.

### RNP+ DO RIO

#### OFERECE ATENDIMENTO JURÍDICO

"É de Lei". Esse é o nome do projeto da Rede Nacional de Pessoas Vivendo com HIV/Aids do Rio de Janeiro que garante atendimento jurídico gratuito a soropositivos. O atendimento ao público é às 5ª feiras, das 14h às 17h. Os interessados devem marcar horário pelos telefones 2597 4242, ramal 2163, ou 3899 5477. A RNP+ RJ fica na Rua Dr. Leal, 706, Engenho de Dentro.



## Contatos imediatos

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

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.

### DE VOLTA AO TRATAMENTO

Gostaria de agradecer à revista Saber Viver: Fiquei muito feliz por terem respondido a minha carta e vi que vocês trabalham com amor e sinceridade.

A edição número 9 me ajudou muito. O testemunho do Gilson me animou a lutar. Eu confesso que já tinha parado o tratamento com os anti-retrovirais, mas depois que vi que ele teve diversos problemas de saúde, comecei novamente o tratamento e estou me sentindo bem melhor. Já estava me entregando à depressão e à tristeza, sem força para lutar. Com os depoimentos contidos na Saber Viver, estou me levantando novamente. Continuem assim, valentes, ajudando as pessoas que estão sem força para viver.

E. S. - Ribeirão das Neves - MG

### NASCI DE NOVO

Essa foi, sem dúvida, a melhor revista que chegou ao mercado. Ela é clara e objetiva. Graças à seção Contatos Imediatos eu fiz muitos amigos. Escrevo e telefono para muitos. Tenho uma quantidade muito grande de cartas com resposta. Uma mais surpreendente do que a outra. Graças a essas pessoas que me responderam e a vocês que colocaram essa revista no mercado, ainda vivo. Tentei o suicídio. Estive em coma. Sou soropositivo há 2 anos. Hoje faço uso dos medicamentos e estou com carga viral indetectável. Quando bate a depressão, escrevo ou telefono para alguém. Muito obrigado por vocês existirem.

D.M. - Campinas - SP



208

# CALORIAS

## O COMBUSTÍVEL PARA O NOSSO ORGANISMO

Caloria é um nome muito comum quando se fala em alimentos para soropositivos. Pesquisas demonstram que a grande maioria das pessoas infectadas pelo HIV tem mais necessidade de caloria em repouso do que pessoas soronegativas. Em função disso, você precisa de algumas informações básicas.

As calorias funcionam como um "combustível" para o nosso organismo, dando-nos energia para sobreviver. Extraímos as calorias dos alimentos. Porém, comer alimentos hipercalóricos sem orientação de uma nutricionista pode ser um perigo.

### Cálculo para as calorias

A nutricionista Marlete Pereira, do Hospital Clementino Fraga Filho, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, conta que é bastante comum a pessoa soropositiva ingerir alimentos muito calóricos para evitar o emagrecimento excessivo. "As calorias devem ser ingeridas de acordo com o resultado de cálculos específicos, que são feitos a partir dos dados do paciente, como sexo, altura, peso, idade e atividade física realizada, além do quadro clínico. Se a pessoa estiver com alguma infecção, o número de calorias ingeridas deve ser maior", explica Marlete. Para a nutricionista, existem alimentos altamente calóricos e nutritivos que devem ser priorizados na hora das refeições como granola (ver receita ao lado) e vitaminas de frutas enriquecidas com aveia, creme de arroz etc. Por outro lado, balas, refrigerantes e cerveja, que são ricos em calorias, devem ser consumidos com muita moderação porque não possuem nutrientes e podem acarretar o aumento do triglicérideo. "O ideal é procurar um nutricionista, analisar os seus dados e construir com ele uma dieta em que estejam incluídos, na medida do possível, os seus hábitos alimentares".

**GRANOLA**

200 g de germe de trigo; 200 g de flocos de milho; 200 g de flocos de aveia; 200 g de castanha de caju e/ou nozes; 100 g de açúcar mascavo, 200 g de passas e Suco de 1 laranja.

**Modo de preparar:**

Misture todos os ingredientes secos em um tabuleiro. Acrescente o suco e coloque o tabuleiro num forno pré-aquecido. Deixe torrar, mexendo de vez em quando com uma espátula. Depois de pronto, sirva com sorvete de creme, iogurte ou salada de frutas. Pacientes com diarreia devem evitar este alimento.

### Namoro ou Amizade

**SOU UMA PESSOA** otimista e alegre. Gostaria de me corresponder com homens e mulheres de todas as idades para uma sincera amizade e trocar experiências de vida. Prometo responder a todas as cartas. **Marcia Valentim. Rua Martins Fontes 268/510 - Consolação. São Paulo - SP. Cep 01050-000**

**ACREDITO NA CONSTRUÇÃO** de uma nova vida com sinceridade, muito amor, carinho e companherismo. Tenho 40 anos, sou divorciado, saudável e romântico. Procuro você que, assim como eu, luta por um objetivo: ser feliz. **Geraldo Sebastião de Assis. Rua Antônio Gomes de Oliveira, 239 - Vila Iorio. São Paulo - SP. Cep 02965-000. Tel (11) 3978 3210**

**SOU NEGRO**, 40 anos e solteiro. Sei que posso recomeçar meu projeto de juventude, que é o de obter curso superior. Desejo me corresponder com mulheres interessadas. **Moacyr Tadeu Eliseu. Rua Henrique Muzzio, 348 - Jardim Varginha. São Paulo - SP. Cep 04857-040**

**A VIDA A DOIS** pode ser bem melhor: com muito amor, amizade e, principalmente, companheirismo. Gostaria de me relacionar com pessoas do sexo masculino. Tenho 40 anos e estou de bem com a vida. Não gosto de badalações, mas gosto de viajar, de cinema e esportes. **Geraldo Cesar Reis. Rua Brita, 211/ sobrado - Cangaíba. São Paulo - SP. Cep 03731-090**

**TENHO 41 ANOS**, 1.50m e 45kg. Curto praia, esportes e dança. Gostaria de conhecer rapazes que sejam simpáticos, alegres e que não tenham vícios. **Rosane. Caixa Postal 2603. Santos - SP. Cep 11021-970**

**PARA MULHERES ESPECIAIS**, entre 17 e 30 anos, de boa aparência e inteligentes. Tenho boa aparência, 42 anos, olhos verdes, cabelos castanhos, 1.70m de altura e peso 82kg. Mande fotos. **Waldir. Rua Ribeiro Duarte, 480 - Jd. Santa Adélia. São Paulo - SP. Cep 03972-050**

**SOU SOROPositivo** e gostaria de me corresponder com mulheres de até 40 anos. Tenho 32 anos. Sou moreno

claro, olhos e cabelos castanhos. Sou presidiário. **Manoel Alves. Mat. 148.028. Av. Gal. Ataliba Leonel, 656. Santana - SP. Cep 02 088-900.**

**SOU Mergulhador**, não sou soropositivo e gostaria de encontrar meu verdadeiro amor. Loura ou morena, solteira ou mal-amada, de 22 a 35 anos, com amor no coração e humildade. Responderei a todas, mas darei prioridade às com foto e telefone. Sou moreno jambo, 1.82m, 86kg, corpo atlético e solteiro. **Antônio Carlos. Rua Miletto Maciel, 358 - Bairro Cacua. Ilha do Governador - RJ. Cep 21921-630**

**PRESIDIÁRIO EM SOLIDÃO**, moreno escuro, carinhoso, compreensivo e com boa aparência. Tenho 30 anos, 1.90m, 80kg e adoro curtir as coisas boas que a vida pode proporcionar. **Marcelo Ferreira dos Santos. Estrada Gal. Emílio Morel Filho, 400 - Bangu. Rio de Janeiro - RJ. Cep 21854-010**

**GOSTARIA DE CONHECER** morenos/negros ativos de Sampa para uma amizade ou algo mais. Tenho 27 anos, 1.72m, 74kg. Sou branco de olhos claros. **Rodrigo. Rua Laplace, 1964/apt 03 - Campo Belo. São Paulo - SP. Cep 04622-001. Tel (11) 5093 6749**

**PROCURO**, somente para relacionamento, um cara de 25 a 32 anos que seja discreto, para construirmos algo juntos. Sou branco, tenho 29 anos, 1.73m, 70kg e olhos esverdeados. **Carlos Alberto Veber. Rua São Lourenço do Sul, 136 - Bairro Pedra Branca. São Paulo - SP. Cep 02633-060.**

**SOU GORDINHO**, tenho 29 anos e sou soropositivo há 18 meses. Procuro amizades do mesmo sexo para relacionamento. Prefiro não afeminados e ativos. Mandem fotos, se possível. **Marcelo. Av. Dom Pedro II, 116. Santo Anastácio - SP. Cep 19360-000. Tel (18) 9701 2159**

**SOU CRISTÃO**, branco, 1.75m, 67Kg e gostaria de me corresponder com amigas mulheres com até 26 anos. Tenho boa aparência e bom estudo. Hoje me encontro privado de liberdade. Mas por pouco tempo. Quero casar e construir uma linda família. **Reginaldo Lopes. Mat. 119.917.**

**Caixa Postal 054. Penitenciária de Pirajui-SP. Cep 16 600-000. Raio I. Cl. 63.**

**PROCURO PARA RELACIONAMENTO** verdadeiro com um companheiro para dividir a alegria e os projetos de vida. Sou romântico e carinhoso. Tenho vida ativa, normal e saudável. **Okavango. Caixa Postal 70.040. Rio de Janeiro - RJ. Cep 22420-970**

**NÃO SOU SOROPositivo** e gostaria de conhecer mulheres de 25 a 30 anos, sem filhos, para morarmos juntos. Tenho 28 anos, olhos e cabelos castanhos, 1.76m e 67kg. **Claudely Ramos. Rua Alberto Coltro, 137 - Jd. Santa Fé. São José dos Campos - SP. Cep 12228-131**

**CORAÇÃO SOLITÁRIO** procura mulheres de 20 a 30 anos para compromisso sério. Encontro-me privado da minha liberdade mas estou próximo de alcançá-la. Não sou soropositivo, tenho olhos e cabelos castanhos e bom porte físico. Sou romântico e carente. Gostaria de receber cartas com fotos. **Marco André David de Oliveira. Matrícula 175-341. Cela 163. Raio I. Penitenciária Nelson Marcondes do Amaral. Rua Antônio Quintilégio Teixeira, 800 - Barra Grande. Avaré - SP. Cep 18700-970**

**SOU MORENA CLARA**, tenho cabelos negros cacheados, 28 anos, 1.60m, 59kg. Adoro sair, escutar música de todos os tipos e ir à praia. Gostaria de conhecer pessoas ou até arrumar um companheiro. **Sidnéia Vieira. Rua Tocantins, 105 - Vila Romana. Poá - SP. Cep 08550-000**

**GOSTARIA MUITO** de me corresponder com mulheres alegres e românticas, de 26 a 40 anos, que queiram compromisso sério. Todos nós temos direito à felicidade e a um grande amor. Darei preferência às mulheres de São Paulo e Grande São Paulo, mas responderei a todas as cartas. **Nelson Aparecido Ibanhez. Rua Atucuri, 632 - Vila Carrão. São Paulo - SP. Cep 03411-000. Tel (11) 9445 6715**

**DE BEM COM A VIDA**. Gostaria de conhecer homens entre 30 e 40 anos, que não sejam afeminados, que tenham bigodes ou barba. Tenho 35 anos, 1.65m, 65kg e sou moreno.



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

Correspondências à redação: Caixa Postal 11.554 Rio de Janeiro (RJ) Cep 22.022-970 [saberviver@openlink.com.br](mailto:saberviver@openlink.com.br)

Coordenação e edição Adriana Gomez e Silvia Onalub

Jornalista responsável Adriana Gomez (MTb 15700)

Secretária de redação Suzate Ferreira

Consultoria lingüística Leonor Werneck

Fotografia Cristina Veneu

Ilustrações Raul Motta

Conselho editorial deste número Estevão Portela (Infectologista) Márcio Serra (Dermatologista) Marlete P. da Silva (Nutricionista)

Colaborou Juliana Mattos (Psicóloga) Marcia Rachid (Infectologista)

Editoração eletrônica A 4 Mãos Comunicação e Design [a4maos@a4maos.com.br](mailto:a4maos@a4maos.com.br)

Fotolito Acerto

Impressão Grafica JB

Tiragem 70.000 exemplares

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

**APOIO:** MINISTÉRIO DA SAÚDE Coordenação Nacional de DST/AIDS



PATROCÍNIO: GlaxoSmithKline

## Entenda o que ocorre no seu corpo

Entender, basicamente, como o vírus ataca o organismo e como os medicamentos ajudam no combate ao HIV é fundamental. A partir dessa informação, você poderá fazer o seu tratamento de uma forma mais consciente, compreendendo a importância dos remédios. Por isso, nesta edição você encontrará um esquema básico, porém claro e direto, de como o HIV ataca o organismo e como os remédios atuam contra ele.

A Saber Viver traz também como destaque três depoimentos de adolescentes soropositivos. Suas histórias são recheadas de ressentimentos, dúvidas e, sobretudo, muitos planos para o futuro.

Um grande abraço.

### Leia neste número:

Afinal, o que é caloria?.....	3
Saiba como cuidar da sua pele .....	4/5
Zidovudina + Didanosina + Indinavir + Ritonavir .....	6/7
Adolescentes soropositivos abrem o verbo ...	8/9
Como o vírus HIV e os remédios agem no organismo .....	10/11
Sua História .....	12
Curtas e Cartas .....	13
Namoro ou Amizade .....	14/15

**Endereço correto do GIV** – O Grupo de Incentivo à Vida (GIV) está localizado à Rua Capitão Cavalcanti, 145 – Vila Mariana, São Paulo - SP. Tel: (11) 5084-0255. E-mail: [giv@giv.org.br](mailto:giv@giv.org.br). O endereço que foi publicado na página 12, matéria Amor Possível Amor, da última edição da Saber Viver (número 11), não está correto.

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

Carlos. Rua Henrique Blanco Vidal, 28 – fundos – Jabaquara. São Paulo – SP. Cep 04331-090. Tel (11) 5671 2605/9802 7713

**NÃO SOU SOROPositivo**, tenho 24 anos, boa aparência, sou evangélico, mas estou preso. Minha intenção é fazer novas amizades com pessoas alegres, de bem com a vida, que creiam em Deus. Wesley Vicente Nunes Moreira. Matrícula 149-208. Cela 309. Raio 3. Penitenciária de Ribeirão Preto. Rodovia Abrão Assed, Km 47. Ribeirão Preto – SP. Cep 14097-900

**TENHO 37 ANOS**, 1,74m, 74kg e sou moreno claro. Procuo pessoas que queiram fazer uma grande amizade ou algo mais. Carlos Corinto. Rua Paraguaçu Paulista, 283 – Bangu II. Rio de Janeiro – RJ. Cep 21863-420

**NÃO SOU SOROPositivo** mas ficaria muito feliz em me corresponder com mulheres soropositivas de todas as idades. Sou moreno claro, tenho 23 anos, 1,65m, 65kg e boa aparência. Eleyton Santos de Mares. Caixa Postal 54. Pirajui – SP. Cep 16600-000

**SOU UMA TRANSEXUAL SANTISTA**, feminina e passiva, alta, ruiva e com 44 anos bem conservados. Não sou profissional do sexo, sou maquiadora profissional. Procuo alguém até 50 anos, ativo, para um namoro ou muito mais. Gretta Starr. Rua Dona Antônia de Queiroz, 469/504. São Paulo – SP. Cep 01307-010. E-mail [boeing777@cidadeinternet.com.br](mailto:boeing777@cidadeinternet.com.br)

**GOSTARIA DE ME CORRESPONDER** com mulheres soropositivas de 25 a 35 anos, que não tenham preconceito de cor, para compromisso sério. Sou presidiário, negro, 30 anos. Peso 56 Kg e 1,62m. Sou romântico e creio em Jesus. Luiz Henrique de Oliveira. Rod. Abraão Assed, Km. 47. Penitenciária de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto-SP. Cep 14.097-900. Mt. 110 777 – Cel. 309 – Raio III.

**DESEJO UM RELACIONAMENTO** duradouro e especial com homens HIV+ ativos. Faremos uma boa amizade e algo pra valer. Tenho 40 anos, moro só, tenho 1,84m, sou moreno-claro e bacharel em direito. Antônio. SQS 311 Bloco

205  
E apt 210. Brasília – DF. Cep 70364-050

**TENHO 18 ANOS**, sou moreno, 1,64m, 50 Kg. Quero me corresponder com meninas de 15 a 20 anos, de preferência do Rio. Gosto de bater papo pela internet, de ver filmes, de escutar rock e andar de skate. Tiago. Rua Medeiros Pássaros, 49/202. Tijuca. Rio de Janeiro-RJ. Cep 20.530-070. E-mail [cellia.Silveira@bol.com.br](mailto:cellia.Silveira@bol.com.br)

**PRISIONEIRO SOLITÁRIO** quer se corresponder com mulheres soropositivas, de preferência de Minas Gerais. Joel Vital Toledo. Penitenciária José Maria Alkimim – Praça das Esplanadas s/nº. Ribeirão das Neves – MG. Cep 33805-060.

**SOU PASTOR EVANGÉLICO** e soropositivo. Estou disposto a criar uma pastoral junto aos portadores do HIV. Quem desejar, em São Paulo, criar um grupo de apoio ecumênico, favor escrever-me ou entrar em contato por telefone. Rev. Márcio Ferreira. Rua Gal. Júlio Marcondes Salgado Filho, 315/05. São Paulo-SP. Cep 01.201-000. Telefone: (11) 9341 5749 ou (11) 3663-1836.

**GOSTARIA DE ME CORRESPONDER** com pessoas soropositivas, ou não. Tenho 21 anos. Gosto de dançar, ir à praia, cinema ou teatro. Um beijo a todos. Melissa. [melissadutra@bol.com.br](mailto:melissadutra@bol.com.br).

**SOU TRAVESTI**, loira, 24 anos, bonita, feminina e discreta. Assintomática, sou portadora há 2 anos. Procuo homens até 40 anos, bonitos, para amizade ou namoro. Dou preferência a namoro. Paula. Rua Amaro Ferreira, 527. Portão do Rosa. São Gonçalo-RJ. Cep 24 470-100.

**SOU SOROPositivo** e gostaria de trocar minha experiência com outros amigos. Considero-me bissexual e gostaria de encontrar alguém como eu. Tenho 40 anos e moro no Rio de Janeiro. Carlos José. E-mail [procurando@mensagens.zzn.com](mailto:procurando@mensagens.zzn.com)

**MULHERES SOROPositivas** evangélicas de 18 a 25 anos, escrevam-me. Tenho 21 anos e estou preso há 2. Quero construir amizades sinceras. André Alves de Oliveira. Mat. 168.868, cl. 59. Presídio de Presidente Prudente. Caixa Postal, 541.

Presidente Prudente-SP. Cep 19 001-970.

**EVANGÉLICA DE 40 ANOS**, assintomática e HIV positiva há mais de 16 anos, sem coquetel. Vivo só, na graça de Deus. Pratico esportes e sou naturalista. Escrevam-me. [sheilamfs@bol.com.br](mailto:sheilamfs@bol.com.br) ou (24) 9223 4119.

**AMIZADE E NAMORO**. Gostaria de conhecer pessoas que morem em Sampa ou cidade próxima. Sou professor de educação física, 1,78m, 65Kg, olhos e cabelos castanhos. Romântico, carinhoso, fiel, gosto de teatro, música, de dançar e ir ao cinema. Responderei a todos os e-mails. Luiz. [luzespil@ig.com.br](mailto:luzespil@ig.com.br)

**SOU HETERO**, solteiro HIV positivo, desejo receber e-mails para novas amizades. Tenho 35 anos. André. [andrelopesl@bol.com.br](mailto:andrelopesl@bol.com.br)

**SOU PORTADOR DO VÍRUS**, tenho 32 anos, moreno com olhos e cabelos castanhos. Gostaria de me corresponder com mulheres de até 40 anos. Sou presidiário. João Narciso. Mat. 72.558. Av. Gal. Ataliba Leonel, 656. Santana – SP. Cep 02 088-900.

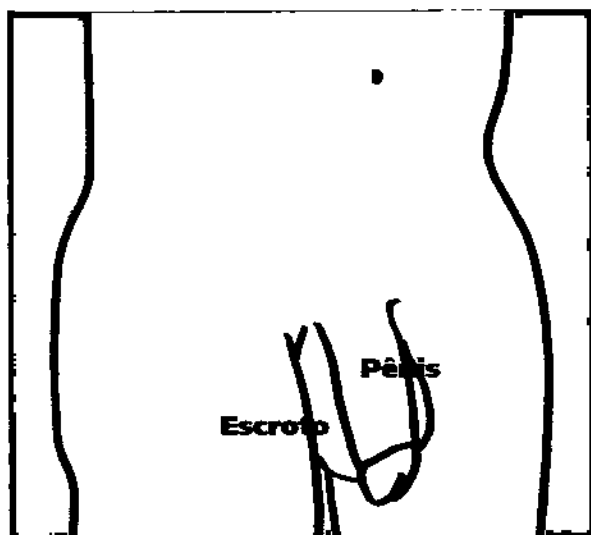
**DESCOBI**, há 7 meses, que sou soropositivo. Sou evangélico e gostaria de me corresponder com mulheres evangélicas. Tenho 1,72m, sou moreno claro e 65 KG. Quero amar e ser amado. Querir e ser querido. Waldir Jorge. Rua Andrômeda, 80. Jardim Novo Horizonte. Carapicuíba-SP. Cep 06 340-440. (11) 4186 5981.

**PARCEIRO ATIVO**, para momentos sadios, de completa amizade ou algo mais, onde o âmago possa ser enaltecido. Sou soropositivo assintomático. Não me importa cor, credo, status, nem idade. Tenho 46 anos, 74 Kg, 1,70m, claro, uso barba cavanhaque, calvo, curso secundário. Wilmar Gomes. Caixa Postal 98. Goiânia – GO. Cep 74 001-970. (62) 223-0464.

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.



## Como é o sistema reprodutor e sexual do homem?



### Parte Externa:

#### Pênis

É a parte do sistema reprodutor e sexual que fica ereto (duro) durante a relação sexual. A glândula é a cabeça do pênis por onde sai a urina (xixi) e a ejaculação (esperma).

#### Escroto

Muito conhecido como "saco". Abrigam os testículos.

Você viu que as DST podem provocar feridas e corrimentos nos órgãos sexuais. Da mesma forma que se pega uma doença sexualmente transmissível pode-se pegar o vírus da AIDS, chamado de HIV (vírus da imunodeficiência adquirida).

As DST facilitam a entrada do HIV.

O HIV destrói as defesas naturais do organismo. Ele enfraquece a pessoa, fazendo com que ela pegue outras doenças, como pneumonia e tuberculose.

Somente através do exame de sangue a pessoa pode saber se está ou não contaminada pelo HIV.

A AIDS não tem cara e qualquer um pode pegar, uma pessoa pode viver mais de 10 anos com o HIV sem apresentar sinais ou doenças.

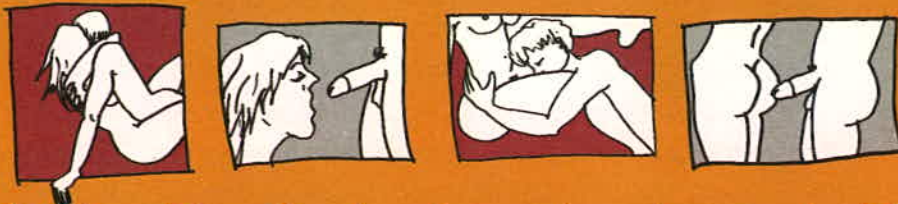
A AIDS ainda não tem cura, mas já tem tratamento. Mas bom mesmo é ficar livre dela, se prevenindo.

Usando camisinha você se protege das DST e da AIDS.



# ASSIM PEGA AIDS

Relação sexual sem camisinha:



Todas as formas de transar. Na vagina, no ânus ou na boca podem passar o vírus da AIDS.

Da mãe para o bebê:



**Gestação**

Se a gestante tiver o HIV, ela pode passar o vírus para o filho durante a gravidez, no parto ou durante a amamentação. Toda grávida deve fazer o teste durante o pré-natal, pois existem remédios que podem evitar que o vírus seja transmitido ao bebê.

**Lembre-se:** É um direito seu fazer o teste da AIDS (Anti-HIV).

**Amamentação**

As mulheres com HIV também não devem dar o leite do peito aos

seus bebês pois existe o risco de transmitir o vírus. Todo município tem leite em pó especial para dar para o neném até ele poder comer comida normal. Não dê leite do peito se você tem o HIV.



Através do Sangue:

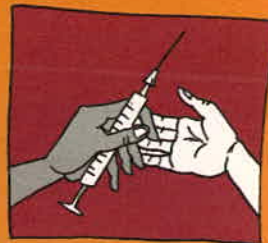


Se o sangue de uma pessoa que tem o HIV entra em contato com o sangue de outra pessoa (através da transfusão, seringas, agulhas, canudos que são usados para cheirar drogas, navalhas ou outros materiais perfurocortantes), o vírus passa de uma pessoa para outra.

Exija sangue testado.

Utilize luvas descartáveis nos contatos com sangue e secreções corporais.

Use seringa descartável, nunca utilize a de outra pessoa. Não deixe ninguém usar a sua seringa.



## Camisinha Feminina Como Usar

Proteja você e seu parceiro (a)



Segure o anel pequeno (na parte fechada da camisinha) entre o polegar e o dedo médio.



Aperte o anel pequeno e introduza na vagina com o dedo indicador.



Coloque um dedo dentro da camisinha e empurre o anel pequeno o mais longe que puder. Certifique-se de que a parte da camisinha com o anel externo está fora do corpo.



Quando o pênis penetrar a vagina, esteja certa de que está dentro da camisinha. Retire após a relação sexual, torcendo o anel que ficou do lado de fora da vagina. Dê um nó e jogue no lixo.



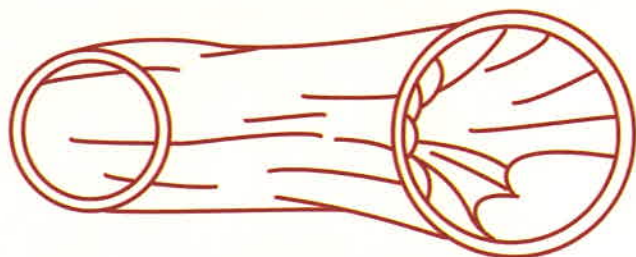
## A camisinha feminina

A camisinha feminina é como um tubo de plástico com dois anéis, um em cada lado do tubo.

Ela é macia, transparente e bem resistente.

O anel pequeno é colocado dentro da vagina, até o fundo, perto do colo do útero.

O anel grande fica do lado de fora, junto da vulva.



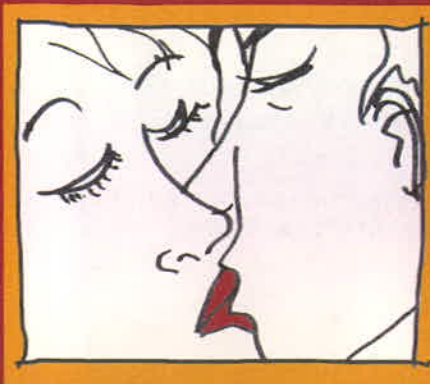
**use sempre que fizer sexo**

A camisinha feminina pode ser colocada até 8 horas antes da relação sexual ou um pouquinho antes. E o bom é que, além de evitar a gravidez, ela também evita a maioria das DST e a AIDS.

**Mas atenção! Nunca use camisinha feminina se o seu parceiro estiver usando camisinha masculina.**

**Use uma ou outra.**

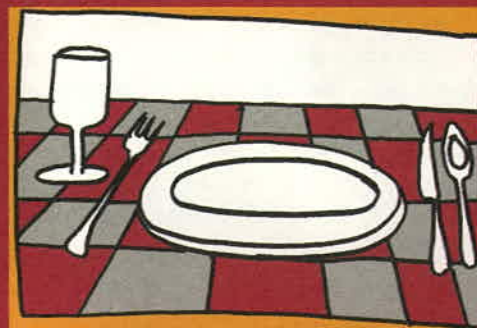
## ASSIM NÃO PEGA AIDS



Pelo beijo.  
Masturbação a dois, carícias, abraços e suor.



Por picadas de inseto.



Pelo uso comum de talheres, pratos e copos.



Pelo uso comum do vaso sanitário.



Pela ajuda, carinho, contato social, convivência e solidariedade.



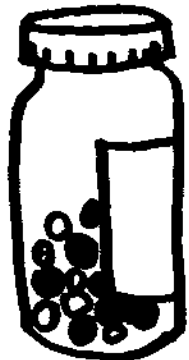
## O teste da AIDS

O teste da AIDS é um exame de sangue que diz se a pessoa tem o vírus da AIDS (HIV) no seu corpo.

É importante saber quando se tem o HIV, pois, quanto mais cedo se começa o tratamento, maiores são as chances de se manter com uma boa qualidade de vida.

O teste gratuito pode ser feito em Postos de Saúde, Hospitais e nos Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA).

## O tratamento da AIDS

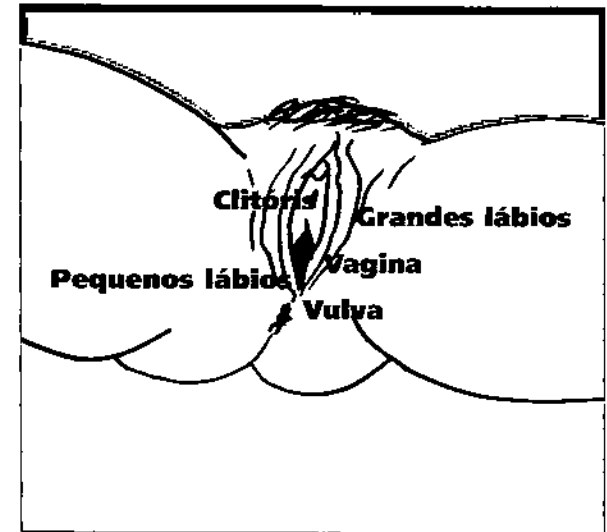


Atualmente, existem muitos remédios para diminuir a quantidade de vírus no organismo. São conhecidos como anti-retrovirais (ARV). Com eles, muitas pessoas que vivem com o HIV permanecem saudáveis e não pegam outras infecções.

Estes remédios devem ser tomados nos horários certos para que eles não deixem de fazer efeito.

Os antiretrovirais também conseguem ajudar a evitar que as gestantes que têm o HIV transmitam o vírus para o bebê.

Contar com o apoio e carinho dos amigos e familiares em qualquer tratamento longo é sempre muito importante.



### Parte Externa:

#### Vulva

É a parte de fora do órgão sexual da mulher.

#### Clitóris

Glande que se estimulada causa prazer.

#### Uretra

Canal por onde sai a urina.

#### Grandes Lábios

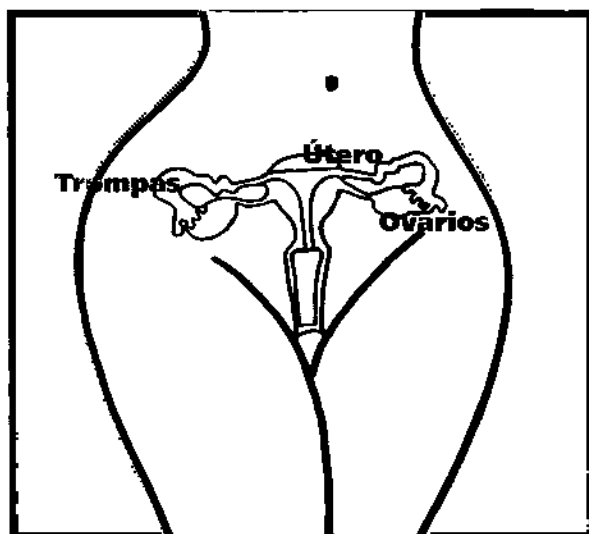
#### Pequenos Lábios

#### Hímen

É uma pele fina e elástica que cobre parcialmente a entrada da vagina e que geralmente se rompe na primeira relação sexual.



## Como é o sistema reprodutor e sexual da mulher ?



### Parte Interna:

#### Ovários

Estão situados ao lado do útero. São eles que produzem os hormônios da mulher. Também produzem os óvulos que se juntam com os espermatozóides para que a mulher fique grávida.

#### Trompas

São como dois tubos que ficam ao lado do útero e permitem a passagem do óvulo para o útero e o encontro do espermatozóide do homem com o óvulo da mulher. Quando os dois se encontram na trompa, se juntam e vão para dentro do útero. Depois disso a gravidez se desenvolve.

#### Útero

É no útero que se forma a menstruação. Quando há gravidez, o neném cresce no interior do útero e recebe alimentação até a época de nascer. Ele também ajuda, através das contrações, na saída do neném no momento do parto. A parte do útero que fica para baixo, em contato com a vagina, se chama colo do útero.

## AIDS e Drogas

No Brasil, as drogas mais usadas são as bebidas alcoólicas, o cigarro, a maconha e a cocaína. Algumas destas substâncias podem fazer com que as pessoas fiquem meio eufóricas, altas, devagar ou meio agitadas. Nestas situações, as pessoas podem se esquecer de cuidados importantes para a saúde.

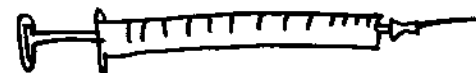


Portanto, conheça algumas dicas para se manter esperto:

Para não se esquecer de utilizar a camisinha ou porque pode ficar mais difícil de negociar o seu uso, converse com sua parceria sobre os cuidados nas relações sexuais quando estiver sóbrio. Isto aumenta muito a chance das pessoas se protegerem.



Usando drogas inaláveis (que se cheiram), não compartilhe o canudinho.



Se não dá para deixar de se picar, utilize sempre agulhas e seringas descartáveis e não compartilhe os recipientes que são usados para misturar a droga. Se você usa droga injetável e não usa material descartável, sempre tem mais chances de pegar AIDS e hepatites.

**Jogue fora agulhas e seringas em latas com tampa ou em recipientes apropriados. Isto evita que as pessoas se machuquem ou reutilizem o material.**



### Onde buscar orientação e fazer os testes?

Nos Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA) e demais serviços de saúde pública.

Além do teste da Aids, alguns CTA também fazem os testes da hepatite B, hepatite C e da sífilis.

### Endereços dos CTA no Estado do Rio de Janeiro

#### Município do Rio de Janeiro:

##### CTA Rocha Maia

Hospital Municipal Rocha Maia  
Rua General Severiano, 81  
Botafogo – Tel.: (21) 295-2295/  
2295-2095 R-234

##### CTA Madureira

Unidade Integrada de Saúde Herculano Pinheiro  
Av. Ministro Edgar Romero, 276 B  
Tel.: (21) 3390-0180 R-235

##### CTA Hospital Escola São Francisco de Assis - HESFA

Avenida Presidente Vargas, 2863  
Praça Onze  
Tel.: (21) 2293-2255/273-9073

##### CTA Gaffrée Guinle

Hospital Universitário Gaffrée e Guinle  
Rua Mariz e Barros, 775 – Tijuca  
Tel.: (21) 2264-4118/2568-4244

### Você sabia que as DST podem causar problemas durante a gravidez ?

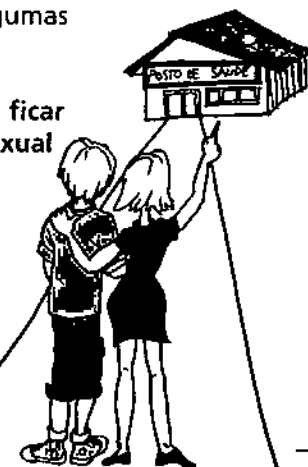


Algumas DST também podem passar para o neném durante a gravidez e causar problemas graves, como abortos e defeito na formação do bebê. Por isto, toda grávida deve fazer o acompanhamento Pré-Natal desde o início da gravidez.

### O Parceiro(a) sexual também precisa se tratar

A maioria das DST tem tratamento e cura, mas se você não usar a camisinha, poderá pegar algumas DST várias vezes.

Tratar a DST não é a mesma coisa que ficar protegido dela. Por isso, seu parceiro(a) sexual também deve ser tratado.





## **Você sabia que na mulher as DST são mais difíceis de serem descobertas?**

Nas mulheres, a maioria das doenças transmitidas pelo sexo não tem sinais ou sintomas visíveis. Por isto as mulheres precisam fazer exame ginecológico com um profissional de saúde mesmo quando não sentem nada. Desta forma podemos tratar as DST e prevenir o câncer de colo de útero.



Também é importante saber que nem todo corrimento é doença, principalmente quando não tem cheiro, é em pouca quantidade e transparente.

Toda mulher deve ficar muito atenta! Uma DST que não é tratada pode causar problemas sérios nos órgãos internos (ovários, trompas) e até causar dificuldades para engravidar.

### **Outros Municípios:**

**CTA Campos dos Goytacazes**  
Rua Conselheiro Otaviano, 241  
Tel.: (22) 2733-3335/2733-0088

**CTA Duque de Caxias**  
Rua General Argolo, S/N – Centro  
Tel.: (21) 2671-7659 ramal 221

**CTA Macaé**  
Rua Velho Campos, 354 – Centro  
Tel.: (22) 2765-4459

**CTA Niterói**  
Praça Vital Brasil S/N  
Tel.: (21) 2610-8975/2711-2366

**CTA Nova Iguaçu**  
PAM - Posto de Assistência Médica Vasco Barcelos  
Rua Bernardino De Mello, 1895  
Tel.: (21) 2768-5921/9629-3150

**CTA São João do Meriti**  
Centro de Saúde Anibal Viriato de Azevedo  
Rua Pastor Joaquim Rosa, S/N - Vilar dos Telles  
Tel.: (21) 3755-5525

**CTA Volta Redonda**  
Rua Governador Luiz Monteiro, 282 – Aterrado  
Tel.: (24) 3345-1666 Ramal 236

**CTA Mesquita**  
Rua Paraná, 557 – Centro  
Telefone: (21) 2797-9242

**CTA São Gonçalo**  
PAM Neves  
Rua João Pereira Dias, s/nº  
Tel.: (21) 2624-5756

**CTA Itaboraí**  
Policlínica de Especialidades  
Rua Prefeito Álvaro Pinto, s/nº  
Tel.: (21) 2635-2062



## Para saber mais sobre DST

Assessoria de DST/Aids da Secretaria de Estado de Saúde  
e Defesa Civil – RJ  
[dstaids@saude.rj.gov.br](mailto:dstaids@saude.rj.gov.br)

Governo do Estado do Rio de Janeiro  
Secretaria de Estado de Saúde e Defesa Civil  
Subsecretaria de Atenção à Saúde  
Superintendência de Vigilância da Saúde

Assessoria de DST/Aids

Elaboração e Distribuição:  
Assessoria de DST/Aids – SESDEC/RJ  
Rua México, 128, sala 412 – Centro  
CEP: 20031-142  
Rio de Janeiro - RJ – Brasil  
E.mail: [dstaids@saude.rj.gov.br](mailto:dstaids@saude.rj.gov.br)  
Internet: [www.saude.rj.gov.br/dstaids](http://www.saude.rj.gov.br/dstaids)

Projeto Gráfico: **dudesign**  
[dudesign@terra.com.br](mailto:dudesign@terra.com.br)  
Tel. (21) 2521 2307

Ilustrações:  
Isabel Paranhos

# DST

Nesta cartilha você  
vai aprender sobre as  
**Doenças Sexualmente  
Transmissíveis (DST),  
também chamadas  
de Infecções  
Sexualmente  
Transmissíveis.**  
Estas doenças passam  
de uma pessoa para  
a outra através das  
relações sexuais.

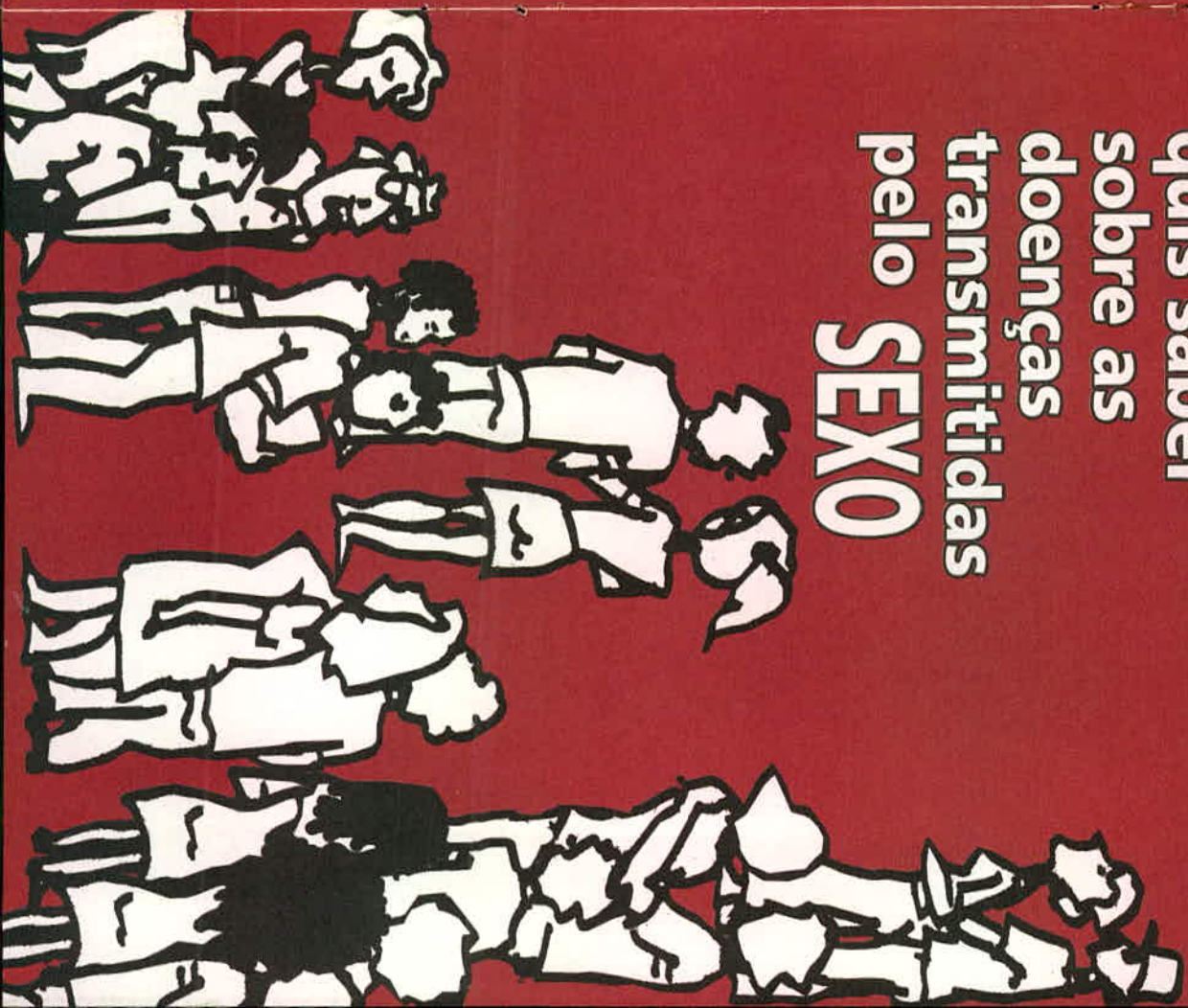
Você vai aprender  
a se proteger  
e proteger seu  
parceiro(a).





**TUDO**  
o que você  
sempre  
quis saber  
sobre as  
doenças  
transmitidas  
pelo **SEXO**

204



GOVERNO DO  
**Rio de Janeiro**  
SECRETARIA DE SAÚDE E DEFESA CIVIL



Organização  
das Nações  
para a Educação,  
a Ciência e a Cultura

Representação  
da UNESCO  
no Brasil