

CTA

Centro de Testagem e Aconselhamento

Goiânia

Centro de Referência da Secretaria Municipal de Saúde de Goiânia
Av. Contorno nº 2151 Setor Norte Ferroviário
Fone: (62) 524-8720

Rio Verde

Cais de Rio Verde Edesel Emerich Portilho
Rua Goiânia nº1032 - Centro
Fone: (62) 621-3963

Anápolis

Ambulatório Municipal de Saúde
Av. São Francisco nº 810 - Bairro Jundiá
Fone: (62) 311-4557/324-8612

Campos Belos

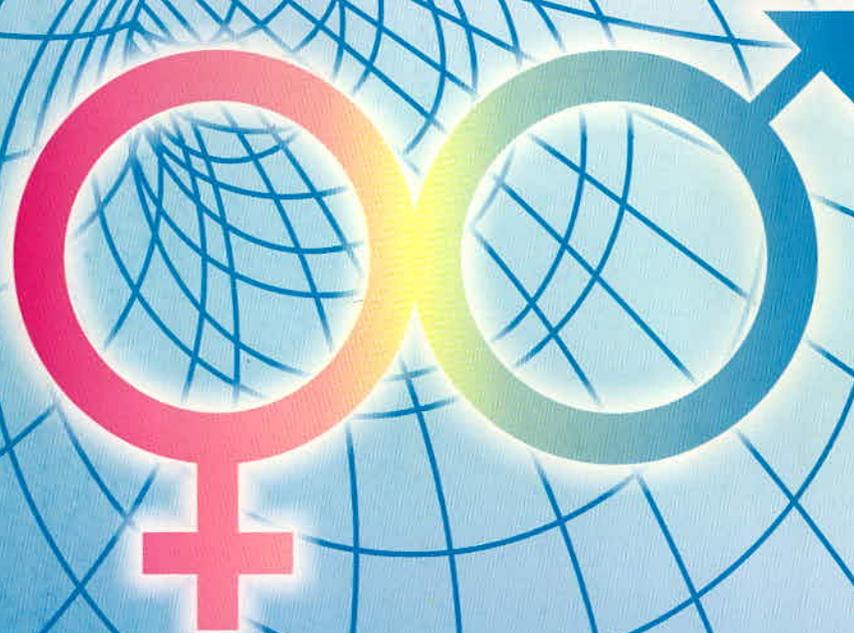
Hospital Municipal de Campos Belos
Av. Desembargador Rudavia Licínio de Miranda s/n - St.Cruzeiro
Fone: (62)651-1220

Itumbiara

Rua Wilson Barbosa nº 325 - Jardim América
NABS - Núcleo de Ações Básicas de Saúde
Fone: (62)431-7921 Ramal 24

Disque AIDS
(0XX62) **220-1414**

Doença Sexualmente Transmissíveis



Conhecendo,
você pode se proteger



CAPÍTULO I

Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

O QUE SÃO DST?

São doenças infecciosas transmitidas através das relações sexuais que se ocorrerem durante a gravidez poderão ser transmitidas para o bebê, podendo causar-lhe malformações ou provocar abortamento.

Algumas DST aumentam em até 18 vezes o risco de infecção pelo HIV, podendo provocar câncer e infertilidade.

AS DST SÃO GRAVES?

Milhões de pessoas são contaminadas todos os anos por uma ou mais dessas infecções, que são consideradas um grande problema de saúde pública porque:

- Facilitam a transmissão do vírus HIV (AIDS);
- Há uma grande quantidade de pessoas infectadas que não apresentam sintomas, principalmente entre as mulheres;
- Quando não diagnosticadas a tempo, podem levar a pessoa infectada a ter complicações graves até a morte.

COMO FAZER A PREVENÇÃO DAS DST E AIDS?

- Usar camisinha corretamente em todas as relações sexuais;
- Tratar das DST com profissionais de saúde;
- Não compartilhar seringas ou agulhas com outras pessoas.

IMPORTANTE:

Evite relações sexuais caso não esteja curado;

O balconista da farmácia ou seu amigo não são pessoas capacitadas para lhe indicar tratamento;

Quando for ao médico, leve seu parceiro (a).

Preservativos Masculino



Coloque a camisinha antes de qualquer penetração, apertando-a na ponta, para retirar o ar e ela não se romper;



Desenrole a camisinha até a base do pênis, tomando cuidado para não rasgá-la acidentalmente.



Retire a camisinha com cuidado, quando o pênis ainda estiver ereto, para evitar que o esperma esorra pelos lados.



Use uma só vez.

- * Verifique a validade do preservativo;
- * Observe se tem o selo do INMETRO;
- * Não use vaselina, manteiga ou outros líquidos, pois podem romper o preservativo;
- * Guarde seu preservativo com cuidado, sem expô-lo ao calor ou a umidade.

CAPÍTULO III

Como usar preservativos

Preservativos Feminino



1 - Encontre uma posição confortável. Pode ser em pé com um dos pés em cima de uma cadeira; sentada com os joelhos afastados; agachada ou deitada.



2 - Abra a embalagem, segure a argola interna conforme a figura.



3 - Aperte a argola interna e a introduza na vagina, com o dedo indicador.



4 - Empurre-a com o dedo até sentir o colo do útero.



5 - A camisinha feminina deve cobrir o colo do útero e recobrir a vagina. A argola externa fica para fora da vagina e isso aumenta a proteção.



6 - Terminada a relação, retire a camisinha dando uma "torcida" na argola externa, para que o esperma não escorra, puxando-a com cuidado e jogando-a na lixeira.

AS PRINCIPAIS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS SÃO:

208

a) Doenças que causam feridas:

SÍFILIS



Agente causador: *Treponema pallidum*

Sinais e sintomas: Ferida indolor nos órgãos genitais, geralmente única, com fundo limpo e bordas elevadas, acompanhadas de íngua na virilha (caroços). Se não tratada a tempo, a doença evolui podendo causar danos irreversíveis à saúde da pessoa. Os primeiros sintomas da Sífilis aparecem duas ou três semanas após a relação sexual com pessoa infectada.

Fases de desenvolvimento da Sífilis:

- **Fase Primária:** É quando aparece a ferida, geralmente na região genital, que não dói e por isso pode até passar despercebida. Mesmo sem nenhum tratamento essa ferida desaparece.
- **Fase Secundária:** Quando a sífilis não é tratada na fase primária, aparecem manchas vermelhas na pele, na palma da mão e dos pés, podem surgir ínguas ou verrugas. Todos esses sintomas também desaparecem com o tempo e a pessoa fica na fase chamada latente. Se não for tratada, a sífilis pode evoluir para a fase terciária.
- **Fase Terciária:** Nessa fase ocorrem problemas mais sérios, como complicações no cérebro, ossos e no coração, podendo causar a morte.

Sífilis Congênita

A Sífilis Congênita é uma infecção transmitida da mãe para o bebê durante a gravidez, podendo ocorrer abortamento. O bebê após o nascimento poderá apresentar sérias complicações de saúde como: pneumonia, cegueira, surdez, retardamento mental, mal formação congênita, entre outras.

IMPORTANTE

Toda gestante deve fazer exame de sangue durante a gravidez para saber se tem sífilis.

CANCRO MOLE (Cavalo)



Agente causador: *Haemophilus ducreyi*

Sinais e sintomas: Feridas dolorosas com pus nos órgãos genitais, dor, íngua (caroços na virilha). Os sintomas podem aparecer entre dois a cinco dias após a relação sexual com uma pessoa infectada. Primeiro surgem feridas do tamanho de um botão de camisa nos órgãos sexuais. Após alguns dias, essas pequenas feridas formam uma ferida única e dolorosa que vai aumentando de tamanho e ficando profunda. A doença não desaparece sem tratamento e o próprio doente ao se coçar provoca o aparecimento de novas feridas. No homem, as feridas geralmente aparecem na ponta do pênis. Na mulher, aparecem na parte externa do aparelho sexual (vulva), ânus e, mais raramente, na vagina e no interior do aparelho genital.

HERPES GENITAL



Agente causador: *Herpes simplex*

Sinais e sintomas: Pequenas bolhas nas partes externas dos órgãos sexuais, ardência e coceira. O primeiro sinal de contaminação pelo Herpes é o aparecimento de bolhinhas na parte de fora da vagina e na ponta do pênis. Essas bolhinhas podem arder e causar coceira intensa. Ao se coçar, o próprio doente pode romper as bolhas causando uma ferida. Nas mulheres, a doença pode também se localizar nas partes internas da vagina. Após três a quinze dias, as bolhas desaparecem, mas o Herpes é uma doença cíclica, ou seja, após algum tempo, as bolhas voltam a aparecer, quase sempre nos mesmos locais. A transmissão do Herpes acontece quando a pessoa infectada está apresentando os sintomas e mantém relação sexual sem camisinha. Se a grávida apresentar herpes poderá passar a infecção para seu bebê.

IMPORTANTE

O Herpes Genital não tem cura. Os medicamentos apenas ajudam a cicatrizar as feridas e diminuir a frequência com que o ciclo se repete.

LINFOGRANULOMA VENÉREO (Mula)

Agente causador: *Chlamydia trachomatis*

Sinais e sintomas: Feridas nos órgãos genitais, não dolorosas que podem desaparecer sem tratamento. Depois surgem caroços na virilha, que se rompem e soltam pus.



COMO EVITAR A TRANSMISSÃO DO HIV PARA O BEBÊ?

- Durante o pré-natal toda gestante deverá fazer o teste de 3 em 3 meses para saber se tem o vírus HIV.
- Se a gestante não fizer o teste durante o pré-natal, poderá realizar o teste rápido para AIDS na hora do parto.
 - Se o resultado do exame for positivo, em qualquer momento, a mulher poderá receber medicamentos para evitar a transmissão do vírus HIV para o bebê.
 - O bebê também vai tomar um medicamento, com acompanhamento de um médico, diminuindo o risco de ser HIV positivo.

A GESTANTE DEVERÁ USAR CAMISINHA DURANTE TODA A GRAVIDEZ PARA EVITAR A TRANSMISSÃO DE DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST) PARA O SEU BEBÊ.

A MÃE HIV POSITIVA PODERÁ AMAMENTAR SEU BEBÊ?

NÃO! O vírus HIV é transmitido pelo leite materno de mulher infectada. A mãe deverá procurar um profissional de saúde para orientá-la.

ATENÇÃO GESTANTE!

É importante que você comece o seu pré-natal logo nos primeiros meses de gestação, com no mínimo 6 (seis) consultas na unidade de saúde para realizar todos os exames do pré-natal. Assim você estará garantindo a sua saúde e a do bebê.

ONDE FAZER O TESTE?

O teste pode ser feito em Centros de Saúde, em Maternidades e nos CTA (Centro de Testagem e Aconselhamento). Para saber onde fazer o teste procure a Secretaria de Saúde de sua cidade.

CAPÍTULO II AIDS

É uma doença causada por um vírus chamado HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Esse vírus ataca as defesas do organismo, age lentamente e pode permanecer no organismo durante anos, sem que a pessoa fique doente. Portanto, não se pode saber se uma pessoa tem ou não o vírus apenas pela aparência. O diagnóstico só é possível através do exame de sangue.

COMO É TRANSMITIDA?

- Relação sexual desprotegida (anal, oral e vaginal);
- Transfusão com sangue contaminado;
- Uso de agulhas e seringas contaminadas;
- A mãe contaminada pode passar a doença para o bebê durante a gravidez, parto ou amamentação.

APÓS A CONTAMINAÇÃO A MAIORIA DAS PESSOAS SÓ TERÁ O TESTE POSITIVO PARA AIDS APÓS 3 MESES, O QUE É CHAMADO DE JANELA IMUNOLÓGICA.

O HIV NÃO É TRANSMITIDO POR:

- Aperto de mão, abraço, suor, carícias, massagem, lágrimas e tosse.
- Não se contrai a doença dividindo assentos, talheres, roupas, piscinas, saunas, banheiros ou vasos sanitários com portadores do vírus.
- Picada de mosquito ou contato com animais também não transmitem AIDS.

TRANSMISSÃO VERTICAL DO HIV

É a transmissão do vírus da AIDS (HIV), da mãe infectada para o bebê, durante a gravidez, na hora do parto ou através do aleitamento materno.

DONOVANOSE

208



Agente causador: *Calymmatobacterium granulomatis*

Sinais e sintomas: Começa com caroço, em seguida ocorre uma ferida não dolorosa de evolução lenta para todo órgão genital.

Percebendo algum sintoma, não tenha vergonha de procurar o médico e avisar seu parceiro (a) sexual.

b) Doenças que causam corrimento

1. Doenças que causam corrimentos no homem



GONORRÉIA

Agente causador: *Neisseria gonorrhoeae*

Sinais e sintomas: Corrimento amarelado, esverdeado e com sangue, ardência e formigamento ao urinar. Os primeiros sinais da doença aparecem de dois a oito dias depois da relação sexual com pessoa infectada.

CLAMÍDIA

Agente causador: *Chlamydia trachomatis*

Sinais e sintomas: Pode causar corrimento branco, ardência ao urinar e formigamento. Pode não causar sintomas ou aparecer apenas como ardor na uretra.

2. Doenças que causam corrimentos na mulher

TRICOMONÍASE

Agente causador: *Trichomonas vaginalis*

Sinais e sintomas: Corrimento amarelo ou esverdeado, com mau cheiro, coceira, dor nas relações sexuais e ao urinar.

A tricomoníase pode aparecer assintomática no homem e na mulher, principalmente após a menopausa podendo acometer a vulva, a vagina e a cérvix, causando cervicovaginite.

IMPORTANTE

Os parceiros, mesmo não apresentando os sintomas, necessitam de fazer tratamento

VAGINOSE BACTERIANA



Agente causador: *Gardnerella vaginalis* e outros

Sinais e sintomas: Corrimento branco amarelado ou acinzentado não muito intenso, com mau cheiro (“peixe podre”) e dor nas relações sexuais (pouco freqüente). Os sinais são mais acentuados depois das relações sexuais ou no final da menstruação.

CORRIMENTOS CERVICAIS

Agente causador: *Neisseria gonorrhoeae* e *Chlamydia trachomatis*

Sinais e sintomas: Os corrimentos cervicais são provocados pelos agentes causadores da gonorréia e clamídia, sendo que a maioria das mulheres infectadas não apresentam sintomas da doença, podendo ter corrimento vaginal sem cheiro e sem coceira.

Quando não tratados corretamente, esses corrimentos podem causar infecções nas trompas e nos ovários, provocando Doença Inflamatória Pélvica (DIP), que pode causar esterilidade e até a morte.

c) Doenças que causam verrugas

CONDILOMA ACUMINADO (Crista de Galo)



Agente causador: *Papilomavirus (HPV)*

Sinais e sintomas: Verrugas não dolorosas, isoladas ou agrupadas que aparecem nos órgãos genitais ou no ânus.

Crescem mais rapidamente durante a gravidez e em pacientes com imunidade deprimida. A falta de tratamento adequado pode provocar câncer no colo do Útero ou no pênis.

IMPORTANTE

Percebendo alguns destes sintomas, procure o Posto de Saúde. Quanto mais rápido for iniciado o tratamento mais fácil será a cura.

COMO AGIR EM CASO DE SUSPEITA DE DST?

- Evite atividade sexual, mas caso não seja possível, use camisinha em todas as relações sexuais;
- Procure um médico para fazer o diagnóstico e o tratamento;
- Evite a auto-medicação;
- Comunique as pessoas com quem teve relação sexual e oriente-as para procurar um serviço de saúde, mesmo que não apresentem sintomas;
- **Siga corretamente as recomendações médicas até a cura completa para evitar complicações, inclusive novas DST's.**

Mulheres casadas, solteiras, adultas ou adolescentes visitem periodicamente os ginecologistas da unidade de saúde de seu município para fazer exame de prevenção, evitando assim as DST'S e o câncer de colo de útero e mama.

**PREVINA-SE
Use Camisinha**



SECRETARIA
MUNICIPAL
DE SAÚDE



GOVERNO DA
CIDADE DE
GOIÂNIA

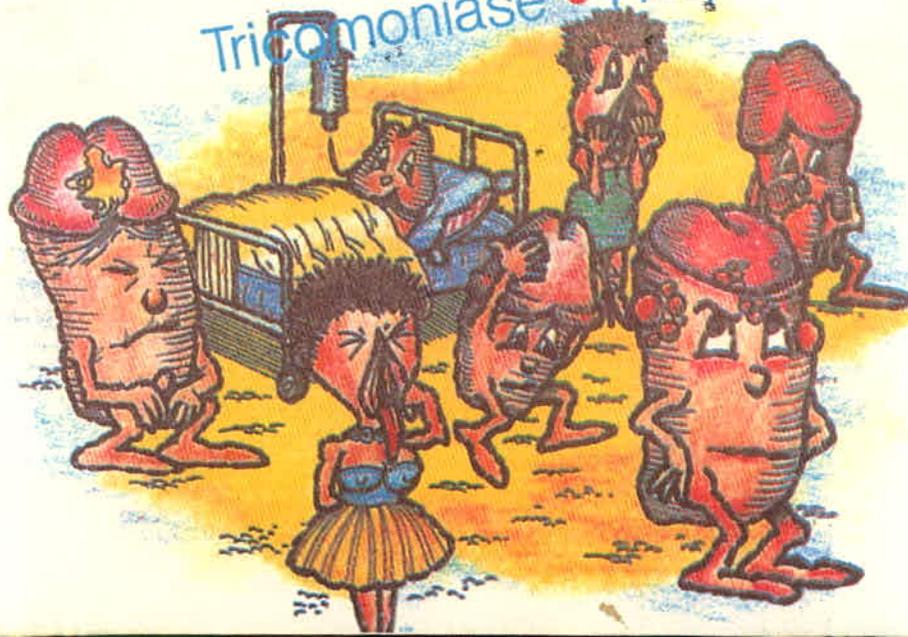


Ministério da Saúde
Programa Nacional DST/AIDS

209
COMO EVITAR AS

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Aids • Sífilis • Gonorréia
Uretrite • Cancro Mole
Linfogranuloma
Tricomoníase • Herpes



URETRITES NÃO GONOCÓCICAS



Nos homens aparecem corrimento de oito a dez dias após a contaminação. Estes corrimentos são discretos (em pequena quantidade); há necessidade freqüente e ardência ao urinar.

Em alguns casos, os corrimentos podem ser parecidos aos da Gonorreia mas só o médico pode saber a diferença.

As mulheres podem se infectar e transmitir essas uretrites aos homens sem, no entanto, apresentarem qualquer sinal da doença.

CANCRO MOLE



O CANCRO MOLE manifesta-se dois a cinco dias após a relação sexual com uma pessoa que tenha a doença. Primeiro aparecem uma

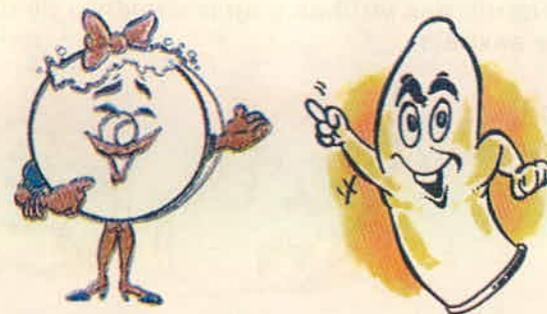
209
ou mais feridas com pus, mais ou menos do tamanho de um botão de camisa. Dentro de pouco tempo, forma-se uma ferida úmida e dolorosa, que se espalha rapidamente, aumentando de tamanho e ficando profunda. O CANCRO MOLE é conhecido popularmente como cavalo e só é transmitido sexualmente.

A doença não desaparece sem tratamento. Pelo contrário, surgem outras feridas em volta da primeira. O próprio doente, sem querer, provoca o aparecimento de novas feridas, ao se coçar.

No homem, estas feridas se localizam geralmente na ponta do pênis. Na mulher, aparecem na vulva, que é a parte externa do aparelho sexual, no ânus e, mais raramente, na vagina e no interior do aparelho sexual.



IMPORTANTE



SE VOCÊ SENTIR ALGUNS DESSES SINTOMAS, PROCURE IMEDIATAMENTE O MÉDICO OU O POSTO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO. A AUTOMEDICAÇÃO É PERIGOSA.

Mais ou menos duas semanas após o início da doença, pode aparecer uma íngua na virilha (o bulbão) tão dolorosa que chega a prender os movimentos da perna, impedindo a pessoa de andar. Podem aparecer também vários caroços na virilha, mas apenas um deles aumenta de tamanho e se torna doloroso e avermelhado, podendo se romper e dar saída a um pus espesso, esverdeado e misturado com sangue. Na mulher, a ferida pode não estar visível, mas há dor na relação sexual, ao fazer cocô e também um corrimento.

LINFOGRANULOMA VENÉREO



Os primeiros sintomas desta doença são: Febre, dor muscular, inchaço e pus nas virilhas e aparecimento de uma pequena ferida nos órgãos sexuais.



Esta ferida geralmente não dói e pode passar despercebida. Após 7 a 30 dias do contágio surge um aumento dos gânglios da virilha, isto é, formam-se ínguas. Duas ou três semanas depois, cada íngua se rompe e elimina pus.

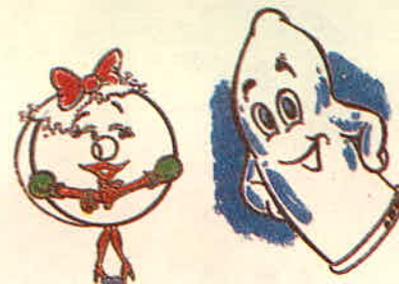
209
Que sai através do pênis, no caso do homem, ou pela vagina, no caso da mulher.

Se não houver tratamento, tanto no homem como na mulher, a gonorréia pode trazer sérias conseqüências: pode causar esterilidade, que é a incapacidade de ter filhos; pode atacar o sistema nervoso, causando meningite; e pode afetar os ossos e até o coração.

Para a mulher, torna-se mais difícil reconhecer a doença, principalmente se ela estiver com algum corrimento. Na mulher, a gonorréia pode causar outra doença que provoca uma inchação muito dolorosa nos seus órgãos sexuais externos. Essa inchação aumenta rapi-



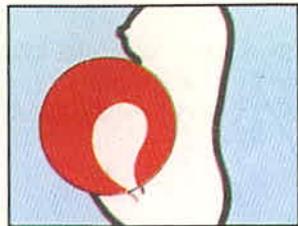
damente, até começar a sair um pus de cheiro muito forte. Com a saída do pus, a dor melhora; mas a pessoa não fica curada. Se não for feito o tratamento adequado, algum tempo depois o pus volta a se formar, a inchação retorna e a doença se agrava cada vez mais.



IMPORTANTE

NEM TODO CORRIMENTO É SINTOMA DE DOENÇA TRANSMITIDA PELO ATO SEXUAL. CORRIMENTOS SÃO COMUNS EM TODAS AS MULHERES. CONTUDO, SÓ O MÉDICO PODERÁ FAZER O DIAGNÓSTICO CORRETO E INDICAR O TRATAMENTO MAIS ADEQUADO.

MULHERES GRÁVIDAS COM SÍFILIS PASSAM A DOENÇA PARA O FILHO



IMPORTANTE PARA GRÁVIDAS

LOGO NO INÍCIO DA GRAVIDEZ, A MULHER DEVE FAZER EXAME DE SANGUE PARA SABER SE ESTÁ COM A DOENÇA. SE O MÉDICO VERIFICAR QUE A MÃE TEM SÍFILIS, ELE FARÁ O TRATAMENTO ADEQUADO, EVITANDO QUE A DOENÇA PASSE PARA O BEBÊ. ISTO É IMPORTANTE: SE A CRIANÇA CONTRAIR A DOENÇA, PODERÁ TER PROBLEMAS MUITO SÉRIOS COMO PNEUMONIA, PROBLEMAS ÓSSEOS, FERIDAS NO CORPO, CEGUEIRA, DENTES DEFORMADOS, SURDEZ E ATÉ RETARDAMENTO MENTAL, NOS CASOS MAIS GRAVES.

Se não for feito nenhum tratamento, a doença estaciona até que, meses ou anos mais tarde, aparecem as complicações mais graves, e a pessoa pode ficar cega, paralítica, com doença nervosa, problemas cardíacos ou até morrer.

GONORRÉIA

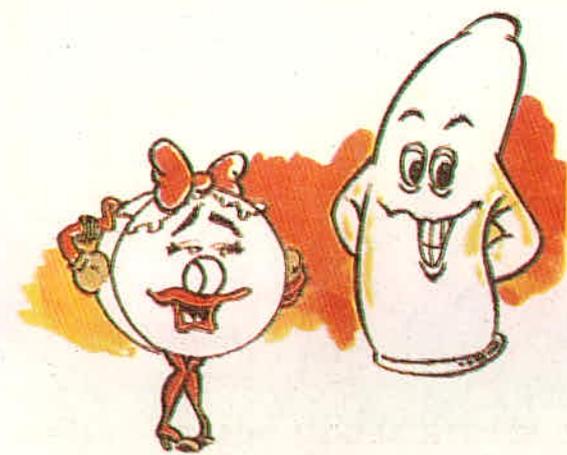


Esta é uma das mais comuns entre as doenças transmitidas sexualmente.

Se, de dois a oito dias depois da relação sexual, o homem ou a mulher começarem a sentir uma ardência e dificuldade ao urinar, provavelmente contraíram gonorréia. Eles podem notar, também, um corrimento de cor amarelada ou esverdeada ou até mesmo com sangue,

Na mulher, as feridas podem se localizar também na vagina ou em partes internas do corpo. Assim ficam ainda mais difíceis de serem percebidas.

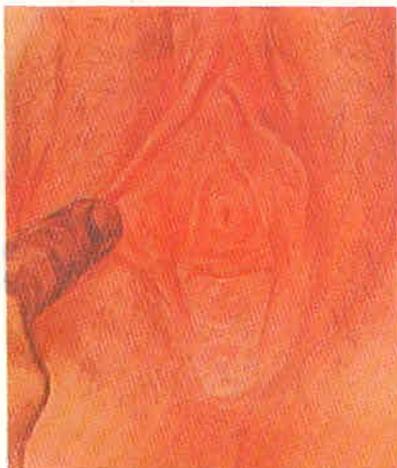
Ainda na mulher e em alguns homossexuais, os gânglios afetados podem ser aqueles que ficam em volta do reto (parte interna do ânus), causando dificuldades para fazer cocô.



IMPORTANTE

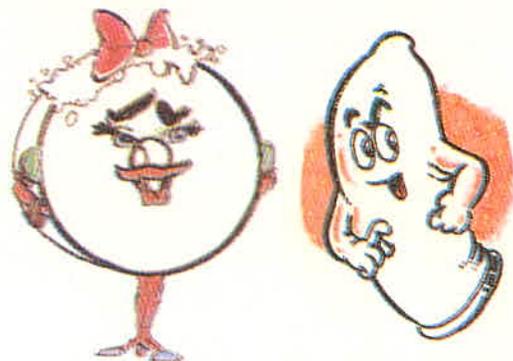
MESMO QUE A MULHER NÃO ESTEJA SENTINDO NADA, SE O SEU COMPANHEIRO COMEÇAR A SENTIR ESTES SINTOMAS, ELA TAMBÉM DEVE PROCURAR UM MÉDICO. ASSIM, ATRAVÉS DE UM EXAME CUIDADOSO, ELA SABERÁ SE TAMBÉM PEGOU A DOENÇA, INICIANDO O TRATAMENTO.

TRICOMONÍASE



Na mulher, esta doença se localiza na vagina ou em partes internas do corpo; no homem, só nas partes internas.

Os principais sintomas da tricomoníase são: corrimento amarelo esverdeado, com mau-cheiro; dor durante o ato sexual ardência e dificuldade para urinar e coceira nos órgãos sexuais.



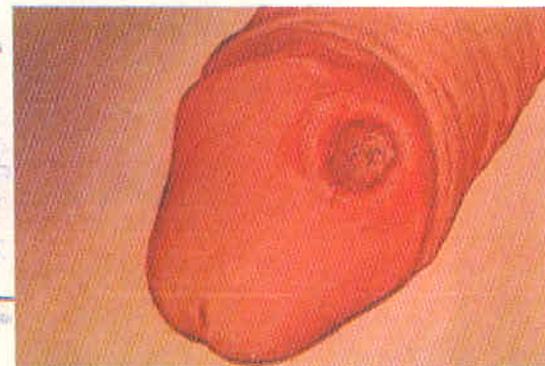
IMPORTANTE

NÃO PERCA TEMPO AO SENTIR ALGUM DESSES SINTOMAS! VÁ LOGO AO MÉDICO! SE VOCÊ ESTIVER COM TRICOMONÍASE, SEU PARCEIRO TAMBÉM DEVE FAZER OS EXAMES MÉDICOS. APESAR DE GRAVES, AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS, EM SUA MAIORIA, PODEM SER COMPLETAMENTE CURADAS, QUANDO É FEITO O TRATAMENTO ADEQUADO.

Importa também saber que: 209

- contatos com saliva, lágrimas, suor, tosse, espirro *não transmitem AIDS*;
- o uso em comum de transporte público, caneta, piscinas, saunas, maçanetas, sanitários públicos, sabonetes, alimentos, pratos, talheres e copos, camas etc, *não transmite AIDS*;
- carinho e amor, relação sexual sem penetração e sem contato com líquidos internos do corpo de cada um *não transmitem AIDS*;
- doar sangue, desde que utilizem materiais descartáveis ou esterilizados, *não transmite AIDS*;
- picadas de mosquito *não transmitem AIDS*.

SÍFILIS



A SÍFILIS é uma doença que ataca homens e mulheres, e pode levar o doente a ter complicações muito graves, se não for combatida a tempo.

A primeira manifestação da Sífilis se dá através de uma pequena ferida nos órgãos sexuais, que começa a surgir duas ou três semanas após a relação sexual. Esta ferida não dói. Ao mesmo tempo, faz a pessoa sentir como se tivesse um ou mais caroços e íngua por baixo da pele, localizados nas virilhas. Esses caroços também não doem. Mesmo sem tratamento, essa ferida desaparece depois de algum tempo, e a pessoa pode pensar que ficou curada. Mas isto não é verdade: a doença continua no sangue e, meses depois, faz aparecer manchas em várias partes do corpo, inclusive nas palmas das mãos e solas dos pés. Essas manchas também desaparecem sozinhas, mas a pessoa continua doente.

A AIDS pode ser transmitida através da prática do sexo (vaginal, anal ou oral) com pessoa infectada, através do sangue contaminado, ou da mãe infectada para o filho (antes, durante ou depois do parto).

A AIDS pode atingir tanto o sexo feminino quanto o masculino e não depende da preferência sexual das pessoas. Ela é causada por um vírus, o *HIV*, que provoca uma destruição das defesas naturais do corpo de forma que o organismo vai se enfraquecendo aos poucos, ficando sujeito a uma série de outras doenças.

Pessoas contaminadas podem permanecer meses ou anos sem apresentar quaisquer sinais da doença e, no entanto, são transmissoras do *HIV*.

A AIDS, quando já está declarada, apresenta uma série de sintomas que são comuns a outras doenças, como: cansaço permanente não relacionado ao esforço físico; grande perda de peso sem explicação; febre; suor noturno e diarreia freqüente sem causa definida; ínguas (gânglios aumentados) por todo o corpo; feridas esbranquiçadas na boca (sapinho); tosse seca persistente e manchas roxas ou rosadas na pele. Portanto, *só o médico pode fazer o diagnóstico*, levando em conta o tempo de duração das queixas, os exames etc.

A AIDS não tem cura; precisa ser prevenida.

Importa saber que:

- havendo muitos parceiros sexuais, o risco é maior;
- quando a parceira não é mutuamente exclusiva e antiga, a camisinha é indispensável;
- nas transfusões, o teste de controle do sangue ou dos produtos derivados deve ser exigido;
- cortes ou feridas não devem ficar expostos ao contato com o sangue de outra pessoa;
- agulhas e seringas devem estar esterilizadas; as descartáveis jamais devem ser reutilizadas.



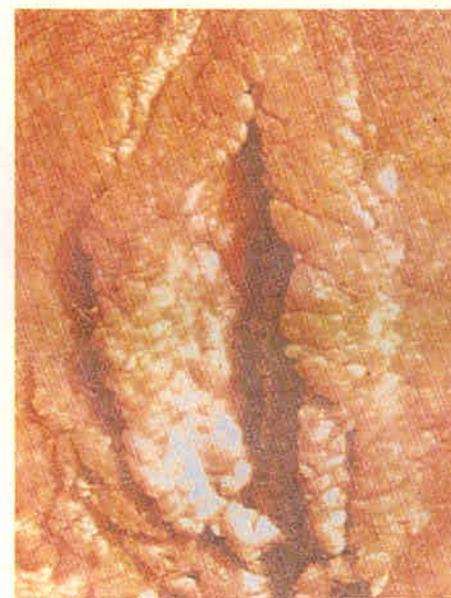
209



Verrugas venéreas

Também conhecido como Crista de Galo, Figueira ou Cavalinho de Crista, esta doença causa o aparecimento de verrugas na região genital e/ou anal.

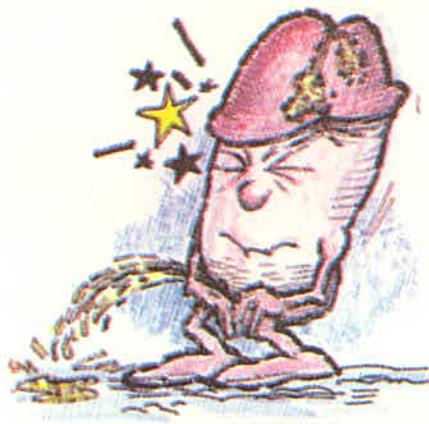
Bem no início da doença, pode haver apenas uma ou duas verrugas pequenas. Nessa época, a doença não faz grandes estragos, porque o tratamento é muito fácil, e a cura vem em poucos dias. Mas se a pessoa não procurar logo o médico, as verrugas começam a crescer e a se espalhar, ficando uma bem juntinha da outra, parecendo uma couve-flor. E aí, dependendo do tempo, às vezes, é necessário fazer uma operação para a pessoa ficar curada.



IMPORTANTE

**ATENÇÃO PARA AS GRÁVIDAS:
É IMPORTANTE FAZER O
TRATAMENTO POIS A
DOENÇA PODE SE AGRAVAR
FORMANDO TUMORES.**

CANDIDÍASE



A CANDIDÍASE é uma doença que além de aparecer junto com outras doenças, também é transmitida pelo ato sexual.

Na mulher, ela causa um corrimento de cor branca com aspecto de leite talhado e que não possui cheiro, há vermelhidão e coceira nos órgãos sexuais e ardência ao urinar. Pode também causar infecções urinárias, com dores fortes, fazer aparecer manchas brancas (sapinho) e corrimento de aspecto coalhado.

O homem pode ter vermelhidão e coceira no pênis além de ardência ao urinar.

Se a doença chegar às partes internas do corpo, causará dificuldades para a cura.

Algumas doenças ou situações podem favorecer o aparecimento da candidíase: diabetes, gravidez, uso de antibióticos, Aids, etc.

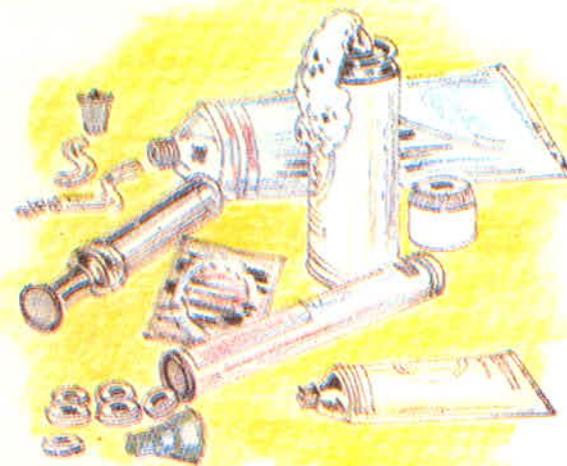


COMO EVITAR:

209

Agora o mais importante é a forma de prevenção contra as doenças sexualmente transmissíveis:

NO ATO SEXUAL: O uso da camisinha e de espermaticidas ajudam a evitar estas doenças. Ainda assim é bom evitar ter relações com pessoas que tenham feridas, verrugas ou pus nos órgãos sexuais. Lembre-se que ter muitos parceiros e parceiras pode aumentar a probabilidade de transmissão destas doenças.



FORA DO ATO SEXUAL: Procurar ter uma alimentação saudável, fazer exercícios e manter a limpeza do corpo; evitar usar roupas, toalhas ou quaisquer objetos íntimos de outras pessoas; ao utilizar banheiros públicos, tomar cuidado com a higiene, evitando sentar-se nos vasos sanitários, usar toalhas de pano etc.

Tomando estes cuidados, você estará evitando muitas doenças, além das sexualmente transmissíveis. Guarde este folheto, divulgue-o e consulte-o sempre que necessário. Qualquer dúvida você pode procurar imediatamente um médico ou posto de saúde.

Assim, você não precisará ter medo das doenças sexualmente transmissíveis.

O condom (camisinha) e os espermaticidas são encontrados nos Postos de Saúde e de Planejamento Familiar de sua comunidade, e também podem ser comprados em qualquer farmácia.

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Geralmente são adquiridas através da relação sexual com parceiro(a) infectado(a). Qualquer pessoa pode contrair estas doenças. Por isto, merecem toda a nossa atenção. A maioria delas são fáceis de serem curadas, desde que se procure tratamento médico logo no início.

Muitas pessoas têm vergonha de procurar um médico ao contrair uma doença sexualmente transmissível e acabam pedindo conselho a pessoa não habilitada, o que dificulta a cura.

Quando você perceber algum sintoma de doença sexualmente transmissível, deve imediatamente procurar um médico! Com isso, na maioria dos casos, terá rapidamente resolvido o seu problema de saúde, evitando também contaminar outras pessoas.

O objetivo deste folheto é fazer com que você conheça melhor as doenças sexualmente transmissíveis, como preveni-las e chamar a sua atenção para a importância da orientação médica.

Para apresentá-las, escolhemos dois personagens:



— Lili Espermaticida (que representa um preservativo feminino de uso local, encontrado sob a forma de *pomada, geléia, creme, comprimido efervescente, óvulo ou espuma*).

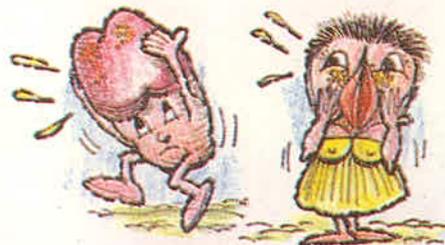
— Cid Camisinha (que representa um preservativo masculino, conhecido como *Condom* ou *Camisinha-de-vênus*).



Os espermaticidas não devem ser usados como lubrificantes de camisinhas. Para untar a camisinha, use lubrificante à base de água e nunca à base de vaselina ou óleos minerais que corroem a borracha.

Camisinha e Espermaticidas ajudam a evitar doenças sexualmente transmissíveis

HERPES GENITAL



O HERPES manifesta-se, de início, por pequenas bolhas do tamanho da cabeça de um alfinete (parecendo gotas de orvalho), que se localizam, principalmente, na parte de fora da vagina e na ponta do pênis. Essas bolhas podem arder e causam uma coceira muito intensa. Ao se coçar, o próprio doente pode romper as bolhas, causando uma ferida.

Nas mulheres o Herpes pode também se localizar nas partes internas do corpo.

Homens e mulheres podem apresentar corrimentos e dificuldades para urinar.

Após algum tempo, geralmente o Herpes recomeça havendo coceira e ardência na área dos órgãos sexuais. Surgem pequenas bolhas claras que quase não doem e voltam a desaparecer após três ou quinze dias (estes sinais se repetem e quase sempre nos mesmos locais).

A transmissão ocorre quando a pessoa estiver apresentando os sintomas.



IMPORTANTE

ESTA DOENÇA NÃO TEM CURA. AS TERAPIAS E MEDICAMENTOS SÓ CICATRIZAM AS FERIDAS. O HERPES É CÍCLICO, OU SEJA, COSTUMA VOLTAR DEPOIS DE ALGUM TEMPO.



AOS PRIMEIROS SINTOMAS DE DST, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE, O BALCONISTA DA FARMÁCIA PODE TER MUITA PRÁTICA EM VENDAS DE REMÉDIOS, MAS NÃO É PESSOA INDICADA PARA RECEITAR — SÓ O MÉDICO DEVE RECEITAR.

QUADRO GERAL

Doenças Sexualmente Transmissíveis

Sintomas

AIDS

Cansaço físico e mental; aparecimento de gânglios aumentados (ínguas) por todo corpo; febre; diarreia e suor noturno de meses de duração sem causa identificável; emagrecimento de mais de 7 Kg sem explicação; *manchas roxas* ou *rosadas* na pele.

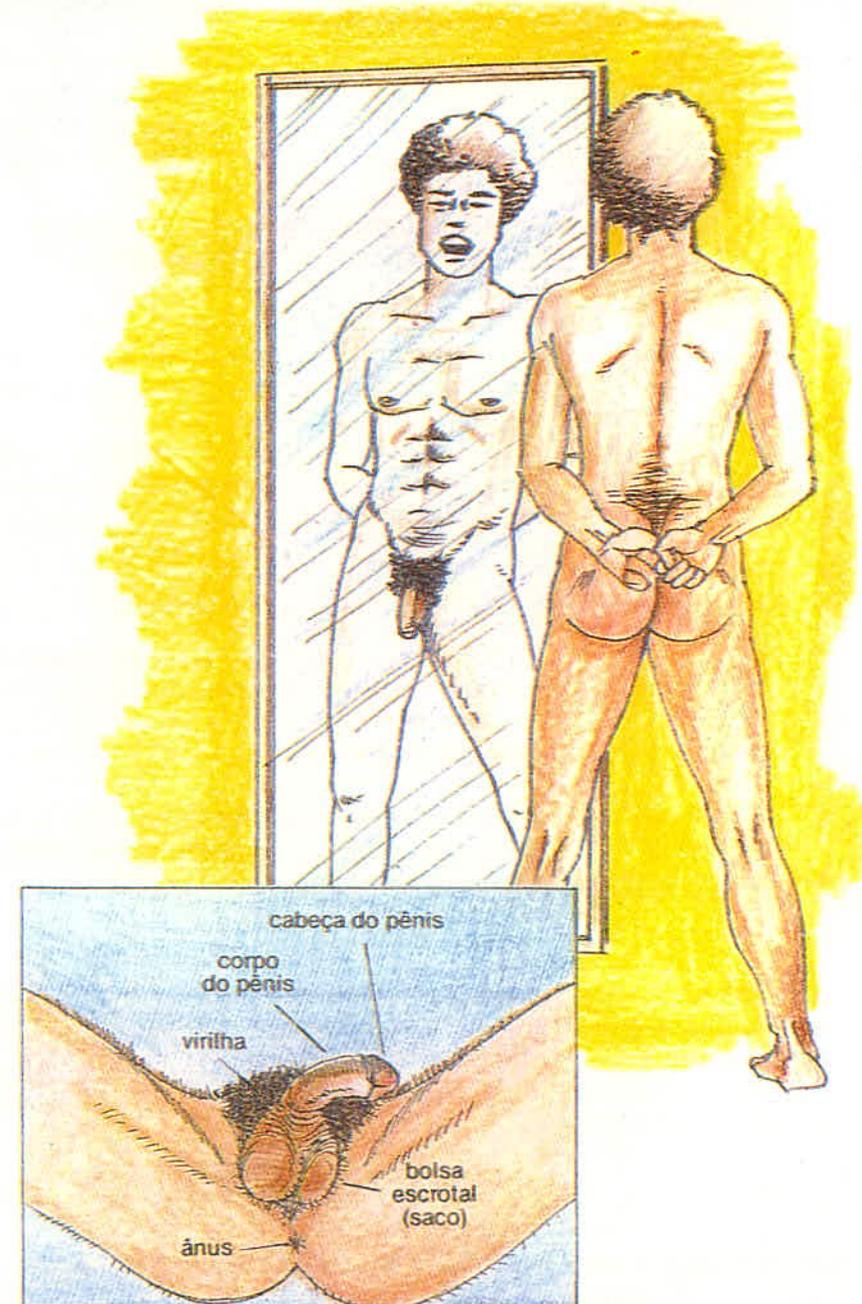
Sífilis

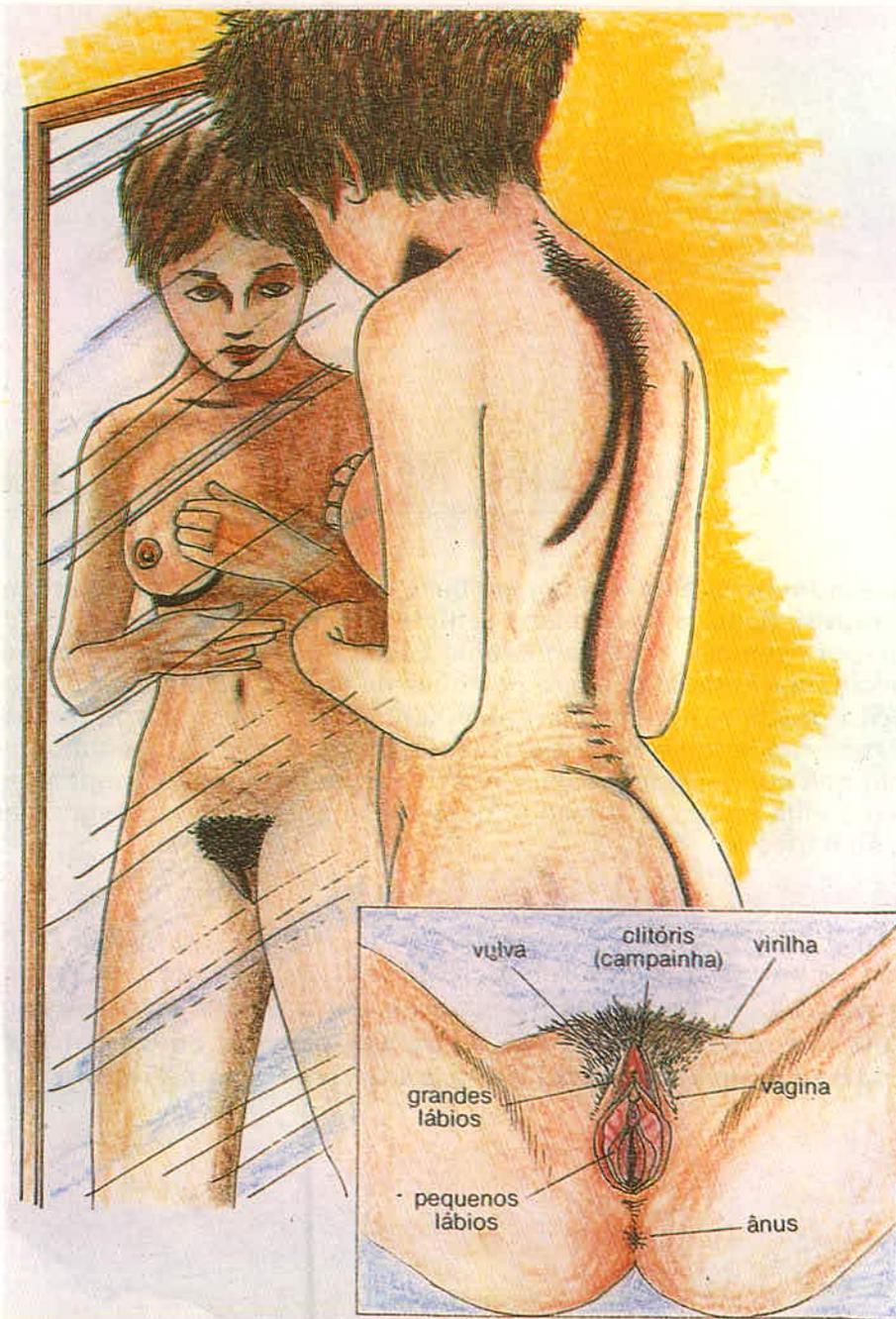
Ferida indolor, caroços e íngua na virilha, manchas em várias partes do corpo.

Gonorréia

Ardência ou formigamento ao urinar, corrimento de cor amarelada ou esverdeada ou com sangue, gota de pus.

NOSSO CORPO DE HOMEM





Cancro Mole

209
Várias feridas dolorosas, com pus nos órgãos sexuais, dor, íngua, caroços na virilha que podem soltar pus. Na mulher: corrimento, dores ao urinar, fazer cocô e na relação sexual.

Uretrites não gonocócicas

Corrimento discreto ou abundante, leve ardência ao urinar.

Linfogranuloma Venéreo

Febre, dor muscular, caroços aumentados na virilha com saída de pus, pequena ferida nos órgãos sexuais.

Tricomoníase

Corrimento amarelado com mau cheiro, coceira, dor durante o ato sexual, ardência ao urinar.

Condiloma Acuminado

Verrugas na região genital ou anal.

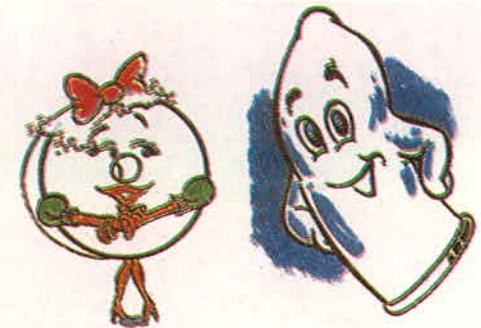
Candidíase

Coceira forte, corrimento de cor branca sem cheiro, dor, órgãos genitais avermelhados, ardência ao urinar.

Herpes Genital

Pequenas bolhas nas partes externas dos órgãos sexuais, ardência e coceira.

IMPORTANTE



- Sentar em banco "quente" de ônibus ou pisar no chão frio depois da relação sexual, *não causa* doença sexualmente transmissível.

Essas doenças passam de uma pessoa doente para a outra, através do contato íntimo na relação sexual.

- Use e abuse do Cid Camisinha e da Lili Espermaticida; eles ajudam a evitar as doenças sexualmente transmissíveis.
- Não precisa ter vergonha de procurar tratamento médico. Qualquer um está sujeito a pegar essas doenças.
- Não mantenha relações sexuais, caso esteja com uma doença sexualmente transmissível. A pessoa que lhe dá prazer não merece ficar doente.

Se acontecer de você perceber algum sintoma dessas doenças, avise ao seu parceiro ou sua parceira sexual, para que ele (ela) também possa procurar um médico.

- Mostre essa cartilha aos seus parentes e amigos. Assim, você estará ajudando a combater as doenças sexualmente transmissíveis.

209

Sondar

COMO FUNCIONA O NOSSO CORPO

O ser humano está sempre em busca do prazer. Podemos percebê-lo através de todos os nossos sentidos e em diversas situações, como, por exemplo, saboreando uma comida gostosa, vendo uma bela paisagem, sentindo o cheiro da chuva na terra, enfim: prazer é a sensação gostosa, é bem-estar, é se sentir feliz. Nosso corpo também é uma grande fonte de prazer. E esse prazer tende a aumentar à medida que conhecemos melhor nosso corpo. No entanto, muitos passam a vida inteira convivendo com ele sem percebê-lo integralmente, sem tocá-lo.

Aqui nós vamos falar em doenças. Vamos falar das principais doenças que podem ser transmitidas através do relacionamento com parceiros infectados. Para evitar estas doenças e mesmo para enfrentá-las, cada um precisa conhecer o seu próprio corpo e ter muita garra para viver com saúde!

Vamos debater sobre a maconha!

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, entre os quais estão:

Adriano Carvalho Salgado

Alessandro Felício da Silva

Alessandro Michel Oliveira

Elizeu da Silva

Fabiano da Costa Bernardes

Fernando Mendes Rodrigues

Francisco Pereira

Jorge Rodrigues

Reginaldo dos Santos

Roberto da Silva Souza

Rodrigo Raimundo Fernandes

Wanderson César Gomes Pinto

A todos apresentamos a nossa gratidão:

Equipe do NEPDA (FFCLRP-USP)



NEPDA

FFCLRP - USP

Programa Municipal DST/AIDS

Secretaria Municipal da Saúde

Ribeirão Preto - SP

Apoio: CN-DST/AIDS - MS

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



Outros efeitos: Quando a pessoa fuma maconha geralmente, seus olhos ficam vermelhos, as pupilas dilatam, a boca fica seca e aumenta o apetite.

É, dá uma larica animal!



Eu tenho um Aviso Importante: Se você fumar maconha hoje, as substâncias que existem nela, ficam no seu corpo de uma semana há um mês. O corpo demora um bom tempo para eliminar completamente todas elas.



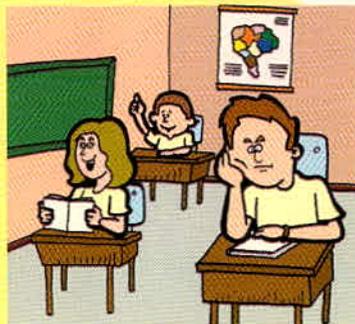
Professora, a maconha pode afetar a vida sexual?



Algumas pessoas usam maconha para relaxar, ficando assim mais disponíveis para os contatos afetivos, sexuais e sociais, ficando menos envergonhadas. Sob o efeito da maconha (quando a pessoa está chapada) a relação sexual pode demorar mais tempo para acontecer. Existem alguns casos de pessoas que usam muita maconha e que perdem o interesse pela vida sexual.



Existem casos em que a maconha pode causar mais riscos para a saúde:



Adolescentes: A adolescência é uma fase de grande crescimento físico (corpo), mental, emocional e sexual. Assim, o uso da maconha por adolescentes pode atrapalhar no seu crescimento e na aprendizagem.



Mulheres grávidas: A maconha não deve ser usada por gestantes. O T.H.C. da maconha passa para o bebê, podendo causar problemas no parto e na formação do bebê.



Mulheres que amamentam: O T.H.C. passa para o bebê através do leite materno, podendo causar nele vários riscos para a sua saúde.

Agora vamos saber os efeitos emocionais (nos sentimentos) que a maconha pode causar:



A maconha pode atrapalhar a saúde do corpo e também das emoções ou sentimentos de quem usa.

Vamos perguntar para o pessoal da USP, que efeitos são esses?

DEMOROU!



Equipe NEPDA - USP

O uso da maconha pode causar problemas psicológicos. Problemas psicológicos são problemas de sentimento e não de sofrimento no corpo como uma ferida. Algumas pessoas quando fumam maconha podem ficar com mais medo, outras pessoas com depressão (tristeza muito grande) e ansiedade (nervoso, agitado).

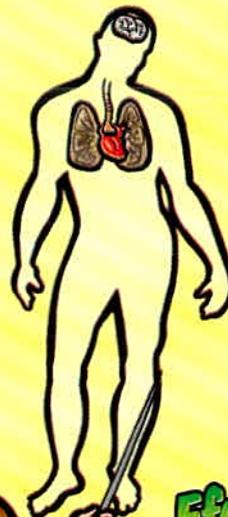


A maconha e os efeitos no corpo.



Quais são os efeitos da maconha no corpo?

Vamos perguntar para a Professora de Ciências.



Efeitos na mente:

A maconha interfere em muitas atividades da mente. Ela pode atrapalhar a coordenação dos movimentos, a memória a curto prazo (por exemplo: você pode esquecer onde guardou alguma coisa). Ela também pode atrapalhar na hora de tomar decisões e atitudes. Esses efeitos são por pouco tempo. Mas alguns estudos falam que a maconha pode causar a longo prazo mudanças para sempre na mente. Isso quer dizer que mesmo parando de fumar maconha, a pessoa que usava muito pode continuar sentindo esses problemas.

Efeitos no pulmão:

A maconha tem substâncias que também existem no cigarro comum (o alcatrão e o monóxido de carbono). Quem fuma por muito tempo pode ter dificuldades respiratórias (por exemplo falta de ar e tosse) e pode até um dia ter câncer nos pulmões.

Efeitos no coração:

O uso da maconha pode aumentar por algum tempo o ritmo das batidas do coração. E ela pode ser mais perigosa para pessoas que tem problemas cardíacos, pressão alta e outros problemas de circulação.



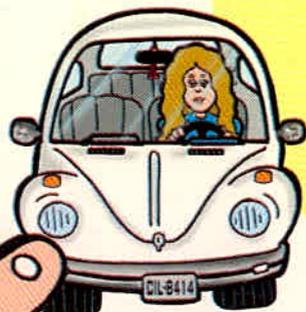


Quais os efeitos causados logo depois que a pessoa usa a maconha?

A maconha pode mudar a forma de pensar, de aprender e agir. Ela é mais perigosa em situações:



De pensar e raciocinar: A maconha pode interferir na fala (a pessoa diz coisas que não deve, se contradiz, fala mole, ou fala coisas que não tem nada a ver com o assunto). Afeta a memória (a pessoa pode esquecer algumas coisas). No aprendizado (é mais difícil se concentrar e aprender) e na clareza do pensamento (a pessoa fica confusa).

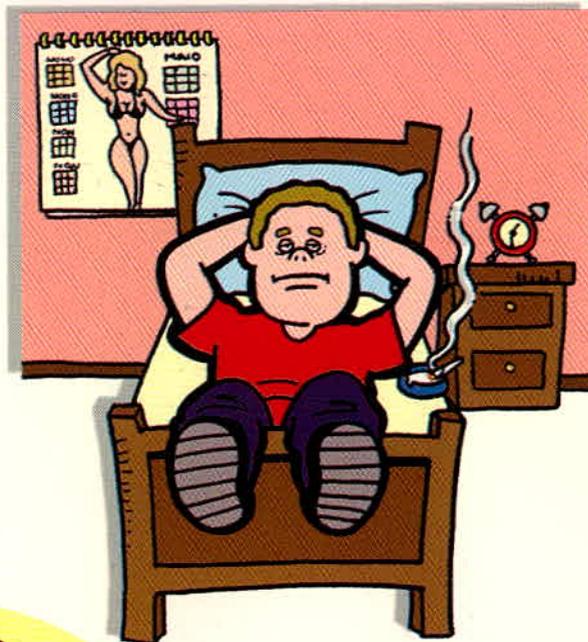


De dirigir: A maconha diminui as reações, interferindo na coordenação dos movimentos e nos reflexos (a pessoa quando está chapada pode confundir o freio com o acelerador, pode ficar com a visão atrapalhada e com os movimentos mais lentos). Por isso, é perigoso dirigir sob o efeito da maconha e é ainda mais perigoso, quando a pessoa usa junto com a maconha outras drogas como o álcool.

A maconha é conhecida por vários nomes: baseado, cannabis, erva, marijuana, manga rosa, beck, massa, cabeça de nego, martelinho, amarelinho, verdinho, chicletinho, e muitos outros nomes. O nome muda de acordo com a qualidade, com a cor, com o cheiro e com o grupo que está usando a maconha.



O uso da maconha pode mudar o jeito de ser da pessoa. A pessoa pode ficar desanimada, com preguiça. Algumas pessoas podem até perder a vontade de estudar e trabalhar.



Vários motivos podem levar uma pessoa a usar maconha (por exemplo: vontade, curiosidade, pressão dos amigos e outros). Algumas pessoas que usam muito maconha podem ter dificuldades em resolver os problemas da vida, pois pode ficar mais difícil tomar decisões e atitudes. Algumas pessoas podem até ter dificuldades de conversar e fazer amizades com os outros.





A maconha vicia?

A maconha pode causar dependência psicológica. Você sabe o que é isso? Quer dizer que não é o corpo que precisa da droga, mas que a pessoa que usa muito acaba achando que precisa da maconha para se sentir bem e conseguir fazer as coisas. Aí, a pessoa fica dependente da maconha. A dependência é o contrário de liberdade.



Tolerância:

A maconha também pode causar tolerância. Isso quer dizer, que as pessoas que usam muito maconha (quase todos os dias), têm dificuldades de parar de usar. E precisam usar quantidades cada vez maiores para chapar a mente.

Como a maconha afeta as pessoas?



As reações mudam de acordo com:

- Cada pessoa: porque cada organismo pode ser mais fraco que o outro;
- A quantidade de T.H.C.: pois quanto mais T.H.C. tiver na planta mais reação a pessoa vai sentir.

As pessoas quando usam sentem reações diferentes. Algumas pessoas podem:

- Ficar boba, rir à toa, ficar alegre;
- Ficar de boa, sossegadas, sem querer conversa;
- Ansiosa, nervosa;
- Confusa;
- Ficar marcando, parada no tempo, sem reagir.



Na primeira vez que usa a maconha, a pessoa pode não sentir efeito.



O que é maconha?



É uma droga que afeta a mente e o corpo.

Origem: A maconha vem de uma planta chamada *Cannabis Sativa*.

Conteúdo: A maconha é formada por várias substâncias. A mais importante é o T.H.C. Ele é o responsável pelos efeitos da maconha. A quantidade de T.H.C. varia em cada planta. Quanto maior a quantidade de T.H.C., maiores serão os efeitos produzidos pela maconha.



A maconha e a lei:

A maconha é uma droga ilegal, ou seja, ela é proibida pela lei pública. Assim, você pode se envolver com a polícia, chegando mesmo a ser preso se estiver: usando, portando ou vendendo a maconha.



Por que é importante saber o que a maconha produz?



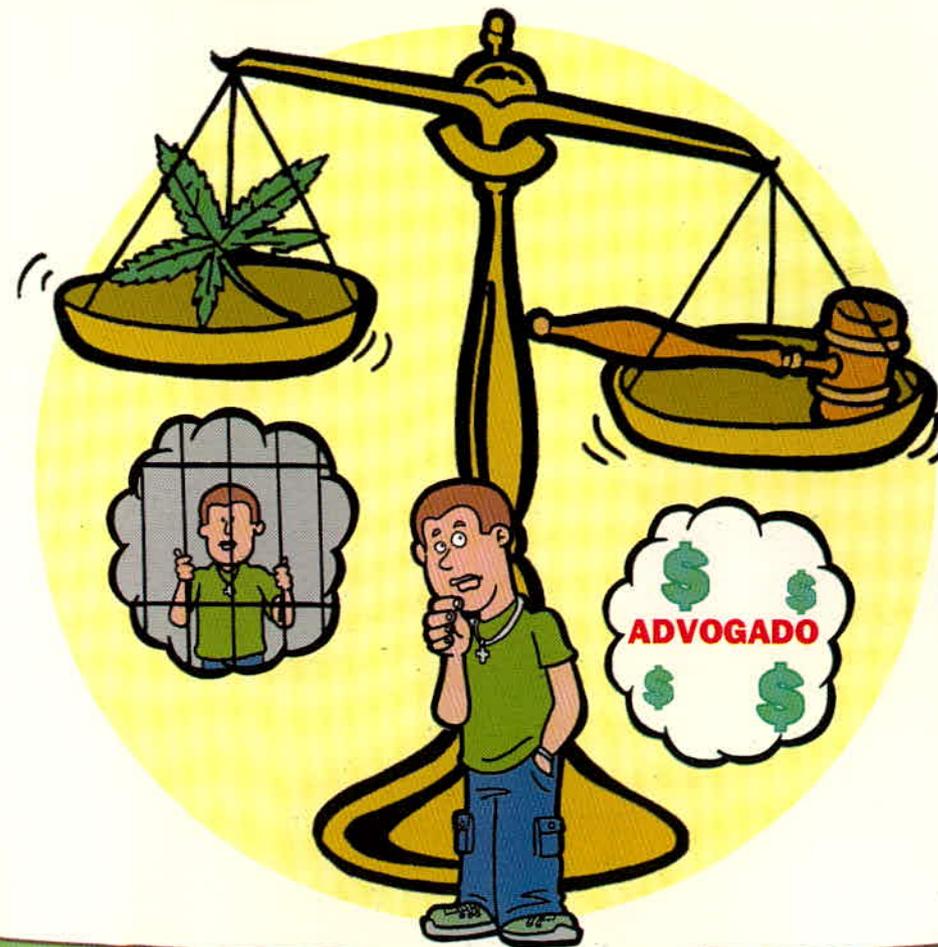
Porque muitas pessoas não sabem os riscos que a maconha traz à saúde.



A maconha não prejudica a saúde?



A maconha pode prejudicar sua saúde, sim. O seu uso pode ter efeitos: na mente, no corpo e no jeito de ser da pessoa



Nós ainda temos algumas perguntas sobre a maconha:



- Quando se deve dizer não a maconha?
- Quando não se está com vontade ou não quiser usar;
 - Quando estiver em depressão, com raiva ou muito estressado;
 - Não usar quando for pressionado pelos amigos;
 - Quando tiver problemas de coração;
 - Quando a mulher está grávida ou amamentando.

Quais são os perigos quando se fuma a maconha e depois usa outras drogas? Os perigos aumentam. Quando a pessoa usou maconha e logo depois usa uma outra droga (como o álcool ou a cocaína), a chapação da outra droga fica maior.



O que é haxixe? O haxixe é uma droga que vem da planta da maconha, mas é bem mais forte. A quantidade de T.H.C. e outras substâncias é maior no haxixe, assim, essa droga causa mais prejuízos para a saúde do que a maconha.



2000 – Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto – Secretaria Municipal da Saúde
Programa Municipal DST/AIDS e Apoio CN-DST/AIDS – MS

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, Gislaine, 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; Gabarra, Leandro; Moi, Janaina de Cássia Braga e Ancheschi, Sigrid R.C. Braga.
Vamos debater sobre a maconha!

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.

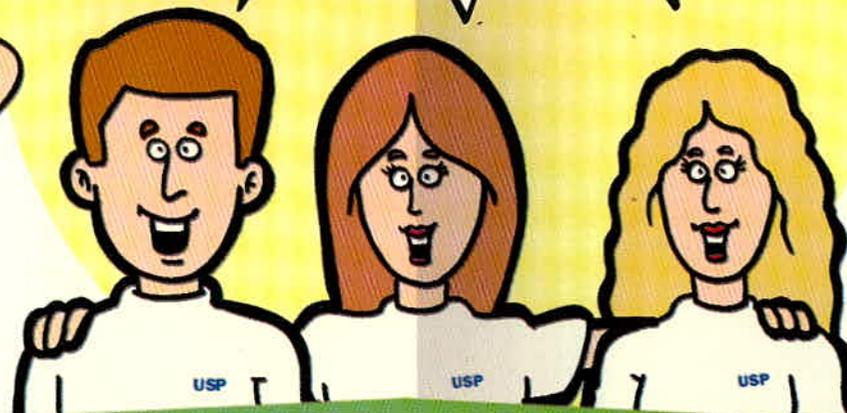
A proposta de elaboração deste trabalho está baseada na experiência da equipe do NEPDA na UE3 – FEBEM-RP, desde 1998. Os textos foram produzidos com a participação dos jovens internos na Instituição através de discussões grupais. Daí, nossa escolha pela utilização de uma linguagem descontraída e que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

ENTÃO...A maconha pode trazer prejuízos para a sua saúde e envolvimento com a lei!

Muitas pessoas sofrem pressão da turma para usar maconha. Agora que você ficou sabendo os efeitos, os riscos para a saúde e as conseqüências com a lei que o uso da maconha pode trazer, é você que vai escolher se usa ou não!!



A maconha dá barato e prazer para quem usa, mas ela pode trazer riscos para a saúde e envolvimento com a lei. Eu já fiz minha escolha e você?



BULA COMO USAR A CAMISINHA CORRETAMENTE



1

Coloque a camisinha quando o pênis estiver duro. Não deixe a camisinha apertada na ponta do pênis. Deixe um espaço vazio (2 em) na ponta da camisinha; ele vai servir de depósito.



2

para o esperma. Aperte o bico da camisinha até sair todo o ar. Cuidado para não apertar com muita força, para não estragar a camisinha. Encaixe a camisinha na



3

ponta do pênis, sem deixar o ar entrar. Vá desenrolando até que ele fique todo coberto. Se ela não ficar bem encaixada na ponta ou se ficar ar dentro, a camisinha pode rasgar.



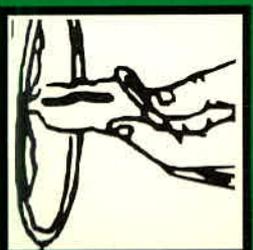
4

Se a camisinha romper durante a relação, retire o pênis imediatamente e coloque uma nova. Depois que gozar, retire o pênis quando ainda estiver duro.



5

Quando o pênis começa a amolecer, a camisinha fica frouxa, permitindo que o esperma escape pela parte de cima. Retire a camisinha com cuidado; não deixe que



6

ela escorregue, nem que o líquido seja derramado. Depois de retirar a camisinha, embrulhe em papel higiênico e jogue no lixo.

GAIH - Grupo de Ação e Integração Homossexual

Se você quiser mais informações sobre HIV, Aids e Direitos Humanos de gays, lésbicas e travestis venha visitar a sede do GAIH, Rua Conselheiro Franco, nº 200 - Edif. Mandacaru, sala 303 - 3º andar - Centro. Tel.: (75) 221-6120 / 9961-1249 / Feira de Santana - Bahia ou pelo site: www.gaih.org.br.



HOMOSSEXUALIDADE, SAÚDE E CIDADANIA

GAIH

Grupo de Ação e Integração Homossexual

vai desde a agressão verbal, xingamentos, até a agressão física, e a morte. Muitas famílias ainda, colocam seus filhos e parentes para fora de casa quando estes descobrem que os mesmos, ou parentes próximos são gays; como se pode notar a violência contra gay e lésbicas começa dentro da própria casa, no ambiente familiar. O Estatuto da Criança e do Adolescente proíbe que qualquer criança ou adolescente seja desrespeitado por causa de sua Orientação Sexual, entretanto, uma escola em Salvador proibiu a entrada de um aluno por que este usava brincos. Se você é gay, Lésbica, travesti ou transgênero e se sofreu ou sofre agressões faça-nos uma visita, o GAIH possui uma equipe de advogados a disposição de nossa população, não se cale, o Crime de Homofobia deve ser combatido, para que não incentive aos homofóbicos de plantão a agredir cada vez mais os homossexuais.

O homossexual não é uma categoria uniforme, homogênea, os homossexuais não são iguais em suas práticas, comportamento e estilo de vida. Há uma certa qualificação segundo o comportamento de cada homossexual, existem homossexuais mais efeminados, ou seja, com traços mais femininos e homossexuais com traços mais masculinos, esta variedade vai desde a Transexual até o enrustido. Geralmente no meio homossexual classificamos da seguinte forma:

Primeiro em três grandes grupos que são: os **gays**, os **travestis**, e os **bofes**.

A palavra inglesa gay tem o mesmo significado de "alegre", mas desde muito tempo na Espanha que esta mesma palavra vem sendo usada no sentido de "gaiato" ou "rapaz alegre", este termo é utilizado no mundo inteiro para referir-se ao homossexual, tanto masculino como feminino. De acordo com o professor Luis Mott, e segundo a visão da maioria das pessoas gays, no Brasil, os gays se dividem em quatro subgrupos, "*os enrustidos*" e "*os assumidos*", ("*as bichas fechativas*", "*os entendidos*" e "*os militantes*").

Os enrustidos são homossexuais que escondem a sua orientação sexual, ou a sua condição de homossexual ou de gay, em casa, no trabalho, no bairro onde mora, etc. São aqueles que se escondem no "armário", muitos são vítimas de chantagens, de estorções, etc. devemos respeitar a posição e o estilo de vida de todas as pessoas, cada pessoa sabe quando e para quem deve assumir a sua sexualidade, assumir-se homossexual não é fácil numa sociedade machista e preconceituosa como a nossa. Muitos enrustidos são bissexuais mantêm relações sexuais com homens e mulheres e são casados.

Os assumidos subdividem-se em: "*bichas fechativas*", "*entendidos*" e "*militantes*".

As "*bichas fechativas*" formam um grupo composto por rapazes que são notadamente efeminados, diferenciando-se dos travestis, por que não se vestem enquanto mulheres, adotam nomes femininos e um vocabulário específico, utilizando-se de termos yoruba, um dialeto africanês, aprendido nas casas de candomblé para comunicar-se entre si quando acham necessário que não sejam

compreendidos por outros, que não pertençam ao grupo homossexual. Geralmente procuram para manter relações afetivo-sexuais parceiros másculos também conhecidos como bofes ou ocos (geralmente não têm uma identidade homossexual estabelecida, são pseudo-heterossexuais).

Os "entendidos" formam um grupo no qual se valoriza as características masculinas, estes homens ou rapazes procuram geralmente para manter relações afetivo-sexuais pessoas, ou seja, homens que se assumiram enquanto homossexuais. Quase sempre são pessoas que não dependem de suas famílias e mantêm uma relação mais estável entre sua sexualidade e seus colegas de trabalho.

Os "militantes" ou "ativistas" são um pequeno número dentro do grupo de homossexuais assumidos que se propõem a trabalharem na defesa dos Direitos dos homossexuais, e na prevenção das DST's/Aids, sendo estes os fundadores das primeiras ONG's (Organizações Não Governamentais) a executarem este tipo de serviço no mundo inteiro, inclusive no Brasil.

As *travestis* muito embora este grupo seja o mais visível, ele não é o grupo majoritário dentro do universo homossexual, classificam-se em dois grupos: os homens que vestem-se de mulher, sejam homossexuais ou heterossexuais, para executarem trabalhos artísticos, em bares e boates, e costumam identificar-se como transformistas. E os que se vestem de mulher, "se montam" para fazer prostituição, "batalha".





O Movimento Homossexual e o GAIH

No final dos anos setenta começa-se a estruturar os grupos homossexuais no Brasil, a princípio com o Grupo Somos, fundado em São Paulo e com ele O "Lampião", Jornal de circulação nacional que lutava contra o preconceito e a discriminação sofrida pelos homossexuais, como também trazia uma série de artigos sobre homossexualidade e cidadania. faziam parte do Conselho Editorial do Lampião nomes como: Adão Costa, Aguinaldo Silva, Antônio Chrysóstomo, Clóvis Marques, Darcy Pentead, Francisco Bittencurt, Gasparino Damata, Jean-Claude Bernardet, João Antônio Mascarenhas, João Silvério Trevisan e Peter Fly, intelectuais, e artistas famosos no Brasil. Vale ressaltar que neste período o Brasil estava vivendo em plena Ditadura Militar, onde não havia garantia para os direitos individuais e uma grande valorização machista. No início dos anos 80 foi fundado pelo antropólogo Luís Mott o Grupo Gay da Bahia, com a finalidade de lutar contra o preconceito e a discriminação contra gays, lésbicas travestis e transgêneros na Bahia. Logo, ganhou muita força, na luta contra a homofobia e virou um ícone na preservação dos Direitos Humanos dos Homossexuais.

Com o advento da AIDS, o GGB, passou a atuar enquanto uma Organização Não Governamental que luta pela prevenção e contra a contaminação do HIV/AIDS, não somente entre os homossexuais, como também entre a população geral.

Em 2000, o GGB montou o Projeto Somos Nordeste, que tinha como finalidade passar informações sobre: "Sustentabilidade de Ações" e "Formação de Novas ONG's para Trabalharem com Homossexuais". O Grupo de Ação e Integração Homossexual Gaih, participou deste evento através do presidente desta entidade **Joseph Santana**, onde adquirimos conhecimento de como se estrutura uma ONG, e praticamente nos inserimos no Movimento Homossexual. Estamos



Ser homossexual

O homossexual é um ser que se sente atraído sexualmente por uma pessoa do mesmo sexo, homem que gosta de homem e mulher que gosta de mulher. A homossexualidade é um aspecto saudável e natural da sexualidade humana, presente em todos os lugares e em todos os tempos. Ainda não se sabe o que faz uma pessoa ser homossexual, por que o homossexual não é diferente dos outros seres, são homens e mulheres que trabalham, constituem famílias, estudam e estão submetidos a todos os aspectos jurídicos, sociais, culturais e religiosos comuns a todas as pessoas.

Existiram povos onde a homossexualidade era tolerada e até incentivada como na Grécia, Roma, Tribos Indígenas, e muitos povos da África. Lugares onde a visão que se tinha dos homossexuais era de que o amor só era possível entre os homens, ou que os homossexuais eram pessoas superiores que tinham uma relação extremamente direta com os deuses. Nem todas as religiões condenam a homossexualidade, o Candomblé, a Igreja Metodista, A Igreja Unida com Cristo e o Budismo e o Espiritismo são exemplos de religiões tolerantes. Jesus Cristo, nunca condenou a homossexualidade ele nem se quer toca neste assunto. Muitos Teólogos, estudiosos da Bíblia, negam a visão anti-homossexual dos textos bíblicos.

Não existe no Brasil nenhuma lei que proíba a homossexualidade, a Constituição Brasileira garante a livre expressão de pensamento, e a igualdade perante a lei, independente da Orientação Sexual da pessoa. Ninguém pode ser agredido, preso ou discriminado pelo fato de ser homossexual, muito pelo contrário, esta prática se chama HOMOFOBIA é que constitui em crime, é uma doença psicossocial que precisa ser tratada por um profissional competente. No Brasil, muitos homossexuais morrem por conta da violência anti-gay, a violência



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada pelo Grupo de Ação e Integração Homossexual Gaih, com a finalidade de esclarecer a população homossexual masculina e homens com práticas homoeróticas em geral, de Feira de Santana, sobre aspectos da homossexualidade, cidadania e aids, tendo assim como pretensão ser um instrumento de educação eficaz, para retirar dúvidas de forma clara e de fácil compreensão para todos.

Para alcançarmos o objetivo acima citado utilizaremos uma linguagem clara e com muita ilustração. O fato de se utilizar uma linguagem de fácil compreensão a todos, se dá pela consciência política desta entidade de que a informação é um direito de todos, e que é obrigação nossa no trabalho pela vida - prevenção as DSTs/ HIV-AIDS e pela dignidade e cidadania plena de gays, lésbicas, travestis e transgêneros.

nesta luta, como todas as ONG's que trabalham em defesa dos Direitos Homossexuais do mundo, e o nosso primeiro direito, é o direito a uma melhor qualidade de vida, dentro de uma sociedade menos preconceituosa que permita as pessoas expressarem livremente o seu estilo de vida, uma sociedade com menos ódio, onde nossos companheiros e companheiras homossexuais sofram menos com a homofobia também que nos garanta o direito à saúde, prevenindo-nos contra as DST's/Aids, e lutando pelos direitos dos portadores de HIV/AIDS em Feira de Santana além de lutar pela cientificidade das informações vinculadas a respeito da Homossexualidade.

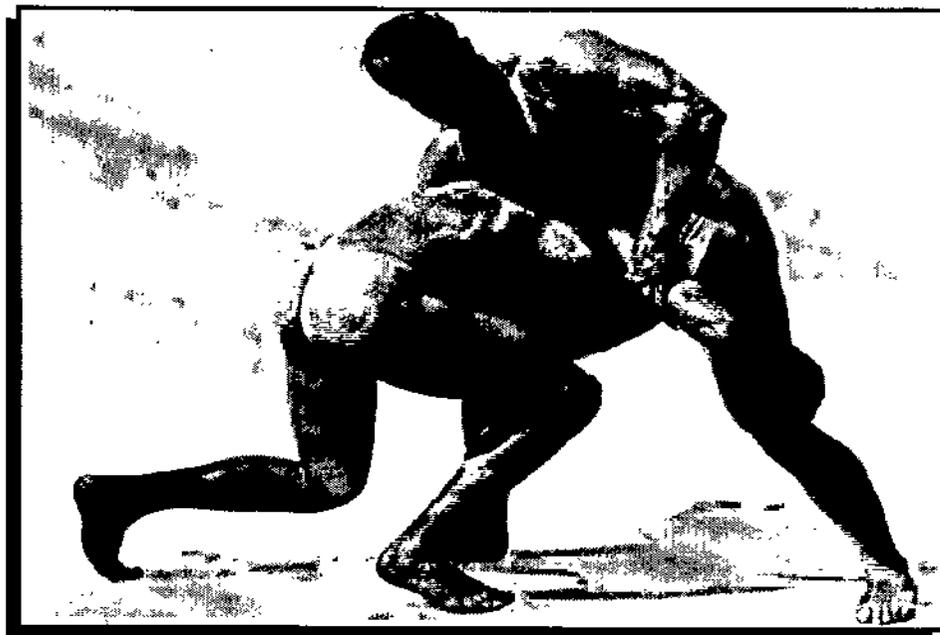
O Grupo de Ação e integração Homossexual Gaih, nasceu em 1997, como um instrumento de luta de gays, lésbicas, travestis e transgêneros de nossa cidade. Atualmente tem um ano de registro legal, orgulha-se que em tão pouco tempo, e pelo fato de tratar-se de um grupo que luta por uma parcela tão discriminada e tão marginalizada da população, termos conseguido aprovação de projetos pelo Ministério da Saúde através da Coordenação Nacional de DST/AIDS, por uma concorrência nacional. Sendo que um deles está em execução. Uma Utilidade pública concedida pela Câmara de Vereadores do nosso município. Participamos do Conselho Municipal de Saúde de Feira de Santana. Participamos através de seleção de trabalho científico do I Seminário Latino-Americano e do Caribe sobre AIDS e II Fórum sobre Aids, além dos Encontros Nacional e Regional de Ong's Aids. Desenvolvemos parcerias com a Universidade Estadual de Feira de Santana, Secretaria Municipal de Saúde através da Coordenação Municipal de DST/AIDS, com a Secretaria Estadual de Saúde da Bahia, com a 2ª Dires, e com o CTA de Feira de Santana.

Neste um ano de funcionamento o Gaih conta com uma assessoria jurídica para defesa de homossexuais que sentirem -se lesados em seus direitos de cidadãos, infelizmente neste curto período temos em nossos arquivos cerca de vinte registros de queixas de desrespeito a cidadania, e crimes de homofobia sofridos por gays e lésbicas em nosso município, não poderíamos deixar de falar nas agressões sofridas por oito travestis, que batalhavam nas ruas da cidade e que só por isto foram levadas ao Complexo policial de Feira de Santana, onde foram espancadas, torturadas, e ameaçadas de morte por policiais militares desta cidade, comandados pelo **Cabo Pires**, " *um exemplo que não deve ser seguido pela corporação da policia militar feirense, pois reza na Constituição Brasileira que todos tem o direito de ir e vir*". E cujo processo movido contra a Policia Militar se encontra até hoje em tramitação no Ministério Público de Feira de Santana.

Torna-se presumível que nem todas as pessoas que procuram o Grupo de Ação e Integração Homossexual GAIH, para queixar-se de agressões, foram até a delegacia mais próxima que por sinal não é nem tão próxima assim, visto que fica localizada numa área não tão privilegiada da cidade para denunciarem e procuram providencias legais cabíveis, mas todas que procuram obtiveram de uma forma ou

de outra um retorno positivo, e as outras que não tiveram coragem foi por medo do agressor, ou de sofrerem discriminações por parte de familiares e amigos, estando suscetíveis a sofrerem mais agressões por parte do homofóbico agressor, por isso não se cale denuncie, quando agredido ou violentado em seus direitos, procure-nos, estamos de portas abertas de segunda à sexta-feira em horário comercial para ajudá-lo (a).

Estamos funcionando na Rua: Conselheiro Franco, 200, Ed. Mandacaru, 3º andar Sala 303- Centro. Feira de Santana Bahia. C. Pt: 524.Cep. 44.001-970. Você pode também contatar-nos através do site: www.gaih.org.br ou pelos tel.: (75) 221 6120/9961-1249.

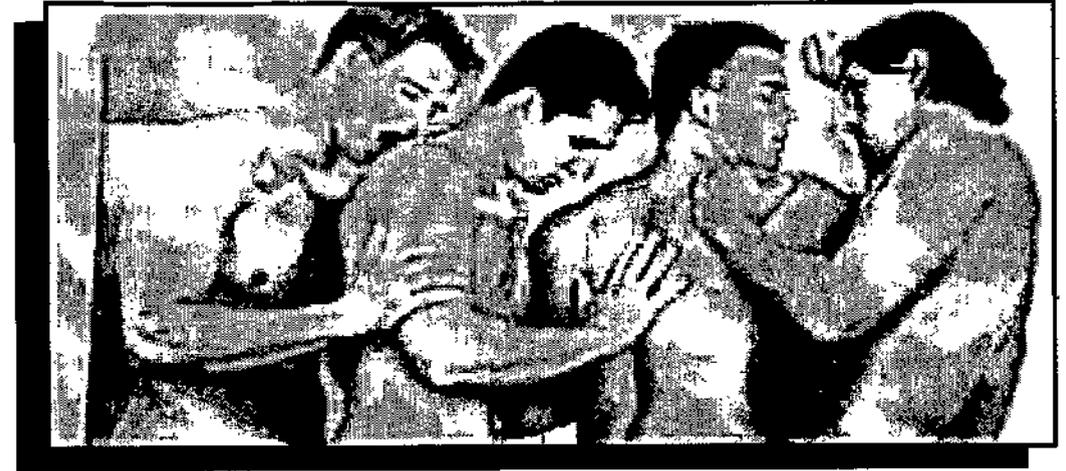


Doações Agência 016 - Conta Corrente 247057-3
Banco BANEBA - Feira de Santana - Bahia

Sumário

Apresentação.....	2
Ser Homossexual.....	3
O Movimento Homossexual e o GAIH.....	6
Endereços de Instituições que Lutam pela Prevenção contra a Aids em Feira de Santana.....	9

APOIO: MINISTÉRIO DA SAÚDE - CN-DST/AIDS UNESCO
PROJETO: "Homossexualidade, Saúde e Cidadania"
914/BRA/59 - UNESCO
Financiado em 23/01/2001.
Tiragem: 3.000



Endereços de instituições que lutam pela prevenção contra AIDS em Feira de Santana.

2º Dires Av. de Contorno s/n Bairro 35 BI tel:(75) 623-7784 -Feira de Santana Ba.

Associação das Mulheres de Feira de Santana (AMUFS) - Rua Conselheiro Franco, 200 Edifício Mandacaru, 3º andar Sala 303 Centro Feira de Santana Ba.

Associação das Profissionais do Sexo de Feira de Santana (APROFS)- Rua Conselheiro Franco, 200 Edifício Mandacaru, 3º andar Sala 303 Centro Feira de Santana Ba.

Centro Anti-Aids GAIH/VIDA (CAAVG) - Rua Conselheiro Franco, 200 Edifício Mandacaru, 3º andar Sala 303 Centro Feira de Santana Ba.

Centro Cultural Brincar de Viver. Prevenção e Informação com adolescentes - Rua: G nº 62 Conjunto Feira X Tel (75) 614-3736. Feira de Santana-Ba.

Centro de Testagem Aconselhamento (CTA)- Rua Germiniano Costa, s/n Centro, tel: (75) 623-0119 Feira de Santana Ba.

Coordenação Municipal de DST/AIDS (CM-DST/AIDS) - Av. João Durval Carneiro s/n telfax: (75) 625-7020- Bairro da Estação Nova - Feira de Santana Ba.

Grupo Ação e Integração Homossexual (GAIH) Rua Conselheiro Franco, 200 Edifício Mandacaru, 3º andar Sala 303 Tel (75) 221-6120/9961-1249. Centro Feira de Santana Ba.

Hospital Regional Clésristom Andrade Av. de Contorno s/n Bairro 35 BI Feira de Santana Ba.

GOUVEIA, Kleber D. & SANTANA, Joseph-
HOMOSSEXUALIDADE, SAÚDE E CIDADANIA - Feira de Santana, Ed. GAIH 2001-09p.

Produção: Kleber Gouveia & Joseph Santana.

Conselho Editorial: Raphael Carvalho & Tatiane Sacramento.

Editoração Eletrônica: Eduardo Matos & Edsom Oliveira.

Gravuras: Revista Sui Generis. Revista Íntima e Internet.

Fica autorizada qualquer reprodução desta cartilha desde que sem fins lucrativos e citando a fonte.

29 DE AGOSTO
DIA NACIONAL
DA VISIBILIDADE
LÉSBICA

Disque Saúde
0800 64 1997
Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério
da Saúde



SESAAT/CADU/Editora MS - Brasília/DF - 150x105mm - fevereiro - OS-0126/2007 - IMPRESSÃO

213
Ministério da Saúde

CHEGOU A HORA
DE CUIDAR
DA SAÚDE
LÉSBICA

um livreto especial para
lésbicas e mulheres bissexuais



NUTRIÇÃO

CURSO DE NUTRIÇÃO

Coordenação:

Cláudia Valéria Cardim da Silva

213

Cartilha de Nutrição

Alimentação e saúde para
portadores de HIV/ AIDS



Rio de Janeiro, 2009

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

DIARRÉIA

- Beba bastante líquido entre as refeições: água, água de arroz (descrita abaixo), água de coco, chás, sucos naturais coados e especialmente soro de reidratação oral (descrito acima).
- Não deixe de comer, faça pequenas refeições de 2 em 2 horas.
- Lave e cozinhe bem os alimentos.
- Evite açúcar, doces e adoçantes artificiais.

Receita da Água de Arroz:

- 1 colher de sopa de farinha de arroz (cheia)
- 200 ml de água
- ½ colher de chá de açúcar (rasa)
- 1 colher de chá de óleo vegetal

Dilua a colher de farinha de arroz em 100ml de água, leve ao fogo, deixando ferver por 3-4 minutos. Deixe esfriar, acrescente o restante da água, o açúcar e o óleo. Misture bem até ficar homogêneo. Consuma ao longo do dia em pequenas porções.

Alimentos mais indicados

- Dê preferência aos alimentos cozidos, evitando os alimentos crus e fibras.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em potássio (como a banana, batata e carnes brancas), pois nesses casos há grande perda desse mineral.
- Pão branco, torradas, bolachas (maisena, água e sal, de leite).
- Arroz, macarrão com molho caseiro (tomate sem casca e sem sementes).
- Batata, mandioquinha, cenoura, cará, inhame, mandioca, chuchu, abobrinha sem semente. Caldo de feijão ou lentilha.

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

DIARRÉIA

Alimentos mais indicados

- Carnes magras em geral (bovina, peixe, frango sem pele), de preferência grelhadas, assadas ou cozidas.
- Leite de soja, leite com lactose reduzida, iogurte natural desnatado, queijo branco ou ricota.
- Frutas cruas ou cozidas sem casca (maçã, banana, pêra, goiaba sem semente). Sucos de frutas naturais (limão, maracujá, maçã, goiaba, acerola).
- Gelatina, amido de milho (maisena), aveia e tapioca.

Procure evitar

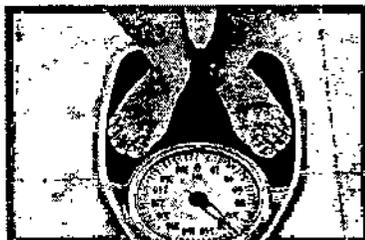
- Alimentos gordurosos e frituras: maionese, lingüiça, salsicha, toucinho, queijos amarelos, chocolate, sorvetes cremosos e creme de leite.
- Alimentos industrializados: enlatados em geral, sucos artificiais, doces em geral e salgadinhos.
- Alimentos formadores de gases: repolho, brócolis, couve-flor, milho, pepino, pimentão, rabanete, nabo, salsa, cebola, alho poró, refrigerantes e cervejas.
- Alimentos ricos em fibras insolúveis: cereais integrais, legumes e verduras cruas, frutas secas.
- Leite integral ou desnatado.

Observação:

- Quando a diarreia terminar e você começar a aceitar melhor os alimentos, aumente, aos poucos, as quantidades e introduza gradativamente (e sem exageros), os alimentos antes evitados

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

AUMENTO DE PESO



- Escolha melhor os alimentos: dê preferência a saladas de verduras cruas, legumes refogados, frutas, carnes magras, leite desnatado, queijos magros (ricota, minas), iogurte desnatado e adoçantes artificiais.
- Procure evitar: carnes gordurosas, margarinas, frituras, molhos cremosos, chantilly, creme de leite, salgados fritos, tortas, bolos, biscoitos (principalmente os recheados), doces, açúcar em excesso, comidas gordurosas (feijoada, mocotó, rabada), macarronada, bebidas alcoólicas, salgadinhos e refrigerantes.
- Para reduzir a sensação de fome, meia hora antes do almoço e do jantar tome 1 copo médio de água. Assim você reduz a sensação de fome e se hidrata.

FERIDAS NA BOCA E/OU DOR AO ENGOLIR

- Coma alimentos macios ou bem cozidos (sopas cremosas, purê de batata, maçã cozida, banana amassada, pão de forma, miolo de pão, gelatina, pudins e flans).
- Umedeça o pão ou o biscoito no leite, chá (camomila, erva doce, erva cidreira, hortelã), sopa ou outros líquidos para ficarem macios.
- Não coma alimentos apimentados ou ácidos que possam causar irritação na boca.

213 COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

NÁUSEAS E VÔMITOS

- Não deixe de comer, porque com o estômago "vazio" pode piorar a sensação de náusea.
- Evite ingerir seus alimentos preferidos, pois uma vez terminada a náusea ou vômito, estes alimentos podem trazer recordações destes momentos de mal-estar.
- Faça pequenas refeições, se possível a cada 2 ou 3 horas.
- Se acordar com náusea e/ou vômito, coma alimentos secos como biscoitos de água e sal, biscoito de polvilho e torradas, sem líquido.
- No caso de náuseas, experimente chupar pedras de gelo.
- Não tome líquidos durante as refeições.
- Prefira beber líquidos nos intervalos das refeições.
- No caso de vômitos, procure tomar bastante líquido, de preferência soro caseiro, água de coco, sucos, bebidas isotônicas geladas, em pequenas quantidades.
- Prefira alimentos de fácil digestão e de consistência branda (mais cozidos).
- Evite alimentos gordurosos (incluindo frituras), muito temperados, doces e bebidas gasosas.
- Evite alimentos quentes, dê preferência aos alimentos frios ou a temperatura ambiente.
- Após as refeições, se você quiser descansar, sente-se ou deite-se com a cabeça mais alta que os pés.
- Converse com o seu médico a respeito das náuseas e vômitos pois, às vezes, eles podem ser controlados com medicação.

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

EMAGRECIMENTO

• O primeiro passo é descobrir a causa do emagrecimento e só o seu médico e seu nutricionista podem fazê-lo. Quando mais cedo a causa for descoberta e tratada, mais rapidamente você conseguirá manter ou recuperar seu peso, evitando assim um enfraquecimento mais sério do seu organismo.



Dicas para recuperar seu peso:

- Fracione sua alimentação em pequenas refeições, várias vezes ao dia e insista em se alimentar.
- Utilize alimentos energéticos na sua alimentação diária como cereais, pães, arroz, mel, azeite, biscoitos, polpas de frutas com mel (tipo açai) etc.
- Enriqueça seus pratos com: leite em pó nas sopas, purê ou iogurtes; queijo ralado no macarrão, arroz e purê; gema de ovo nas sopas e azeite ou óleo nas saladas.

FALTA DE APETITE

- A alimentação é um item importante do seu tratamento.
- Mesmo sem apetite, procure se alimentar.
- Faça pelo menos 5 refeições ao dia, em pequenas quantidades.
- Modifique o tempero de sua comida acrescentando orégano, cominho, alecrim, manjeriço ou louro, por exemplo, para que fique mais saborosa.
- Varie o máximo possível as combinações entre os alimentos.
- Procure um visual bonito e colorido na hora de compor seu prato.
- Tenha sempre algum alimento disponível para quando sentir fome (frutas naturais ou secas, barras de cereais, iogurtes)

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

FERIDAS NA BOCA E/OU DOR AO ENGOLIR

- Evite alimentos e bebidas muito quentes. Prefira alimentos à temperatura ambiente ou frios e bebidas geladas.
- Utilize suco natural de caju, goiaba ou laranja lima como fonte de vitamina C, pois podem ajudar na cicatrização das feridas.
- Para tomar alimentos líquidos (sopa, mingau etc) use um canudo ou beba em um copo, ao invés de usar a colher.
- Tente inclinar sua cabeça para trás, para ajudar a comida a descer com mais facilidade.
- Enxágüe a boca antes e/ou após as refeições, ou sempre que sentir necessidade.
- Evite fumar ou tomar bebidas alcoólicas.

BOCA SECA

- Tome pelo menos 6 copos de água por dia. O ideal são 8 copos ao dia.
- Chupe bala do tipo azedinha, bala de gengibre ou masque chiclete sem açúcar, gelinho de água de coco.
- Umedeça os alimentos (pão, torrada e outros) antes de comê-los.
- Dê preferência a alimentos cozidos com caldos ou molhos.
- **Atenção:** alimentos ácidos ou doces podem estimular a produção de saliva, mas podem também causar irritação na boca se houver alguma lesão.
- Enxágüe a boca com frequência, isto ajudará a refrescá-la.

AZIA OU QUEIMAÇÃO ESTOMACAL (pirose)

- Experimente tomar chás digestivos após as refeições, como por exemplo o chá verde, de hortelã ou boldo.
- Evite condimentos, pimenta de todos os tipos, alimentos gordurosos e café.
- Não se deite após a refeição. Procure descansar sentado ou recostado.
- Evite o consumo de doces.

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

- Aumente o consumo de fibras na dieta. Utilize alimentos crus e folhas nas saladas. Farelos de trigo, farelo de arroz ou outra fibra integral natural, podem ser adicionadas às refeições para aumentar o aporte de fibras totais da dieta.
- Aumente a ingestão de água para, pelo menos, 3 litros por dia. A baixa ingestão de líquidos pode aumentar a constipação intestinal.
- Pratique alguma atividade física. O movimento estimula a musculatura intestinal.
- Use azeite ou óleo vegetal nas verduras cruas.



GASES INTESTINAIS

- Evite consumir alimentos que causem gases, tais como: bebidas gasosas, cervejas, doces, brócolis, couve-flor, couve, feijão, batata-doce etc.
- Procure não pular nenhuma refeição, o ideal é seguir os horários com regularidade.
- Procure mastigar os alimentos de boca fechada e não falar enquanto come, pois pode engolir ar demais, aumentando os gases intestinais.
- Reduza o consumo de alimentos ricos em fibras insolúveis como grãos e cereais (milho e grão de bico), casca de frutas e verduras como alface, couve etc.

213 CUIDANDO DAS DEFESAS DO CORPO

CUIDADOS PARA FORTALECER AS DEFESAS

- Modere o sal, açúcar e doces em geral, refrigerantes, frituras, salgadinhos, banha e toucinho.
- Procure comer mais carnes brancas, como peixes e aves, de preferência sem pele.
- Procure consumir mais alimentos *in natura* e "feitos em casa". Evite alimentos industrializados.
- Beba no mínimo 2 litros de água (6 a 8 copos) por dia (filtrada ou fervida).
- Lave as mãos com água e sabão, principalmente antes do preparo dos alimentos e antes das refeições. É uma medida simples que evita muitas doenças.
- Procure dormir bem. O sono é vital para repor suas energias.
- Movimente-se!! Pratique alguma atividade física, como dança, caminhadas, jogos em grupo, bicicleta etc. Procure alguma atividade que lhe dê prazer.
- Reserve tempo para se divertir e curtir a família e os amigos.
- É importante que você faça um acompanhamento periódico de seu estado nutricional, incluindo avaliação com um nutricionista.
- Lembre-se que estes cuidados são seus aliados, contribuindo para melhorar sua imunidade e qualidade de vida.



HIGIENE DOS ALIMENTOS

- Para cortar carne e vegetais, prefira tábuas de plástico ou de etileno. Evite a tábua de madeira, pois ela retém o suco da carne e nela crescem microorganismos.
- Não corte carnes e vegetais ao mesmo tempo para evitar contaminação entre os alimentos. Após o corte da carne ou dos vegetais, lave bem a tábua antes de cortar ou manipular o próximo alimento.

CUIDANDO DAS DEFESAS DO CORPO

Vários fatores prejudicam as defesas de nosso corpo, como a alimentação inadequada, estresse, excesso de álcool, fumo e drogas, por exemplo.

É muito importante saber que através de uma alimentação saudável o organismo reage melhor às infecções, pois há um fortalecimento do sistema imunológico.

CUIDADOS PARA FORTALECER AS DEFESAS

- Nenhum alimento sozinho faz milagre para sua saúde. É importante a quantidade, qualidade e variedade alimentar para manter a boa saúde.
- Evite a monotonia alimentar. Quanto maior for a variedade de alimentos (principalmente vegetais), maior será o consumo de vitaminas e minerais.
- Procure consumir alimentos integrais, naturais, como as frutas (laranja, acerola, mamão, manga, mangaba, jaca, cajá, umbu, pêssego, goiaba, melancia e uva), hortaliças (abóbora, cenoura, couve, brócolis, berinjela e tomate), cebola, alho, aveia, germen de trigo, nozes e castanhas.
- Consuma a maior variedade possível de grãos como soja, feijão (de todos os tipos), ervilha, lentilha, grão de bico e etc.

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

FEBRE E SUORES NOTURNOS

- Você deve aumentar a ingestão de líquidos, como água, sucos de frutas frescas, sucos de vegetais ou água de coco, para repor os minerais perdidos durante a sudorese intensa (suores) ou a febre. Consuma pelo menos 3 litros de líquidos ao dia.
- Mantenha uma alimentação variada, nos horários habituais. Procure não pular refeições.
- Aumente a ingestão de calorias, consumindo mais massas, pães e etc (carboidratos).

COLESTEROL ALTO

- Procure ter uma alimentação saudável, de acordo com a orientação do nutricionista.
- Prepare os alimentos na forma cozida, assada ou grelhada, evitando frituras.
- Evite o uso de gorduras de origem animal, bacon, toucinho, pele de aves etc.
- Reduza a quantidade de óleo e gorduras nas preparações.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras: aveia, feijão, soja, verduras, legumes, frutas e alimentos integrais.
- Sugestão para aumentar as fibras nas refeições: coloque 1 colher de sopa de farelo de aveia, farelo de arroz ou linhaça na refeição principal. Sempre que for fazer preparações com farinha reserve uma pequena quantidade da receita para estes alimentos ricos em fibra.
- Diminua o consumo de óleo vegetal e, se possível, prefira o azeite de oliva. Se usar, procure acrescentar após a preparação estar pronta. O melhor é não aquecer o óleo ou azeite antes de comer.
- Evite o consumo de cigarro e álcool, pois estes aumentam os riscos de doenças.

COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

TRIGLICÉRIDES E/OU AÇÚCAR ALTOS NO SANGUE

- Tenha uma alimentação saudável, de acordo com orientação do nutricionista.
- Evite doces, salgadinhos, refrigerantes e alimentos gordurosos (frituras, chocolate...).
- Evite o consumo de açúcares e doces em geral (carboidratos simples), dê preferência aos carboidratos complexos como pão, milho, farinha, trigo integral, aveia, arroz integral etc.
- Substitua o açúcar por adoçante.
- Procure consumir alimentos ricos em fibra, pois além de melhorarem o funcionamento intestinal, podem aumentar a sensação de saciedade.

SÍNDROME DE LIPODISTROFIA

- Ainda não se conhece completamente como acontece esta síndrome. O corpo passa a absorver e distribuir a gordura de maneira diferente.
- As principais alterações são: acúmulo de gordura no abdômen, tórax, mamas, gordura lateral do pescoço e região cervical (giba de búfalo), perda de gordura na face, nádegas e braços e pernas.
- Ainda não foi comprovado se existe relação entre a redistribuição de gordura corporal e as alterações de gorduras e açúcares no sangue.
- É necessário fazer avaliação e orientação nutricional, além de acompanhamento com exames periódicos.
- Evite alimentos gordurosos, frituras e ovos (gemas). Doces e massas podem ser consumidos com moderação. Procure adotar uma alimentação saudável!
- Procure cuidar da saúde emocional, principalmente se estiver desanimado ou deprimido.

213 DICAS DE : como comprar, preparar e guardar os alimentos

As doenças de origem alimentar podem ser evitadas se o alimento for guardado, preparado e consumido corretamente.

- Mantenha limpos: fogão, mesa, geladeira, facas, garfos, panelas, pia e panos de prato.
- Não use copos ou pratos rachados, pois os germes se acumulam nas rachaduras.
- Mantenha o lixo sempre bem tampado e, se possível, longe dos alimentos.
- Mantenha os alimentos fora do alcance dos insetos, roedores e outros animais, guardando-os em vasilhas bem fechadas.
- Não consuma alimentos com alterações de cor ou cheiro.
- Descongele as carnes na geladeira e não em temperatura ambiente.
- Evite comer carne crua.
- Ao usar leite pasteurizado, mantenha sempre na geladeira depois de aberto e preste atenção na validade. Se for usar leite não pasteurizado, deve fervê-lo antes de consumir.
- Não coma ovos crus. Cozinhe até ficarem duros (6 a 8 minutos de fervura) ou frite até a gema ficar dura. Antes de utilizar os ovos, lave bem com água e sabão, para evitar a contaminação que possa estar presente na casca (*salmonella*).
- Ao fazer as refeições em restaurantes, bares e lanchonetes, observe a limpeza do ambiente, dos funcionários, dos equipamentos e utensílios.

DICAS DE : como comprar, preparar e guardar os alimentos

PREPARAR

- Ao iniciar o preparo dos alimentos, lave bem as mãos com água e sabão. Após qualquer interrupção (ir ao banheiro, atender a porta, tocar em animais, mexer no lixo, pegar em dinheiro), lave novamente as mãos.



- Proteja sempre as mãos com luvas descartáveis, caso haja algum ferimento ou ferida. Mas atenção!! Nunca use luvas descartáveis quando estiver próximo ao fogo.
- Prepare os alimentos no dia em que for consumi-los. Evite deixá-los prontos dias antes.
- Procure consumir o alimento assim que estiver pronto.
- Evite deixar o alimento muito tempo em temperatura ambiente, antes e após sua preparação, pois estragam com facilidade.
- Quando cozinhar vegetais, use pequena quantidade de água fervente e conserve a panela tampada para evitar perda de vitaminas. Prefira os vegetais cozidos no vapor.
- Não utilize bicarbonato de sódio no cozimento de vegetais verdes escuros (ex: brócolis), pois o bicarbonato retira parte das vitaminas dos alimentos.
- Utilize pequena quantidade de óleo, dê preferência a preparações cozidas, assadas, grelhadas e refogadas. Se for usar óleo ou azeite, adicione-o após o cozimento.

213 MEDICAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Algumas pessoas que vivem com HIV necessitam de medicamentos específicos para o tratamento. Estes medicamentos são chamados de anti-retrovirais (ARV) e alguns exigem condições especiais para sua utilização. Nos quadros a seguir, apresentamos os ARV divididos conforme as restrições alimentares.

Medicações Anti-retrovirais	Reações Adversas			
	Perda de apetite	Diarréia	Náuseas	Vômitos
Zidovudina/AZT/Retrovir	•		•	
Didanosina/ddl/Videx		•	•	•
Lamivudina/3TC/Epivir	•	•	•	
Saquinavir/Invirase		•	•	
Zalcitabina/ddC/Hivid	•		•	•
Estavudina/d4T/Zerit		•	•	
Indinavir/Crixivan		•	•	
Ritonavir/Norvir		•	•	•
Nevirapina/Viramune			•	
Delavirdina/Rescriptor		•	•	

MEDICAMENTOS QUE DEVEM SER TOMADOS EM JEJUM

Didanosina/ddl
Azitromicina/Zitromcix
Lembrete: esses medicamentos devem ser tomados uma hora antes ou duas horas após a ingestão de qualquer alimento.

MEDICAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

MEDICAMENTOS QUE DEVEM SER TOMADOS COM ALIMENTOS

Medicamentos cuja absorção é maior quando tomados com alimentos ácidos
Dapsona
Itraconazol
Cetoconazol/Nizoral
<i>Lembrete: Usar bebidas ácidas como suco de laranja (240ml).</i>

Medicamentos cuja intolerância gastrointestinal menor quando tomados com alimentos
Metronidazol/Flagyl
Picimetamina/Daraprim
Clindamicina/Dalacin
Eritromicina
Dapsona
Claritromicina/Klaricid

Medicamentos cuja absorção é maior quando tomados com uma refeição completa
Saquinavir/Invirase (*)
Atovaquona (*)
Ganciclovir / Cytovene
(*) Tomar com alimentos muito calóricos, de preferência gordurosos.

2.3 DICAS DE : como comprar, preparar e guardar os alimentos

COMO PREPARAR

O pré-preparo dos alimentos exige cuidados de limpar, descascar e picar.

Limpar

- As verduras devem ser lavadas folha por folha, em água corrente, deixando correr no sentido da folha para o talo, para uma melhor higienização.

- Após a higienização você deve fazer a desinfecção das verduras. Para isso, coloque as folhas lavadas numa vasilha limpa com 1 litro de água tratada ou fervida e acrescente 1 colher de sopa de água sanitária (ou 2 gotas de hipoclorito de sódio).

- Deixe de molho por trinta (30) minutos.

- Escorra a água. Lave com água tratada ou filtrada.

- Os legumes e as frutas devem ser lavados antes de serem utilizados, principalmente se forem consumidos na forma crua. Não lave com sabão, ele retira a proteção natural dos alimentos vegetais.

- Use uma escova própria para este fim.

Descascar

- Utilize facas de aço inox e evite as de ferro.

- Quando for descascar as frutas e legumes, retire as cascas bem finas e rentes, pois as vitaminas se encontram em maior quantidade perto da casca.

Picar

- Corte os alimentos pouco antes de serem utilizados, para não perderem parte do valor nutritivo.

- Evite picar os alimentos em pedaços muito pequenos antes do cozimento, prefira cozinhá-los inteiros.

DICAS DE : como comprar, preparar e guardar os alimentos

COMO GUARDAR

Alimentos perecíveis (estragam rapidamente)

• Na temperatura ambiente as hortaliças estragam rapidamente. Elas devem ser colocadas em saco plástico e guardadas na geladeira.

• Se não tiver geladeira e o consumo for pequeno, compre a quantidade para ser usada no prazo de 2 dias e utilize primeiro as hortaliças de folhas.

• As frutas maduras devem ser conservadas na geladeira.

As frutas verdes devem ser mantidas em temperatura ambiente até ficarem maduras e, só então, serem guardadas na geladeira.

• As hortaliças e frutas devem ser armazenadas inteiras, nunca cortadas ou descascadas, para não perderem o valor nutritivo.

• As carnes, quando não consumidas no mesmo dia da compra, devem ser guardadas no congelador. Uma vez descongeladas, não podem voltar ao congelador, exceto se forem cozidas. Prefira descongelar as carnes sob refrigeração (na geladeira).

• Leite, iogurte e queijo devem ser guardados na parte de cima da geladeira.

• Os ovos devem ser guardados dentro da geladeira, de preferência.

Alimentos não perecíveis (podem ser estocados dentro do prazo de validade)

• Devem ser armazenados em locais ventilados, sem umidade e protegidos do sol, em armários ou prateleiras.

• Guarde esses alimentos em latas, vasilha com tampa ou até na própria embalagem, quando fechada. Não coloque os alimentos diretamente no chão.

• Os alimentos não podem ser guardados junto com materiais de limpeza.



213 MEDICAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Medicamentos que NÃO DEVEM ser usados com antiácidos ou suplementos de vitaminas e minerais

Ciprofloxacina/Cipro

Dapsona

Etambutol

Cetoconazol/Nizoral

Itraconazol

Tetraciclina (*)

Zitromax/Azitromicina

(*) Não deve ser tomado com leite.

Medicamento que DEVE ser tomado com água, 1 hora antes ou 2 horas após as refeições principais, podendo ser ingerido com alimentos pouco calóricos (chá, suco ou leite desnatado)

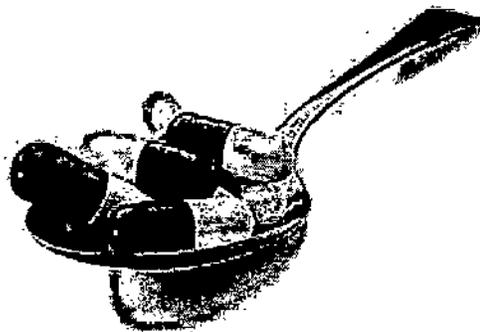
Crixivan/Indinavir

Lembrete: Esse medicamento necessita de um maior consumo de líquidos (mais de 1 litro e meio por dia).

MEDICAÇÃO E ALIMENTAÇÃO:

MEDICAMENTOS QUE PODEM SER INGERIDOS COM ALIMENTOS

AZT/Zidovudina/Retrovir (*) e (**)
ddC/Zalcitabina/Hivid
d4T/Estavudina/Zenit
3TC/Lamivudina/Epivir
Norvir/Ritonavir
(*) O sabor amargo da solução líquida pode ser reduzido misturando-o a leite com achocolatados.
(**) Lembrete: AZT/Zidovudina/Retrovir deve ser tomado com alimentos com pouca ou nenhuma gordura (frutas, sucos, leite desnatado, torradas, geléias, ricota, verduras e legumes cozidos etc.).



213 DICAS DE : como comprar, preparar e guardar os alimentos

COMO COMPRAR

- Escolha estabelecimentos que mantenham a higiene das instalações e dos funcionários e que ofereçam produtos de boa qualidade a preços acessíveis.
 - Leia com atenção os rótulos dos produtos, observando os nutrientes, a data de fabricação, prazo de validade, ingredientes e peso.
 - Não compre alimentos com aparência duvidosa (latas amassadas, estufadas, embalagens furadas ou abertas).
 - Observe o aspecto das embalagens a vácuo. Elas devem estar sem a presença de líquidos e os alimentos não devem apresentar manchas.
- Carnes, ovos e laticínios.**
- Compre a carne bovina de cor vermelha clara (cor natural). Não compre se apresentar partes escuras. A carne deve ser moída na hora.
 - Não compre a carne suína se notar pequenas bolinhas brancas. Elas indicam a presença do parasita "solitária".
 - Adquira peixes com guelras vermelhas, olhos brilhantes, carne com consistência firme e macia, e escamas presas à pele.
 - Selecione carnes de aves que estejam firmes, apresentem coloração amarelo-pálido, brilhante e cheiro suave. A cor esverdeada indica que o alimento está estragado.
 - Ovos não devem ter manchas, sujeiras e rachaduras.
 - Observe se as carnes, produtos lácteos e frios estão sob refrigeração. Verifique se os produtos de origem animal, estão sob fiscalização sanitária oficial, com carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) ou Estadual.
- Frutas e hortaliças / verduras e legumes**
- Compre frutas e hortaliças da época, porque são as de melhor qualidade e mais baratas.
 - Prefira as hortaliças e frutas firmes e novas, sem partes estragadas, machucadas, mofadas ou rachadas.
 - Compre sempre os legumes e verduras com folhas e talos. Estas partes têm grande valor nutritivo e podem ser utilizadas para variar o cardápio.

O que é alimentação saudável?



A ingestão de **água** é também essencial, pois ela corresponde de 60 a 75% do peso do corpo. O seu consumo é garantido pela ingestão de água potável e ela também está presente na composição dos diferentes alimentos sólidos (principalmente verduras, legumes e frutas) e líquidos (sucos de frutas e vegetais e leite, por exemplo). O ideal é ingerir de 8 a 10 copos por dia.

As funções da água são:

- Ajudar no bom funcionamento dos rins, coração, intestinos, estômago, fígado e músculos.
- Auxiliar na digestão, absorção e excreção.
- Regular a temperatura do corpo.
- Transportar os nutrientes do intestino para o sangue.

Cada um dos nutrientes tem uma função especial no organismo e são encontrados em diferentes quantidades nos alimentos. A necessidade de nutrientes e de energia proveniente dos alimentos varia de uma pessoa para outra, de acordo com o sexo, a idade, o peso, a altura, a atividade física e a condição de saúde.

Calorias são as quantidades de energia encontrada em cada alimento, que vai ser utilizada pelo corpo para a manutenção de suas funções e atividades. Uma alimentação que fornece mais calorias do que o organismo gasta em suas atividades diárias, pode levar ao excesso de peso e obesidade (acúmulo de gordura no organismo), assim como uma alimentação que fornece menos calorias que o necessário para a manutenção das atividades orgânicas e físicas pode levar à perda de peso (magreza ou desnutrição).

23 INTERAÇÕES ENTRE ERVAS MEDICINAIS E MEDICAÇÕES

Pesquisadores de vários países demonstraram que o uso de suplementos de óleo de alho, na dosagem de 2 cápsulas de 5mg ao dia, compromete a absorção principalmente dos Inibidores da Protease (Indinavir, Nelfinavir, Ritonavir, Saquinavir), diminuindo a concentração dos medicamentos no sangue, entre 51 e 54%.

Esta mesma interação se dá com a Erva de São João ou Hipérico (*Hypericum perforato*), que chega a diminuir a concentração dos Inibidores da Protease em até 57%.

Isto ocorre porque o alho, o hipérico e os medicamentos utilizam a mesma via de metabolismo no fígado e competem entre si. Por isso, se estiver usando algum destes medicamentos, evite fazer uso de óleo de alho e Erva de São João. O alho pode ser mantido na alimentação normalmente.

Vários outros estudos, vem sendo realizados com outros Medicamentos Fitoterápicos, como Equinácea, Kava-Kava e Ginko Biloba, bem como com outros alimentos e estão ainda em andamento. Por isso, antes de usar esses produtos, converse com seu médico.



COMO APROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS

Há quem pense que comer bem, fazendo uma alimentação saudável, significa gastar muito dinheiro. Ao contrário do que tem sido construído socialmente (principalmente pela mídia), uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos *in natura* ou minimamente processados, acessíveis e produzidos regionalmente.

Consumir alimentos regionais e produzidos no local em que vivemos é uma maneira de melhorar a qualidade da alimentação, e também proporcionar geração de renda para as comunidades, além de diminuir o custo com a alimentação.

A alimentação está também vinculada ao contexto social e cultural de cada local. É fundamental respeitar a cultura em relação aos hábitos alimentares e considerar o significado dos alimentos no cotidiano das pessoas, pois revela diferentes aspectos da história cultural e da maneira de viver dos grupos - sociais.

Outro fator que contribui para uma alimentação inadequada, é o desperdício de alimentos. Os alimentos devem ser aproveitados ao máximo, mas a maioria das pessoas despreza grande parte deles por desconhecer o seu valor nutritivo.

Muita coisa que jogamos fora ao preparar uma refeição, como cascas, talos, folhas, podem ser mais nutritivas do que os alimentos que estamos preparando. Muitas vitaminas e minerais são desprezados. Aproveitar estes alimentos é aproveitar uma grande parte das vitaminas necessárias para a manutenção das defesas do organismo, além de significar uma grande economia no orçamento doméstico.

O aproveitamento de folhas, sementes e talos contribui para aumentar o valor nutricional da alimentação, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras. As folhas de modo geral são ricas em vitamina A, como por exemplo, as de beterraba, cenoura, couve-flor e brócolis. Estas partes são também uma opção para variar o cardápio diário.

213 O que é alimentação saudável?

Lipídeos (ou gorduras)

Também nos fornecem energia, porém em uma menor quantidade. Com isso, é necessária a ingestão em menor quantidade. Algumas vitaminas precisam de gorduras para serem transportadas no nosso organismo. São encontradas na manteiga, óleos, azeite de oliva, margarina, gordura animal (presente nas carnes).

Proteínas

Constroem, "consertam" e mantêm o nosso corpo, além de aumentarem a resistência do organismo às infecções. Todos os tecidos do corpo são formados por elas. São os principais componentes dos anticorpos e dos músculos. Quando a quantidade de proteínas adequada não é ingerida, o corpo utiliza a proteína muscular, fazendo que o indivíduo reduza suas reservas, o que é prejudicial à saúde. São exemplos de alimentos ricos em proteínas os de origem **animal** (carne bovina, suína, frango, peixes, miúdos, ovos, leite, iogurtes e queijos) e os de origem **vegetal** (feijão, soja e derivados, castanhas, amendoim, amêndoa).

2. Micronutrientes – são necessários em pequenas quantidades, embora sejam muito importantes para o nosso organismo. São eles: **vitaminas** e **minerais**. Estão presentes principalmente nos vegetais, leites, ovos e carnes.

Fibras alimentares são substâncias que estão presentes nos alimentos. São essenciais para manter o bom funcionamento do intestino e auxiliam no controle do diabetes e colesterol alto. Estão presentes principalmente nos **vegetais** (legumes e verduras), nas **frutas**, **grãos integrais** e **leguminosas** (feijões).

Para **aumentar a quantidade de fibras** na dieta, você pode:

- Aumentar o consumo de frutas com casca.
- Comer vegetais crus, diariamente.
- Substituir refrigerantes por sucos de fruta natural.
- Incluir feijão, soja, grão-de-bico, ervilha ou lentilha na alimentação diária.
- Incluir cereais integrais, como arroz e pão.



O que é alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é aquela que tem todos os nutrientes que necessitamos. Deve respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais, econômicos e regionais. É importante que seja saborosa, colorida e equilibrada.

Uma alimentação saudável é fator importante para a saúde e conseqüentemente para a qualidade de vida das pessoas, pois tem influência no bem estar físico e mental, no equilíbrio emocional, na prevenção de agravos à saúde e no tratamento de pessoas doentes.

Portanto, deve ser adequada do ponto de vista nutricional, segura do ponto de vista da ausência de contaminação físico-química ou biológica e não oferecer riscos à saúde. Para as pessoas que vivem com HIV e AIDS, a alimentação deve ser balanceada e adequada às necessidades de cada um, assim, melhora os níveis de T-CD4 (células de defesa), melhora a absorção intestinal, diminui os problemas provocados pela diarreia, Síndrome da Lipodistrofia e todos os outros sintomas, que podem ser minimizados ou mesmo revertidos.

Para termos uma alimentação equilibrada com todos os **nutrientes** necessários ao pleno crescimento e desenvolvimento físico e para a manutenção da saúde, é preciso variar os tipos de alimentos, consumindo todos com moderação.

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.

Existem dois grupos principais de nutrientes:

1. Macronutrientes – são os **carboidratos**, as **proteínas** e as **gorduras**. O organismo precisa deles em maior quantidade.

Carboidratos (ou açúcares)

Fornecem a energia que precisamos para realizar nossas atividades do dia-a-dia, como andar, falar, respirar etc. São Exemplos de alimentos ricos em carboidratos: arroz, açúcar, massas, batata, mandioca, cereais, farinhas e pães.

213 COMO APROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS

ALGUMAS SUGESTÕES PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

- Não jogue fora folhas de cenoura, de rabanete ou de batata doce. Com elas, prepare refogados, sopas, coloque na farofa ou faça bolinhos. As folhas verdes-escuras são uma importante fonte de vitaminas. O uso constante na alimentação melhora as condições de saúde e ajuda a prevenir a anemia.
- Aproveite a água do cozimento de verduras e legumes para usar quando cozinhar feijão, arroz ou use como caldo para sopas. Muitas vitaminas ficam na água. Não as jogue fora! Use nas receitas para melhorar sua saúde.
- Nas preparações das receitas, acrescente farelo de trigo, aveia, fibra de soja, farinha de trigo integral e etc. Suas receitas preferidas vão ficar muito mais nutritivas.
- Prepare a quantidade certa de sucos e saladas para cada refeição. Procure consumi-las o mais rápido possível, para não perder as vitaminas.
- Prefira verduras, frutas e legumes bem frescos, pois tem mais poder nutritivo.



ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física regular estimula o sistema imunológico e é muito importante para as pessoas que vivem com HIV e aids. **Consulte seu médico para saber se você pode fazer exercícios.** Procure encontrar uma atividade que lhe dê prazer. Estudos publicados mostram que a prática regular de exercícios aeróbicos e de resistência, melhoram a depressão, ansiedade, fadiga, convívio social e auto-estima. Também aumentam a massa muscular, a contagem de Linfócitos T CD4 e ajudam na recuperação dos distúrbios causados pela lipodistrofia.

- A atividade física regular, em **sessões de 30 a 45 minutos, de 3 a 4 vezes por semana** é excelente para exercitar o sistema cardiovascular.

Exemplos destes exercícios são: caminhada, bicicleta, dança, ginástica localizada, natação, hidroginástica, patins, futebol, basquetebol, musculação, bicicleta ergométrica, esteira etc. Lembrar que as atividades do dia a dia podem ser consideradas ótima atividade física. Descer e subir escadas ao invés do elevador, varrer e arrumar a casa, levar o cachorro para passear, ir caminhando a padaria, cuidar do jardim, descer do ônibus ou metrô uma parada antes, são alguns exemplos de como você pode aproveitar as atividades cotidianas para exercitar o corpo.

- A **caminhada** é uma boa atividade. Escolha um horário que não atrapalhe sua rotina. Ande mais depressa que seu ritmo normal, mas sem correr. Comece com 10 minutos e vá aumentando aos poucos, conforme sua resistência, até chegar a 30 ou 45 minutos, pelo menos 3 vezes por semana.

- Os **benefícios físicos** da atividade física regular são: coração e pulmões funcionando melhor, músculos maiores e mais fortes, ossos mais fortes, maior coordenação e flexibilidade, maior resistência, um sistema digestivo mais ativo e eficiente, resultando em maior aproveitamento dos alimentos e medicações. Diminui os níveis de triglicérides e colesterol.

- Os **benefícios psicológicos** são: aumento da auto-estima, alívio do estresse, melhora o convívio social, a depressão e a ansiedade, aumentando o bem-estar.



213 APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi produzida por estudantes de Nutrição da Universidade Veiga de Almeida direcionados às pessoas que vivem com HIV/AIDS e DST. Nosso objetivo é transmitir informações que possam ser úteis para essas pessoas, principalmente para estimular atitudes positivas e apoiar decisões com as quais freqüentemente se deparam.

Mais do que oferecer cardápios, dicas e regras, queremos mostrar que a alimentação é importante e complementa suas terapias e estimular a reflexão sobre seu regime alimentar e, caso necessário, mudança nos hábitos dependendo de cada situação - sempre contando com a ajuda especializada.

Sabemos das dificuldades em definir e manter horários para comer, bem como seguir as recomendações necessárias ao regime de medicamentos e hábitos saudáveis, aos quais a maioria das pessoas soropositivas deve se submeter para manter uma boa saúde. Sabemos também que uma parte dessa disciplina depende da disponibilidade dos medicamentos, da qualidade dos serviços de saúde, das condições sócio-econômicas e do apoio dos amigos e da família.

Porém há uma parte que depende da própria pessoa em criar uma rotina em seu dia-a-dia, cumprindo os horários dos medicamentos e buscando alternativas para se alimentar com mais qualidade.



SUMARIO

Apresentação.....	2
O que é uma alimentação saudável.....	3
Dicas de como comprar, guardar e preparar os alimentos	6
Higiene dos alimentos	11
Cuidando das defesas do corpo	11
Como se alimentar em situações especiais	13
Medicação e Alimentação	22
Interações entre ervas medicinais e medicação ..	26
Como aproveitar melhor os alimentos	27
Atividade Física	29

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

213

CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. 1ª ed. Tamboré, ed. Manole, 2002.

DANNAUSER, A.; VAN STADEN, A. M.; VANDERRYST, E.; NEL, M.; MARAIS, N.; ERASMUS, E.; ATTWOO, E. M.; BARNARD, H. C.; LEROUX, G. D. Nutritional status of HIV1 seropositive patients in the Free State Province of South Africa: Anthropometric and dietary profile. Eur. J. Clin. Nutr. 53:165-173, 1999.

FIELDS-GARDNER, C. & AYOUB, K. T. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: nutrition intervention in the care of persons with human immunodeficiency virus infection. J. Am. Diet. Assoc. 100 (6): 708-717, 2000.

GRUPO DE ESTUDOS DE NUTRIÇÃO E AIDS (GENA). Proposta de distribuição de porções para grupos alimentares para pacientes com HIV/AIDS. Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, 1999.

GUIA DIETÉTICO PRÁTICO PARA INDIVÍDUOS COM INFECÇÃO PELO HIV OU AIDS. Cortesia Laboratório ABBOTT.

HIV: CONHECENDO O PROBLEMA E APRENDENDO A LIDAR COM ELE. Cortesia Laboratório Merck Sharp.CODOHME.

Impressos Educativos. Náuseas e Vômitos; Falta de Apetite; Perda de peso;

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA, FAO - Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, OMS - Organización Mundial de la Salud, 2003.

MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL GENA - Grupo de Estudos de Nutrição em Aids, DST/AIDS Cidade de São Paulo, Secretaria Municipal de Saúde, 2003.

NUTRIÇÃO HIV/AIDS Prefeitura de Porto Alegre, Secretaria Municipal de Saúde, 2002.

NUTRIÇÃO E AIDS: UM GUIA PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO PARA PORTADORES DO HIV E PESSOAS COM AIDS Seyffarth, Andina Social e outros. Brasília; Ed.Santa Clara, 1997.

NUTRIÇÃO SUPERPOSITIVA GONÇALVES, E.S. RJ: ABIA; 1997.

SAÚDE ALTERNATIVA Maria Cristina Santiago e Eunice da Silva Barros, Clínica N. S. da Conceição - Apoio ao Paciente portador de HIV e Aids, Belo Horizonte, MG, 2001.

DISQUE SAÚDE

0800 61 1997

CENTRAL DE
ATENDIMENTO À MULHER

180

DISQUE DENÚNCIA NACIONAL
DE ABUSO E EXPLORAÇÃO SEXUAL
CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

100



VISITA PERIÓDICA A GINECOLOGISTAS

A melhor saída é falar abertamente com a(o) médica(o) sobre suas dúvidas e práticas. Lembre-se de que ela ou ele pode esclarecer questões sobre TPM, cólicas, sangramentos anormais, dores pélvicas ou nas mamas, corrimentos, planejamento reprodutivo, menopausa e outras, independentemente da sua orientação sexual.

Você e sua saúde merecem respeito, e a(o) médica(o) continua sendo a(o) profissional mais qualificada(o) para identificar e tratar precocemente assim como orientar sobre a prevenção de várias doenças.

QUALIDADE DE VIDA

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA E DO COLO DO ÚTERO

O câncer de mama tem sido cada vez mais frequente nas mulheres, independentemente da sua orientação sexual. A visita regular ao serviço de saúde para exame clínico das mamas, exame preventivo do câncer do colo do útero, e outros necessários, por profissionais qualificados, é fundamental para se detectar precocemente esses cânceres.

CLIMATÉRIO/MENO- PAUSA

A menopausa é a ausência de menstruação por um ano ou mais. Já o climatério é o período antes, durante ou depois da parada das menstruações. Nesse período, você pode ter ciclos irregulares, sentir calores, ressecamento vaginal, ter um sono agitado, sentir tristeza, irritação sem motivo aparente ou não sentir nada. Todos esses sintomas são passageiros, mas a(o) ginecologista pode esclarecer suas dúvidas e ajudá-la a viver melhor essa fase.

GRAVIDEZ

A gravidez pode acontecer com qualquer mulher que transar com homem sem o uso de algum método contraceptivo, como a pílula, o DIU, a tabelinha ou a camisinha. Algumas lésbicas desejam ter seus próprios bebês sem uma relação com um homem. Atualmente, isso já é possível mediante a fertilização assistida. Há, também, a possibilidade de adoção para as mulheres que desejam ser mães.

214

SAÚDE

ALIMENTAÇÃO

É bom comer devagar, mastigar bem os alimentos, saboreando cada bocado.

Reduzir o consumo de açúcar, alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas, refrigerantes e sal é um bom investimento em sua saúde e contribui para prevenir doenças como diabetes e hipertensão.

E lembre-se de que o nosso corpo precisa de pelo menos dois litros de água por dia.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

A atividade física contribui para a saúde e você pode adotá-la, seja nas atividades cotidianas – como caminhando pelo seu bairro ou subindo escadas.

É não é bom ficar parada por muito tempo na mesma posição, tanto no trabalho quanto em casa. Dê um jeito de se movimentar sempre.



Todas as pessoas,
independentemente
de sua orientação
sexual, precisam
cuidar de sua
saúde.

ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

Se a camisinha estourou ou vazou; se você foi forçada a fazer sexo sem proteção; se na hora H não tinha o preservativo ou se esqueceu de usar algum método contraceptivo, você pode recorrer à pílula do dia seguinte (concepção de emergência).

A pílula não é abortiva e tem um efeito imediato, devendo ser tomada até três dias após a relação sexual, para a gravidez indesejada. Mas cuidado: ela não protege você das doenças sexualmente transmissíveis e não deve ser usada regularmente como forma de contracepção, pois pode aumentar a taxa de hormônios, desregular o ciclo menstrual e trazer outros efeitos indesejados.

O lugar para se tratar e buscar informações é o serviço de saúde mais próximo. Nada de se consultar na farmácia ou usar remédios caseiros.

DST: DOENÇAS

As DST são transmitidas por meio das relações sexuais orais, vaginais e anais. Nas relações com homens, use sempre camisinha. Nas relações entre mulheres, as DST podem ser transmitidas no contato com as secreções (orais, vaginais e anais). A secreção vaginal e o sangue menstrual podem conter vírus, protozoários, bactérias, fungos que podem ser agentes causadores de doenças sexualmente transmissíveis.



214

DESCOBERTA

Homossexualidade
na adolescência

É na adolescência que o ser humano começa a exercer sua sexualidade e é nesse momento que muitas adolescentes percebem sua orientação sexual. Seja qual for essa orientação, ela merece respeito e compreensão. "É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor."

Estatuto da Criança e do
Adolescente (ECA).

RACISMO

No nosso país, o racismo é crime. Apesar disso, ele é praticado de diversas maneiras – de forma violenta e explícita ou de forma disfarçada. Ninguém pode ser discriminado por causa da cor da pele. Uma discriminação abre a porta para outras. Dessa forma, as mulheres que são negras e lésbicas muitas vezes enfrentam uma discriminação muito mais violenta. O racismo tem de ficar visível para ser combatido. Por isso, é importante que você saiba dos seus direitos e denuncie qualquer ação racista que vier a sofrer.

SEXUALIDADE

Falar sobre sexualidade ainda é muito difícil. O comportamento sexual é, antes de tudo, uma forma de expressão que envolve o corpo, a linguagem, os costumes, a saúde física e mental, e permite compreender a cultura de cada pessoa, com seus limites e possibilidades.

Por isso, a sexualidade deve ser vivida de acordo com o desejo de cada pessoa.

Quando procurar uma(um) profissional de saúde, não tenha medo de falar sobre seus desejos e práticas sexuais, ela (ele) está lá para lhe ajudar, para tirar suas dúvidas e, para isso, vai precisar conhecer você.

SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

AS MAIS COMUNS

Sífilis, aids, gonorréia, clamídia, hepatite B e tricomonas são alguns exemplos de doenças sexualmente transmissíveis.

A vacina contra a hepatite B é gratuita e garantida no serviço público para qualquer pessoa até 20 anos. Ela deve ser tomada em três doses.

Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, a hepatite C não é uma DST. Ela é transmitida por meio do sangue, inclusive o menstrual. Portanto, fique atenta: evite contato com o sangue menstrual.

OS SINTOMAS

Alterações na sua vagina, como cheiro, cor, verrugas ou bolinhas, corrimento, coceira, entre outras, são sintomas de DST. Mas existem outras doenças que não apresentam sintomas, por isso você deve se cuidar ao transar. Algumas dicas:

- evite contatos com secreções e sangue de outras mulheres;
- use sempre camisinha quando for usar "brinquedinhos" ou qualquer objeto para penetração;
- sempre troque a camisinha quando for usar objetos em você e na sua parceira.



USO DE DROGAS

Usar drogas pode produzir sensações agradáveis, mas também pode causar sérios riscos à saúde.

Então, se você usa drogas, tome cuidado. Lembre-se de que o álcool também é droga.

214

O DIREITO DE VIVER A HOMOSSEXUALIDADE

A livre orientação sexual é um direito fundamental de toda cidadã. Sentir atração afetiva e/ou sexual por mulheres não é uma questão de opção ou de escolha, assim como as pessoas não são heterossexuais porque escolheram ser.

Homossexualidade não é doença, nem crime: todas as pessoas têm direito ao amor e, também, de escolher a pessoa que vai estar ao seu lado, independentemente do sexo, da cor ou da religião.

ESTÁ NA CONSTITUIÇÃO:
"DISCRIMINAÇÃO É CRIME!"

"Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil: Promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação"

(Art. 3.º da Constituição Federal)

Em alguns estados, já há leis aprovadas com o objetivo de punir práticas discriminatórias e o preconceito contra lésbicas, gays, transexuais, travestis e bissexuais.

Informe-se! Não sofrer discriminação é um direito de todas. Lutar contra a discriminação é um dever.

CURIOSIDADE

De onde vem
a palavra LÉSBICA?

Safo era uma poetisa que viveu na Ilha de Lesbos, Grécia, por volta de 640 a.C., e que escrevia sobre o amor entre mulheres. Em referência a ela, as mulheres que amam mulheres são chamadas de lésbicas.

DICAS ÚTEIS PARA REDUZIR OS DANOS ASSOCIADOS AO USO DE DROGAS:

1. Beba sempre muita água antes, durante e depois do uso.
2. Alimente-se bem antes de usar qualquer tipo de droga.
3. Evite fazer misturas com diferentes drogas; passar mal pode ser o resultado.
4. Evite compartilhar apetrechos: seringas, cachimbos e canudos são sempre de uso individual, e seu compartilhamento pode transmitir doenças como hepatites, aids, sífilis, herpes, entre outras.
5. Em caso de *overdose*, chame o SAMU-192 ou o resgate. Você também pode ir a um pronto-socorro. Lembre-se que você e sua acompanhante estão protegidas pelo sigilo das(os) profissionais de saúde.

VIOLÊNCIA

Todas as mulheres estão expostas à violência física, psicológica, moral, institucional, patrimonial, simbólica e sexual por parte de parceiras(os), familiares e da sociedade em geral. Por ser lésbica ou bissexual, a mulher está mais vulnerável às situações de violência, por causa do preconceito e da discriminação pela sua orientação sexual. Lésbicas sofrem mais violências morais e psicológicas e devem denunciar sempre que isso acontecer. Procure informar-se sobre serviços especializados para atendimento às vítimas de violência em sua cidade e busque a proteção de seus direitos.

**O SILÊNCIO
PODE PIORAR
A SITUAÇÃO
E FORTALECER
QUEM AGRIDE.**

Denuncie qualquer
tipo de violência!

A homossexualidade ainda é um tabu.
Mas não deveria ser.

Todas as pessoas têm direito
à liberdade, ao respeito, à dignidade
e à livre expressão da orientação sexual.

Este material foi feito para você,
lésbica ou bissexual

Nele você vai encontrar dicas sobre
saúde (alimentação, gravidez,
uso de drogas e menopausa),
sexualidade e informações
sobre a legislação brasileira.