

Vivendo POSITIVAMENTE

Giselle Juliana de Jesus Renata Karina Reis



Saúde e Qualidade de Vida

Volume 1
Cuidando do Corpo

Vivendo POSITIVAMENTE

Cartilha educativa para promoção da saúde
e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/aids



Saúde e Qualidade de Vida

Giselle Juliana de Jesus

Renata Karina Reis

Volume 1
Cuidando do Corpo

Ribeirão Preto, 2017
1ª edição

Ficha catalográfica

Jesus, Giselle Juliana; Reis, Renata Karina.

Vivendo Positivamente: Cartilha educativa para promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/aids. Ribeirão Preto-SP: FIERP, 2017

48p.:il; 27,2 cm.

Cartilha Educativa, produto da Dissertação de Mestrado apresentada a Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP. Departamento de Enfermagem Geral e Especializada, 2017.

1ª Edição

ISBN Coleção: 978-85-922917-0-9

ISBN Volume 1: 978-85-922917-5-4

1. Enfermagem 2. Educação em saúde 3. Materiais de Ensino 4. HIV

Ficha técnica

Autora

Giselle Juliana de Jesus

Pesquisadora

Renata Karina Reis

Produção Fotográfica

Giselle Juliana de Jesus

Fotografia

Marcelo Alonso - Serviço de Criação e Produção Multimídia - EERP/USP

Willians Braz Romano - Serviço de Criação e Produção Multimídia - EERP/USP

Giuseppe Silva Borges Stuckert

Giselle Juliana de Jesus

Design Gráfico

Carla Cristina Barizza - Serviço de Criação e Produção Multimídia - EERP/USP

Ilustração das mãos sinalizadoras - www.freepik.com

ISBN Coleção: 978-85-922917-0-9



A vida
é a soma
de todas as
suas escolhas

Albert Camus

Sumário

Apresentação 07

Qualidade de Vida 09

Prefácio 11

CUIDANDO DO CORPO 15

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: TUDO O QUE PRECISO SABER 15

Como a alimentação saudável pode ajudar meu corpo? 15

Quais os benefícios da alimentação saudável para o meu corpo? 16

O que devo fazer para ter uma alimentação saudável? 17

Existem outros nutrientes importantes para minha alimentação? 18

10 passos para uma alimentação saudável 20

Ainda está com dúvidas do que deve comer diariamente? 23

Tenho que ter um cuidado especial com os alimentos? 24

O que posso fazer para melhorar o cuidado com os alimentos? 24

Como posso fortalecer as defesas do meu corpo? 25

Como posso aproveitar melhor os alimentos? 25

2. EXERCÍCIO FÍSICO: RITMO PARA A VIDA 29

Atividade física e exercício físico são a mesma coisa? 29

Por que além das minhas atividades físicas diárias preciso praticar exercício físico? 31

Como a atividade física diária e o exercício físico podem ajudar na minha saúde? 32

Quais os exercícios mais indicados? 34

Quanto tempo tenho que fazer de exercício? 35

Para praticar exercício físico preciso ir à academia? 37

Qual o melhor horário para fazer exercício físico ao ar livre? 38

O que preciso fazer para alcançar os benefícios dos exercícios físicos? 40

Agradecimentos 42

Referências consultadas 43

Anotações 46

Ao longo deste material você encontrará caixas coloridas com orientações:



A caixa em amarelo significa uma **INFORMAÇÃO MUITO IMPORTANTE**



Vermelho uma orientação para você **REFLETIR**



Verde uma recomendação que você deve **SEGUIR** para melhorar ainda mais sua qualidade de vida frente a uma determinada situação.

PÚBLICO-ALVO: Adultos que vivem com HIV/aids

Apresentação

Esta cartilha educativa foi construída com o objetivo de fornecer recomendações gerais e práticas de hábitos saudáveis que promovam a saúde e qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV/aids.

Sua elaboração é resultado de um estudo científico (dissertação de Mestrado) denominado “Construção e Validação de cartilha Educativa com enfoque na saúde e qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV/aids”. É a concretização de um sonho de muitas pessoas, que diante o viver com HIV/aids gostariam de ter um material de apoio que pudessem levar para casa e ler mais tranquilamente.

Nós enfermeiras, equipe de saúde e pessoas que vivem com HIV/aids construímos juntos esta cartilha, na expectativa que ela seja um instrumento de apoio no cuidado a saúde e promoção de qualidade de vida as pessoas que vivem com HIV/aids, trazendo informações que possam sanar dúvidas e despertar escolhas na transformação das práticas cotidianas, encorajando as pessoas que vivem nesta condição a ser tornarem agentes de mudança e protagonistas de sua história.

Dividida em 5 volumes, a cartilha buscou abordar temas de acordo com as experiências, necessidades e demandas na perspectiva das pessoas que vivem com HIV/aids, trazendo informações baseadas nos resultados dos estudos científicos e recomendações do Ministério da Saúde, afim de ajudar você a obter informações que possam contribuir na adesão ao tratamento mas, sobretudo na tomada de decisão para fazer suas escolhas sobre como viver melhor com o HIV/aids de maneira a alcançar saúde e qualidade de vida. Para tanto, utilizamos linguagem de fácil compreensão, no formato de pergunta/resposta.

Ao longo deste material você encontrará caixas coloridas com orientações nas cores do semáforo (amarelo, verde e vermelho). Preste muita atenção, a caixa em amarelo significa uma informação muito importante; vermelho uma orientação para você refletir e verde uma recomendação que você deve seguir para melhorar ainda mais sua qualidade de vida frente a uma determinada situação.

Encontrará também fotografias ilustrando os temas abordados. É importante destacar que todas as fotografias são meramente ilustrativas, construídas com a participação de profissionais do serviço de saúde, alunos, amigos e colaboradores da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto.

Dessa maneira, a expectativa é de que este material, por meio de orientações, auxilie você na adoção de um estilo de vida saudável, buscando promover melhoria da qualidade de vida sem proibir suas escolhas e opções.

Procure ler sempre que tiver dúvidas ou precisar retomar alguma informação de como viver melhor com HIV/aids.

Ressaltamos que esta cartilha não pretende resolver todas as dúvidas que você possa ter e não se destina a substituir o aconselhamento e o diálogo com seu médico ou equipe de saúde, ao contrário, queremos estimular você a buscar sempre mais informações, contando também com o apoio e orientação da equipe de saúde nesta caminhada.

Acreditamos que com a adoção de hábitos saudáveis sua qualidade de vida pode melhorar e sua saúde ficar cada vez mais forte. O nosso compromisso é apoiar e ajudar você a fazer escolhas conscientes.

Caso você tenha dúvidas que não se encontram neste material, não hesite em perguntar a equipe de saúde e entrar em contato conosco, para serem acrescidas às edições posteriores. Você pode mandar as dúvidas pelo email: giselle.nana@gmail.com.

Deixamos aqui, registrados, nossos mais sinceros agradecimentos a todos que, de uma forma ou de outra, colaboraram para o desenvolvimento deste material. Em especial aos pacientes Ruy Rego Barros e Maria Rita Alves Lemes, que desde o início não hesitaram em dar seu depoimento de vida e participar das sessões de fotos mostrando seus rostos, representando todas as pessoas que vivem com HIV/aids.

Abraços

Giselle Juliana de Jesus

Renata Karina Reis



Qualidade de vida



imagem meramente ilustrativa

Qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Podemos dizer que ter qualidade de vida de maneira geral envolve um bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, ter um nível de independência como cuidar de si mesmo, manter relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação, espiritualidade, religião e crenças pessoais como outros aspectos que afetam a vida humana.

Para alcançar uma boa qualidade de vida, você deve manter ou incluir hábitos saudáveis no seu dia-a-dia, como: Ter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios, manter relacionamentos saudáveis, cuidar da sexualidade, tirar um tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam você se sentir bem.

Em poucas palavras é preciso ter um bom estilo de vida!

A seguir você encontrará orientações importantes para elevar sua qualidade de vida e o seu bem estar.

Boa Leitura!

Dedicamos esta cartilha a todas as pessoas
que vivem com HIV/aids e suas famílias



Q

U

A

L

I

D

A

D

E



imagem meramente ilustrativa

Prefácio

Os desafios do Homem ao longo da história da humanidade sempre se voltaram à superação de seus conflitos internos. Atualmente, somos confrontados diante a correria e o estresse do cotidiano a resgatarmos a qualidade de vida que se perdeu em meio a tantas cobranças, responsabilidades e a uma liberdade manipulada. Nós colocamos vendas para não enxergarmos o horizonte e algemas para nos mantermos presos na condição em que vivemos. Em diversos contextos, o Ser Humano priva-se da possibilidade de buscar e viver alternativas e recursos para melhorar sua própria condição de vida.

Pessoas vivendo com HIV/aids (PVHA) podem isolar-se na condição doença perdendo a oportunidade de ver a vida em sua forma mais ampla, vivendo presos a conflitos internos como arrependimento, medo e desesperança. Contudo, para darmos sentido ao momento em que vivemos, é imprescindível que ocorra mudanças de hábitos como em nossa forma de pensar, como nos vemos, nos sentimos, e como agimos. Enquanto respirarmos, é necessário vivermos a plenitude do Dom da vida!

O volume 1 desta cartilha é um convite as PVHA a olharem para suas vidas e transformá-las, retirarem as vendas dos olhos para contemplar as infinitas possibilidades de melhorarem sua qualidade de vida, bem como se libertarem das algemas e viverem uma nova vida, em que o arrependimento dá lugar a esperança e perseverança, o medo à coragem, e a tristeza à alegria. Neste primeiro volume são abordados dois temas: 1 - Alimentação saudável: tudo o que preciso saber; 2 - Exercício físico: ritmo para a vida. Adotando às orientações destes conteúdos através da mudança de hábitos, você sentirá os benefícios de uma vida mais saudável.

O objetivo deste volume é aproximar às informações apresentadas à rotina diária de PVHA. Você entenderá de que forma uma alimentação saudável pode ajudar seu corpo; como se alimentar bem; os benefícios de uma boa alimentação e como aproveitar melhor os alimentos. Ainda, compreenderá a diferença entre atividade física e exercício físico e porque o último pode dar um novo ritmo para sua vida; quais os exercícios físicos mais indicados; aprender que você também pode se exercitar fora de uma academia, e o que fazer para alcançar os benefícios da prática regular de exercícios físicos.

Ainda, é importante destacar que a alimentação saudável e a prática regular de exercício físico podem prevenir diversas comorbidades (ocorrência de doenças crônico-degenerativas) associadas ao processo de envelhecimento, que é uma fase da vida a qual cada vez mais PVHA tem vivenciado, e também no combate aos eventos adversos passíveis de ocorrência durante o tratamento farmacológico.

Orientamos e motivamos para que a leitura deste volume ocorra de forma ativa, ou seja, desafiamos você a colocar em prática no seu dia a dia cada novo aprendizado. Assim, este conteúdo que está agora em suas mãos fará sentido, pois você mudará seus hábitos de vida. Você será o responsável e se sentirá orgulhoso em promover as positivas transformações em sua própria vida.

Desejamos perseverança a todos para transformarem esta leitura em saudáveis hábitos diários!

André Pereira dos Santos

Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências Médicas, área de investigação biomédica pela FMRP/USP. Doutorando no programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da EERP/USP. Membro do GEPEATE da EEFERP/USP.

Thiago Cândido Alves

Profissional de Educação Física. Mestre em Educação Física pela UNIMEP. Doutorando no programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da EERP/USP, Membro do GEPEATE da EEFERP/USP.

Dalmo Roberto Lopes Machado

Profissional de Educação Física. Doutor em Educação Física pela EEFER/USP. Livre Docente pela EEFER/USP. Professor Associado da EEFERP/USP. Orientador no Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem na EE/USP - EERP/USP e no Programa de Pós-Graduação da EEFERP/USP. Coordenador do GEPEATE da EEFERP/USP.



Adote uma Alimentação Saudável
e faça dela um hábito de vida.



Cuidando do corpo

I. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: Tudo o que preciso saber



imagem meramente ilustrativa

Como a alimentação saudável pode ajudar meu corpo?

Vários fatores prejudicam as defesas de seu corpo, como a alimentação inadequada, estresse, excesso de álcool e o cigarro. É muito importante saber que através de uma alimentação saudável o seu organismo reage melhor às infecções, pois o seu sistema imunológico (sistema de defesa do seu corpo) fica mais forte.

Uma boa alimentação interfere diretamente no seu corpo e por isso você escuta tanto que a alimentação saudável e adequada às necessidades de cada pessoa é muito importante para a saúde e qualidade de vida.

A verdade é que quando o seu corpo recebe as quantidades ideais dos nutrientes e vitaminas que precisa, a sua saúde fica equilibrada e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida melhora. Uma boa nutrição e cuidados com a alimentação são então condições essenciais para ajudar o seu sistema de defesa. Ainda mais quando o seu corpo sofre os efeitos de uma doença e seus tratamentos.

A má nutrição pode acelerar o desenvolvimento de doenças relacionadas ao HIV e prejudicar a resposta do seu corpo aos antirretrovirais. Também pode aumentar a fadiga ou cansaço e diminuir a sua disposição para realizar atividade física.



Ter uma alimentação saudável é o primeiro passo que você precisa dar em direção a uma vida com mais qualidade



Não marque bobeira comendo frituras, doces e salgados.



Adote uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes. Dê o primeiro passo para uma maior qualidade de vida.

Quais os benefícios da alimentação saudável para o meu corpo?

A alimentação saudável traz inúmeros benefícios para sua saúde, ajudando seu corpo das seguintes formas:

- aumenta o número de células de defesa do seu corpo (T-CD4);
- melhora a absorção dos nutrientes e vitaminas pelo seu intestino;
- diminui problemas causados pela diarreia e perda de massa dos seus músculos;
- previne você de problemas futuros, como doenças no coração e lipodistrofia (alteração na distribuição de gordura do organismo);

Figura 1- Relação entre uma alimentação saudável e o viver com HIV/aids



FONTE: Adaptado de OMS/FAO, 2003



Por isso é importante você fazer um esforço para ter uma Alimentação Saudável todos os dias!

Mudar seus hábitos alimentares não é tarefa fácil, mas para ter saúde é importante que você valorize a sua alimentação. Hoje, sabemos que com a correria do dia-dia cometemos abusos e excessos preferindo alimentos industrializados na hora de se alimentar e aos poucos substituímos o arroz e o feijão por uma mistura calórica de ovos, frituras, queijos e supérfluos, como creme de leite, leite condensado e biscoitos recheados.

Alimentos que são muito gordurosos e/ou ricos em açúcar prejudicam, em muito, a nossa saúde. Ao invés disso, comer frutas, legumes e verduras de maneira regular e em quantidades apropriadas protegem nosso corpo de várias doenças. Por isto destacamos algumas orientações importantes que podem ajudar você a ter uma alimentação saudável.

imagens meramente ilustrativas



Prato calórico - Típico do brasileiro



Prato Ideal



Os alimentos são divididos em grupos, cada um com função específica e com a proporção ideal para ocupar seu prato.



Não cometa exageros, pois podem provocar ao seu corpo mal-estar e ganho de peso. E não deixe de comer algum alimento por conta própria, porque isso pode causar insuficiência (pouca quantidade ou falta) de nutrientes em seu corpo, deixando você mais vulnerável a infecções.



Faça as refeições nos horários corretos, com intervalos de 3h. Comendo mais vezes ao dia e em pouca quantidade seu corpo terá todos os nutrientes de que precisa.

O que devo fazer para ter uma alimentação saudável?

Para obter uma alimentação saudável, você deve buscar ingerir todos os grupos de alimentos diariamente, como carboidratos (Cereais como arroz, milho, trigo, massas, pães), proteínas (Leite, queijos, iogurtes, carnes), lipídios, vitaminas (Azeite, óleos, margarina) e minerais (Frutas, verduras, legumes, castanhas), que são nutrientes necessários ao bom funcionamento do seu organismo.



O consumo de frutas também pode ser através do consumo de sucos naturais



imagem meramente ilustrativa

Existem outros nutrientes importantes para minha alimentação?

Sim, como a Água e as Fibras Alimentares.

A Água é responsável pela manutenção da vida. Regula as suas funções vitais, ajudando o seu organismo de vários modos:

- melhora a digestão e absorção de nutrientes importantes da sua alimentação;
- elimina o que não tem utilidade para o seu corpo.
- ajuda no funcionamento dos seus rins, coração, intestinos;
- controla a temperatura do seu corpo;
- transporta os nutrientes do seu intestino para o sangue.



Para alcançar todos esses benefícios o ideal é que você beba 2 litros de água potável (filtrada ou fervida) por dia. Isso é o mesmo que tomar de 8 a 10 copos de água no dia. Além de consumir diferentes alimentos sólidos que contêm água em sua composição principalmente verduras, legumes e frutas e líquidos como, por exemplo, sucos de frutas da época, vegetais e leite.

imagem meramente ilustrativa



Já as Fibras Alimentares contêm geralmente carboidratos que o corpo humano não é capaz de digerir. Isso faz com que as fibras exerçam uma função reguladora ajudando seu corpo de vários modos:

- aumenta o volume de suas fezes;
- reduz o tempo do seu trânsito intestinal;
- melhora os microrganismos que vivem no seu intestino (microflora intestinal).



O consumo adequado de fibras (ex. aveia, granola, linhaça) na alimentação diária ajuda você na prevenção e/ou tratamento de doenças como câncer de cólon, diverticulite, obesidade, diabetes e dislipidemias (desequilíbrio no colesterol).



Não deixe de consumir fibras diariamente.



Consulte um profissional de nutrição, ele poderá te orientar como se alimentar melhor.

Saiba mais:

Sobre como se alimentar melhor no canal "Saúde Brasil" repleto de informações sobre promoção à saúde. Disponível em: <http://saudebrasilportal.com.br/eu-quero-me-alimentar-melhor>.

E

Sobre os alimentos regionais na publicação do Ministério da Saúde que apresenta um pouco da diversidade brasileira de alimentos e seus principais nutrientes.

Fonte: Alimentos Regionais Brasileiros (arquivo disponível para impressão no site www.saude.gov.br/alimentacao).

10 passos para uma



imagem meramente ilustrativa

Para não errar
na sua alimentação diária
adote os 10 passos!

Os 10 passos para uma alimentação saudável foram elaborados especialmente para as pessoas que vivem com HIV/aids. São passos recomendados pelo Ministério da Saúde com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida em busca de uma vida mais saudável.

Alimentação Saudável

Os passos que você deve seguir são:

- 01 A alimentação deve ser uma atividade prazerosa, procure desfrutar em companhia da família ou amigos, evitando fazer refeições sozinho.
- 02 Evite ao máximo o estresse, depressão, discussões e isolamento.
- 03 Alimente-se em períodos regulares, várias vezes ao dia, mesmo quando estiver sem apetite. O ideal é fazer refeições principais (café, almoço e janta) com três pequenos lanches entre essas refeições. Opte por uma alimentação saudável, variada e saborosa.



imagens meramente ilustrativas

- 04 Consuma frutas, legumes e verduras todos os dias. Prefira as que estejam em seu período de safra (colheita), pois preservam as vitaminas e minerais, e são mais baratas. Aproveite estes alimentos de maneira total, buscando o máximo aproveitamento das folhas, talos, cascas e sementes.
- 05 Procure incluir proteínas, animal ou vegetal, na sua alimentação, pelo menos uma vez ao dia, quatro vezes por semana. As proteínas são importantes na manutenção da sua saúde e são encontradas em carnes, ovos, peixe e proteína de soja.
- 06 Consuma fibras e alimentos integrais, pois são ricos em vitaminas do complexo B e minerais. Substitua as farinhas refinadas e arroz polido (brancas) por produtos integrais, pois preservam melhor os nutrientes. Assim como arroz e pães integrais, os grãos como feijões, grão de bico, frutas, verduras e legumes também são ótimas fontes de fibras.
- 07 Reduza o açúcar refinado na sua alimentação. Prefira usar mel ou melado de boa qualidade, quando se fizer necessário. Tente evitar refrigerantes e guloseimas em geral.
- 08 Reduza o sal da sua alimentação. O ideal é que você use ervas e temperos para realçar o sabor dos alimentos. Evite usar gorduras animais. Prefira usar azeite ou óleo vegetal na preparação dos alimentos e para temperar saladas.
- 09 Beba pelo menos 2 litros de água por dia e, evite tomar líquidos (junto com as refeições principais).
- 10 Evite ou cesse o uso de bebidas alcoólicas, fumo ou drogas de qualquer tipo, pois podem prejudicar a saúde como um todo.

Na hora da refeição, a combinação dos alimentos é essencial. Mas como escolher da forma correta?



Um prato de comida ideal precisa ter uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma de legumes, uma de verdura e uma fruta.

imagem meramente ilustrativa

Figura 2

O PRATO PROPOSTO PELOS PESQUISADORES

Healthy Eating Plate, desenvolvido pela Escola de Saúde Pública de Harvard



Fonte: HARVARD TO USDA, 2016



Quanto mais colorido estiver o prato, melhor! Mais nutrientes e vitaminas para você!

Ainda está com dúvidas do que deve comer diariamente?

Não fique preocupado, temos alguns exemplos de alimentação saudável para você. Os exemplos a baixo demonstram como você pode fazer uma alimentação variada, saborosa e saudável. Dividida em três refeições principais e 3 pequenos lanches.

Tabela 1: Exemplos de alimentação saudável

Café da manhã	ou
Leite com café	logurte com granola
Pão com requeijão cremoso	Pão com manteiga e queijo branco
Banana	Suco natural de fruta
Lanche da manhã	ou
Suco de laranja (natural)	Banana
Almoço	ou
Arroz e feijão	Arroz com talos e feijão
Picadinho de carne	Peixe ensopado
Salada de alface e tomate	Salada de folhas verde-escuras
Brócolis refogado	Sufê de legumes
Melancia	Laranja
Lanche da tarde	ou
Chá	Suco de fruta
Pão com geléia	Torradas com patê
Mamão	Manga
Jantar	ou
Macarronada	Arroz enriquecido com sementes
Frango assado	Carne assada
Salada de agrião com cenoura	Alface e tomate picados
Vagem refogada	Purê de abóbora
Mexerica (tangerina ou bergamota)	Salada de frutas
Lanche da noite	ou
Leite batido com mamão	Mingau de canjiquinha
Biscoitos de água e sal	Bolo de fubá

Fonte: BRASIL, 2006



Dê preferência aos alimentos regionais e de época, geralmente são mais em conta (barato)!



Os exemplos de alimentação saudável não substituem a recomendação dos profissionais de nutrição. Não vacile, consulte-se com um!



Caso já tenha uma recomendação do que comer, continue seguindo e se faz tempo que não passa com um nutricionista, marque uma consulta. É muito importante ser acompanhado também por esse profissional!

Tenho que ter um cuidado especial com os alimentos?

Sim. As pessoas vivendo com HIV/aids, por sua condição de imunodeficiência (baixa defesa do corpo) tem mais chances de apresentarem problemas de saúde caso consumam alimentos contaminados.

Por isso é muito importante que você dê uma atenção maior no seu dia-a-dia aos cuidados necessários na escolha, higiene, manipulação, preparo e conservação dos alimentos. Várias doenças oportunistas têm a boca como porta de entrada. E são causadas através do alimento contaminado como também contato com as mãos e utensílios não higienizados (limpo) adequadamente.

O que posso fazer para melhorar o cuidado com os alimentos?

A. Em relação ao ambiente doméstico:

- Mantenha o seu ambiente de moradia limpo, seco e arejado, principalmente a cozinha;
- Realize as suas refeições em local bem iluminado e com boa ventilação.

B. Em relação à pessoa que prepara as refeições:

- Cuide da sua higiene pessoal, isso inclui tomar banho todos os dias, fazer uso de roupas limpas e realizar higiene oral (escovação dos dentes e de toda boca);
- Lave as suas mãos com água e sabão antes de pegar nos alimentos;
- Mantenha suas unhas se possível curta (aparadas) e limpas.

C. Em relação aos alimentos:

- Evite misturar os alimentos cozidos e crus. Alimentos crus podem conter microrganismos que contaminam os alimentos cozidos;
- Lave em água corrente frutas e legumes;
- Deixe alimentos que são consumidos crus como frutas e hortaliças em uma bacia para destruição de microrganismos (desinfecção) com solução de: 1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária (ou 2 gotas de hipoclorito de sódio) por 30 minutos, depois enxague bem. Estas são maneiras muito eficientes para destruição de microrganismos (desinfecção) e consumo de alimentos crus;
- Dê preferência por cozinhar os alimentos. A melhor forma de você proteger os alimentos é através do cozimento, pois os microrganismos patogênicos (causadores de doença ao organismo), não resistem a altas temperaturas;
- Consuma o alimento preparado o quanto antes depois de preparado, não demore, pois o alimento pronto para consumo não deve ficar sem refrigeração por mais de 2 horas.

- Na temperatura ambiente os microrganismos patogênicos (causadores de doença ao organismo), se multiplicam com muita facilidade, o que aumenta sua chance de ter infecções adquiridas através do consumo de alimentos contaminados por bactérias ou suas toxinas.



Não consuma alimentos com a data de validade vencida.

D. Nos locais de venda dos alimentos:

- Em restaurantes, lanchonetes ou locais que vendem alimentos prontos para o consumo: Observe se os alimentos como salada estão refrigerados; se o ambiente está limpo e se os funcionários estão com roupas limpas, principalmente os que preparam o alimento;
- Em caso de dúvida sobre a preparação do alimento, é direito seu como consumidor pedir uma visita à cozinha e suas dependências;
- Em açougues, supermercados, padarias e similares: Os alimentos devem estar perfeitamente congelados, duros ao toque, sem que as embalagens mostrem sinais de estarem amolecidas ou molhadas;

Como posso fortalecer as defesas do meu corpo?

É muito importante você saber que existem alimentos que melhoram as defesas do seu corpo (imunidade).

Para fortalecer as defesas do seu corpo prepare pratos coloridos, com vários alimentos principalmente vegetais, pois quanto maior for essa variedade maior será o consumo de vitaminas e minerais pelo seu corpo. Mas, lembre-se nenhum alimento sozinho faz milagre para sua saúde.



É importante a quantidade, qualidade e variedade alimentar para manter a BOA SAÚDE.

Como posso aproveitar melhor os alimentos?

Muita coisa que jogamos fora ao preparar uma refeição, podemos aproveitar! 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.



Aqui algumas sugestões para o aproveitamento de alimentos.

- Guarde folhas de cenoura, de rabanete ou de batata doce. Prepare com elas refogados, sopas, 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.



imagem meramente ilustrativa



Em caso de problemas com a alimentação (náuseas, vômitos, perda do apetite entre outros) converse com os profissionais de saúde. Eles podem te ajudar!



Tenha uma vida ativa:
pratique exercício físico!



Cuidando do corpo

2. EXERCÍCIO FÍSICO: Ritmo para a vida

imagem meramente ilustrativa



Ao longo dos anos, a atividade física e o exercício físico têm sido usados para impactar positivamente a saúde e a qualidade de vida das pessoas que vivem com HIV e, mais recentemente, tem sido associado a um leque de mudanças na composição corporal.

Atividade física e exercício físico são a mesma coisa?

Fazer atividade física e fazer exercício físico são coisas diferentes! Os termos (palavras) são usados muitas vezes como se fossem sinônimos (a mesma coisa). Eles apresentam algumas características em comum, mas são termos (palavras) com significados diferentes.

É importante que você saiba que Atividade física é qualquer movimento realizado pelos músculos do seu corpo e que tem gasto de energia. São atividades que realizamos sem um ritmo definido, como frequência (quantas vezes por semana); duração (quanto tempo fazer) e intensidade (quanto de energia seu corpo deve gastar).



imagem meramente ilustrativa

São exemplos de atividade física, as atividades diárias, divididas em ocupacionais (trabalho), lazer, como a prática de esportes; domésticas, como a limpeza pesada da casa e atividades de jardinagem, e de deslocamento, por meio de caminhada ou bicicleta.

Já Exercício físico é todo movimento realizado pelo seu corpo de modo planejado, estruturado e repetido. É considerado um tipo de atividade física, mas que você realiza tendo um ritmo definido como frequência (quantas vezes por semana); duração (quanto tempo fazer) e intensidade (quanto de energia seu corpo deve gastar).



O ideal é que você além das atividades físicas diárias adote como rotina a prática de um exercício físico.

Por que além das minhas atividades físicas diárias preciso praticar exercício físico?

Muitas pessoas acreditam que só o trabalho diário já vale como exercício físico. Não se engane. Os benefícios para a saúde são maiores com a prática regular de exercício físico, sendo umas das principais maneiras de você prevenir doenças. A atividade física diária como passear com o cachorro, descer do ônibus uma parada antes para caminhar até em casa, subir e descer escadas, arrumar a casa e cuidar do jardim, fazem você movimentar o seu corpo e ser uma pessoa ativa. Isso também é bom para a sua saúde, mas o ideal é que você além de movimentar-se, comece a exercitar-se e ajude seu corpo alcançar todos os benefícios que o exercício físico pode trazer a sua saúde, entre eles o de evitar outras doenças.

É importante que você saiba que o ser humano tem como necessidade realizar exercício intenso. Os estudos reforçam essa necessidade, destacando o benefício de mantermos atividade moderada todos os dias como também a ideia de acumular tantos minutos de atividade muscular moderada ao longo do dia quando possível, tendo uma vida ativa.



Abandonar o comportamento sedentário para gastar energia diariamente é uma necessidade do nosso corpo e previne doenças.

imagem meramente ilustrativa



Como a atividade física diária e o exercício físico podem ajudar na minha saúde?

As pessoas com HIV estão vivendo mais tempo com as consequências relacionadas à saúde do HIV, multi-morbidade (várias doenças) e envelhecimento. O exercício é uma estratégia chave que pode melhorar ou manter a saúde das pessoas que vivem com o HIV.

Quando bem orientado e recomendando pelos profissionais capacitados o exercício físico praticado regularmente traz inúmeros benefícios para a saúde e a qualidade de vida. Melhora o seu bem-estar geral, a sua capacidade funcional (capacidade de realizar as tarefas diárias), a sua aptidão física (capacidade de realizar exercícios) e sua saúde mental. Além de ajudar na diminuição dos efeitos colaterais causados com o uso dos antirretrovirais. Conheça agora todos os benefícios para seu corpo.

imagem meramente ilustrativa





imagem meramente ilustrativa

Fazer exercício físico:

- Aumenta a sua qualidade de vida ;
- Ajuda a manter o número de células de defesa do seu corpo (CD4+), o que melhora a sua resposta contra as infecções;
- Ajuda a diminuir a gordura localizada na cintura (gordura centrípeta);
- Melhora a força e resistência muscular do seu corpo;
- Melhora a coordenação e flexibilidade dos seus músculos;
- Melhora o funcionamento do seu coração e pulmões;
- Aumenta a sua absorção de nutrientes e medicações, o que melhora o funcionamento do seu sistema digestivo;
- Previne seu corpo da lipodistrofia (alteração na distribuição de gordura do organismo) e da osteoporose (perda de cálcio nos ossos);
- Ajuda a controlar o seu peso, o colesterol e o diabetes (açúcar no sangue);
- Diminui a ansiedade, estresse e sintomas de depressão;
- Melhora o seu humor, disposição e autoestima;
- Melhora a qualidade do seu sono;
- Melhora o seu convívio social;
- Estimula a sua adoção de hábitos de vida saudáveis;

Quais os exercícios mais indicados?

Os exercícios físicos indicados para as pessoas que vivem com HIV/aids, de modo geral, são os aeróbicos e os exercícios de força muscular. Por este motivo, a Musculação é considerada a modalidade mais recomendada para os portadores da síndrome, até mesmo pela própria facilidade de monitoramento das condições gerais do praticante. Devem ser associados também exercícios de alongamento e flexibilidade, bem como exercícios que objetivem o incremento do equilíbrio.

Os exercícios aeróbicos como, por exemplo, fazer bicicleta parada, natação, caminhada ou corrida e os exercícios de força muscular (exercícios com pesos) como musculação, são muito indicados porque eles ajudam a melhorar sua capacidade funcional (capacidade de realizar tarefas do dia-a-dia); prevenir a lipodistrofia (desequilíbrio na distribuição de gorduras no organismo) e problemas no coração, redução do colesterol e triglicérides (gorduras no sangue).

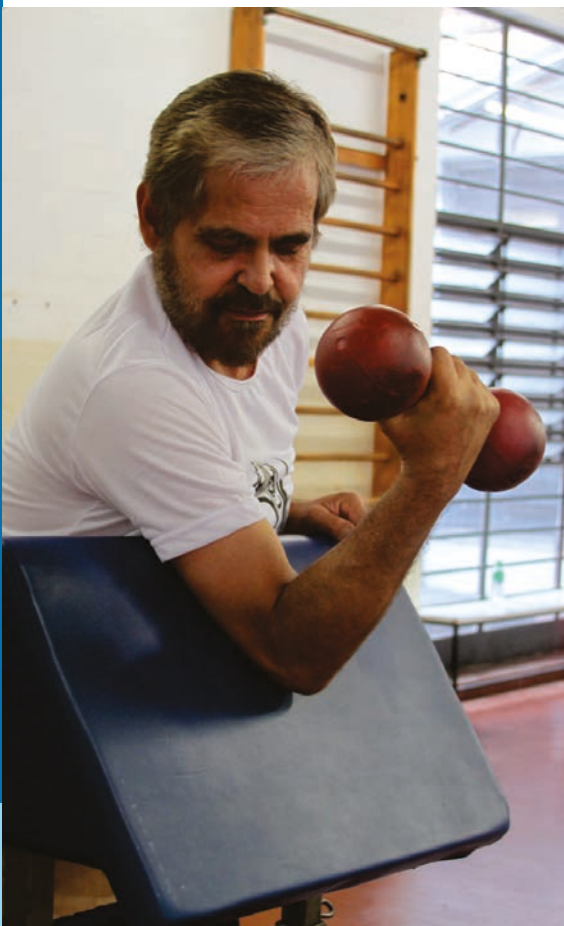


O exercício aeróbio é seguro e benéfico para os adultos que vivem com o HIV e que estão clinicamente estáveis.

Para aumentar sua força, fortalecer as articulações, os ossos, massa muscular e diminuir a gordura do seu corpo, pratique:

- Musculação;
- Ginástica localizada;
- Vôlei, basquete, futebol e handebol;
- Tiros rápido de corrida ou bicicleta.

imagens meramente ilustrativas





imagens meramente ilustrativas

Para aumentar seu condicionamento físico, a resistência muscular e proporcionar perda de gordura, faça:

- Corrida;
- Natação;
- Ciclismo;
- Dança;
- Ginástica aeróbica.



A realiza o de exercício físico ajuda você a viver melhor!



Não seja sedentário!



Escolha o tipo de exercício físico de sua preferência e comece!

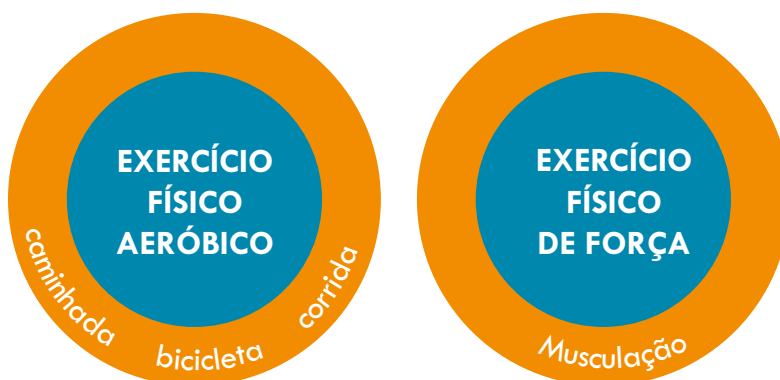
Quanto tempo tenho que fazer de exercício?

De forma geral é recomendado que as pessoas que vivem com HIV/aids pratiquem ao menos: 20 minutos de atividade moderada (andar de bicicleta, caminhada) durante 5 vezes por semana. Ou ainda, 20 minutos de atividade física vigorosa (corrida, nata o, futebol) durante 3 vezes por semana.

Ou ainda

No caso de treinamento combinado é recomendado que as pessoas que vivem com HIV/aids realizem por pelo menos 20 minutos de exercício aeróbico (contínuo ou com intervalo) em combina o com o exercício de força (treino com pesos), três vezes por semana, repetindo esse treinamento por pelo menos 5 semanas para alcançar os benefícios.

Figura 1 - Exercícios físicos mais indicados para pessoas que vivem com HIV/AIDS



Fonte: Autoria própria

Exercite-se!



A prática de exercício físico regular só traz benefícios para seu corpo. Auxilia no resgate e manutenção da saúde e possibilita melhorias na aptidão física.



Não deixe de praticar exercícios físicos de forma regular por:

- Preguiça ou cansaço;
- Falta de companhia;
- Possuir lesão ou doença;
- Falta de dinheiro e medo de se machucar.

Lembre-se:

- A preguiça ou cansaço vão diminuir com o tempo;
- Fazer exercício físico pode ser uma ótima oportunidade para conhecer pessoas e renovar seu ciclo de amizades.
- Com o acompanhamento adequado ainda que você tenha uma lesão ou doença é possível fazer exercício físico e alcançar os benefícios para sua saúde;
- E para exercitar-se você não depende de dinheiro. Em diversos países, inclusive no Brasil, desenvolvem-se cada vez mais políticas públicas e programas de saúde voltados para o estímulo e apoio à prática de exercícios físicos para pessoas que vivem com HIV/aids.



Existem muitas atividades que você pode fazer e muitos grupos que oferecem orientação física ou aulas sem custo. Procure saber se perto da sua casa tem um lugar como esse para que possa participar.



Não há motivos para você ficar parado e adoecer.



Enfrente essas barreiras! Além das suas atividades diárias procure algum exercício que você sinta prazer e comece!



imagem meramente ilustrativa

Para praticar exercício físico preciso ir à academia?

Se você não gosta de academia ou de malhar em lugares fechados essa não pode ser mais uma desculpa para você levar uma vida sedentária (ausência ou diminuição de atividade física e esportiva). A prática de exercícios físicos ao ar livre pode ser uma alternativa para abandonar o comportamento sedentário. Além de nos conectar com a natureza, realizando algum exercício físico você pode se beneficiar do sol que estimula a produção de vitamina D e que é muito importante para ossos, sistema cardiovascular (coração) e sistema imunológico (sistema de defesa do organismo).

A falta de vitamina D no corpo pode causar problemas nos ossos, doenças inflamatórias ou infecciosas, desequilíbrios imunológicos e aumento do risco de câncer. Para evitar a deficiência de vitamina D, além de consumir alimentos ricos em vitamina D e ômega 3 como sardinha, atum, salmão e cavala e sementes como linhaça e chia, é preciso tomar sol frequentemente.

Em função das mudanças no estilo de vida das pessoas, atualmente gastamos muito do nosso tempo em um ambiente fechado. Isso tem feito com que cada vez menos nossa pele tome sol. É importante que além do consumo de alimentos ricos em vitamina D, você tome um pouco de sol, pois só o consumo desses alimentos não é suficiente para adquirir a quantidade de vitamina D que nosso corpo precisa.



A exposição solar é o principal mecanismo pelo qual adquirimos a vitamina D.



Evite tomar sol sem protetor solar das 10h às 16h.



Sempre que possível faça atividades em parques ou áreas verdes. Ambientes em que você possa ter contato com a natureza e aproveitar para tomar um pouco do sol.



imagem meramente ilustrativa

Atenção! Sol na medida certa

- Tome sol antes das 10 horas da manhã e depois da 16h, durante 10 minutos por dia três vezes na semana para a produção da vitamina D;
- Use camiseta e bermuda para expor os braços e pernas sem o filtro solar nesse curto espaço de tempo;
- Passe o protetor solar para evitar o câncer de pele, após os 10 minutos recomendados para obter a vitamina;
- Consuma peixes durante a semana como sardinha, salmão, atum e cavala, eles são ricos em vitamina D e ômega 3.

Qual o melhor horário para fazer exercício físico ao ar livre?

O ideal é que você evite fazer exercício físico ao ar livre no sol entre 10h e 16h quando os raios solares são mais intensos e adote os seguintes cuidados com a sua pele diariamente:

- Use protetor solar com fator de proteção solar (FPS) de 30 ou maior diariamente e não somente nos momentos de lazer;
- Use óculos de sol;
- Use camiseta;
- Use chapéu;



Para a realização de exercício físico em outros ambientes não supervisionados (fora da academia), o ideal é que você procure antes o Monitoramento à Distância, que é a orientação e prescrição de exercício físico à distância por educadores físicos.

Você sabia?

O **Grupo de Avaliação e Prescrição do Exercício Físico para Pessoas Vivendo com HIV/aids (GAPE-HIV/aids)** desenvolveu no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (HC-FMRP/USP) na Unidade Especial de Tratamento de Doenças Infecciosas (UETDI) a “**orientação e prescrição do exercício físico à distância**”. Após o profissional de Educação Física dialogar com o paciente, apresentar um folder explicativo sobre os benefícios da prática regular de exercício físico, firmar o convite para a prática de exercício físico e o paciente demonstrar interesse eles iniciam os trabalhos. Avaliam os pacientes e depois de acordo com o resultado de cada um, orienta-os pacientes sobre os exercícios que podem realizar e como realiza-los. O mais interessante é que a prescrição do treinamento de força ocorre por meio de uma apostila que contém figuras de movimentos corporais, criada pelo GAPE-HIV/aids para o atendimento aos pacientes.

No Monitoramento do Exercício Físico à Distância o profissional de educação física demonstra e pede para você executar os movimentos dos exercícios anaeróbios e de flexibilidade para que você vivencie, e para que eles possam corrigir os erros de postura corporal. Após a vivência e as correções, você pode receber uma apostila com as figuras de movimentos corporais orientados e assim, pode realizar o treinamento de força em sua casa ou onde achar mais conveniente.

Saiba mais: Lendo o capítulo “O desafio da adesão na perspectiva das diferentes profissões da saúde” do livro “Adesão: o presente e o futuro para o controle do HIV/aids”, FUNPEC-Ribeirão Preto

Saiba mais também em como se exercitar acessando o plataforma “Saúde Brasil” disponível em: <http://saudebrasilportal.com.br/eu-quero-me-exercitar-mais>. Você poderá encontrar também dicas também em como para de fumar e ter peso saudável.



O monitoramento de exercício à distância pode ajudar você a se exercitar sem medo!



Não fique sem orientação!



Converse com o seu médico, um profissional de educação física e um nutricionista para que mesmo fora de uma academia você tenha um acompanhamento adequado.



imagem meramente ilustrativa

O que preciso fazer para alcançar os benefícios dos exercícios físicos?

O ideal é que você tenha um programa de exercícios individualizado, com metas e limites claramente definidos, associado a um monitoramento constante e igualmente programado (programa de monitoramento), pois as pessoas que vivem com HIV/aids, após um período de adaptação (ganho de condicionamento inicial) precisam que as orientações sejam readequadas à nova condição e resposta do paciente à TARV + exercícios.

Cada paciente pode responder ao exercício de uma maneira, dependendo do estado o grau avançado da doença/tratamento. Para isso é essencial o acompanhamento de um profissional de educação física, como único agente de saúde capacitado para a aplicação segura de um programa de treinamento adequado.

Dessa forma, para alcançar os benefícios dos exercícios físicos para o seu corpo, é necessário que você tenha os seguintes cuidados:

- Consulte o seu médico antes de começar a fazer exercício físico. É preciso que ele avalie a sua condição de saúde e te libere para pratica. Ele pode encaminhar você para uma avaliação física por um profissional de educação física para avaliação e orientação do melhor exercício para você, respeitando seu corpo e suas preferências. Também pode encaminhar você para uma avaliação nutricional. Importante para ajudar você a cuidar do seu plano alimentar (orientações quanto à alimentação);
- Evite praticar exercício físico sem se alimentar adequadamente;
- Adote uma alimentação saudável, pois seu corpo é como uma balança e necessita do equilíbrio entre alimentação e exercício físico.
- Aumente o consumo de líquidos, como água, sucos naturais ou água de coco, antes, durante e após o exercício físico. Beber muito líquido ajuda você repor a perda de água do seu corpo que ocorre através do suor.



imagem meramente ilustrativa

Orientações para um bom treinamento:

- Faça alongamentos antes e depois de realizar exercícios, pois eles preparam a sua musculatura e evitam lesões;
- Use roupas leves e confortáveis;
- Use calçados apropriados para proteger desta forma seus joelhos, tornozelos e coluna;
- Escolha atividades que sejam prazerosas para você;
- Busque variar sempre que possível, atividades e percursos para não enjoar;



Para que uma atividade física seja um exercício físico e traga benefícios ao seu corpo é necessário o acompanhamento de um profissional capacitado para te ajudar, e recomendar a frequência (quantas vezes na semana), a duração (quanto tempo) do exercício e a intensidade que o exercício físico deve ser realizado por você.

Exercitar-se é mais que se movimentar com as tarefas do dia-a-dia e ajuda você a alcançar um RITMO PARA A VIDA!

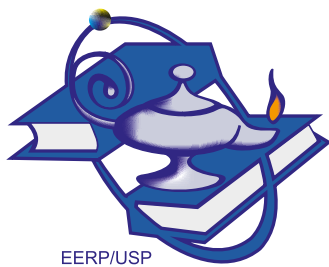
imagem meramente ilustrativa



Agradecimentos



Universidade de São Paulo
Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - EERP/USP
Centro Colaborador da OPAS/OMS para o
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem



**Programa de Pós-Graduação
em Enfermagem Fundamental**

Referências consultadas

ANTUNES, H K M. et al. Sleep deprivation and exercise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 1, p. 51-56, 2008.

BARBOUR, KA.; BLUMENTHAL, JA. Exercise training and depression in older adults. *Neurobiology of aging*, v. 26, n. 1, p. 119-123, 2005.

BOPP, CM. et al. Clinical implications of therapeutic exercise in HIV/AIDS. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, v. 14, n. 1, p. 73-78, 2003.

BORGES, AC; ZIRZNOWSKY, R; OLIVEIRA, MA. Prescripción de actividades físicas para personas portadoras del virus HIV/SIDA . *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, n. 184, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de DST/Aids. Alimentação e nutrição para pessoas que vivem com HIV e Aids. Brasília; 2006a.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de DST/Aids. Manual Clínico de Alimentação e Nutrição – Assistência a Adultos Infectados pelo HIV. Brasília, 2006b.

_____. Ministério da Saúde. Secretária de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Recomendações para a prática de atividades físicas para pessoas vivendo com HIV e aids. Ministério da saúde. Brasília, 86 p, 2012.

BRITO, Ciro José et al. O papel do exercício na era da terapia anti-retroviral fortemente ativa. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 18, n. 4, p. 100-108, 2011.

CARTOCCI CM, NEUBERGER SB. Produção e Industrialização de Alimentos. Universidade de Brasília. Brasil, 85 p, 2008.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física. AIDS e atividade física. *Revista Educação Física*, n. 28, 2008.

Referências consultadas

DE PAULA CORRÊA, Marcelo; CEBALLOS, Juan Carlos. Solar ultraviolet radiation measurements in one of the most populous cities of the world: aspects related to skin cancer cases and vitamin D availability. *Photochemistry and photobiology*, v. 86, n. 2, p. 438-444, 2010.

DE PAULA, Emmyline Perin et al. CONSIDERAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ADULTOS COM HIV/AIDS NUTRITIONAL CONSIDERATIONS FOR ADULTS WITH HIV/AIDS. *Revista matogrossense de enfermagem*, v. 1, n. 2, p. 148-165, 2010.

FLORINDO, A. A. et al. Leisure time physical activity prevents accumulation of central fat in HIV/AIDS subjects on highly active antiretroviral therapy. *International journal of STD & AIDS*, v. 18, n. 10, p. 692-696, 2007.

GUARIGLIA, D. A. et al. Atividade física habitual em portadores de HIV/AIDS. *Revista da Educação Física/UEM, Maringá*, v. 18, p. 260-262, 2007.

HAMILTON, M. T., HAMILTON, D. G., & ZDERIC, T. W. Exercise physiology versus inactivity physiology: an essential concept for understanding lipoprotein lipase regulation. *Exercise and sport sciences reviews*, v.32, n.4, p.161, 2004.

HARVARD TO USDA: Check out the Healthy Eating Plate. Acessado em 2016 e Disponível em: <http://www.health.harvard.edu/healthy-eating-plate>

HASKELL, William L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.

HESTER, E. Kelly. HIV Medications An Update and Review of Metabolic Complications. *Nutrition in Clinical Practice*, v. 27, n. 1, p. 51-64, 2012.

LEACH, L. L. et al. Suppl 1: M3: A systematic review of the effects of exercise interventions on body composition in HIV+ adults. *The open AIDS journal*, v. 9, p. 66, 2015.

LINDEGAARD, B. et al. The effect of strength and endurance training on insulin sensitivity and fat distribution in human immunodeficiency virus-infected

patients with lipodystrophy. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 93, n. 10, p. 3860-3869, 2008.

MAEDA, Sergio Setsuo et al. Recommendations of the Brazilian Society of Endocrinology and Metabology (SBEM) for the diagnosis and treatment of hypovitaminosis D. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, v. 58, n. 5, p. 411-433, 2014.

MONTEIRO, Carlos Augusto; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. *Ciência e Cultura*, v. 61, n. 4, p. 56-59, 2009.

NEIDIG, Judith L.; SMITH, Barbara A.; BRASHERS, Dale E. Aerobic exercise training for depressive symptom management in adults living with HIV infection. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, v. 14, n. 2, p. 30-40, 2003.

OMS, FAO. Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los Enfermos de VIH/ SIDA. Aprender a vivir com el VIH/SIDA. Roma; 2003.

O'BRIEN, Kelly K., et al. Effectiveness of aerobic exercise for adults living with HIV: systematic review and meta-analysis using the Cochrane Collaboration protocol. *BMC infectious diseases*, v. 16, n.1. p.182, 2016.

O'BRIEN, Kelly K.; NIXON, Stephanie A. Evidence-based management of an individual living with HIV. *Physiotherapy Canada*, v. 62, n. 3, p. 202-205, 2010.

OLIVEIRA, F. S. B.; ALVES, J. S. A.; PAES, Pedro Pinheiro. O exercício físico resistido como terapia não medicamentosa em pessoas que vivem com HIV/aids e lipodistróficas. *Lecturas Educación Física y Deportes*, v. 18, n. 181, p. 1-5, 2013.

PINTO, Taciana et al. Benefits of exercise for patients with HIV/AIDS/Benefícios do exercício físico para pacientes com HIV/AIDS. *Revista HUPE*, v. 12, n. 4, p. 18-27, 2013.

Anotações





Anotações



Vivendo POSITIVAMENTE

Patrocínio

