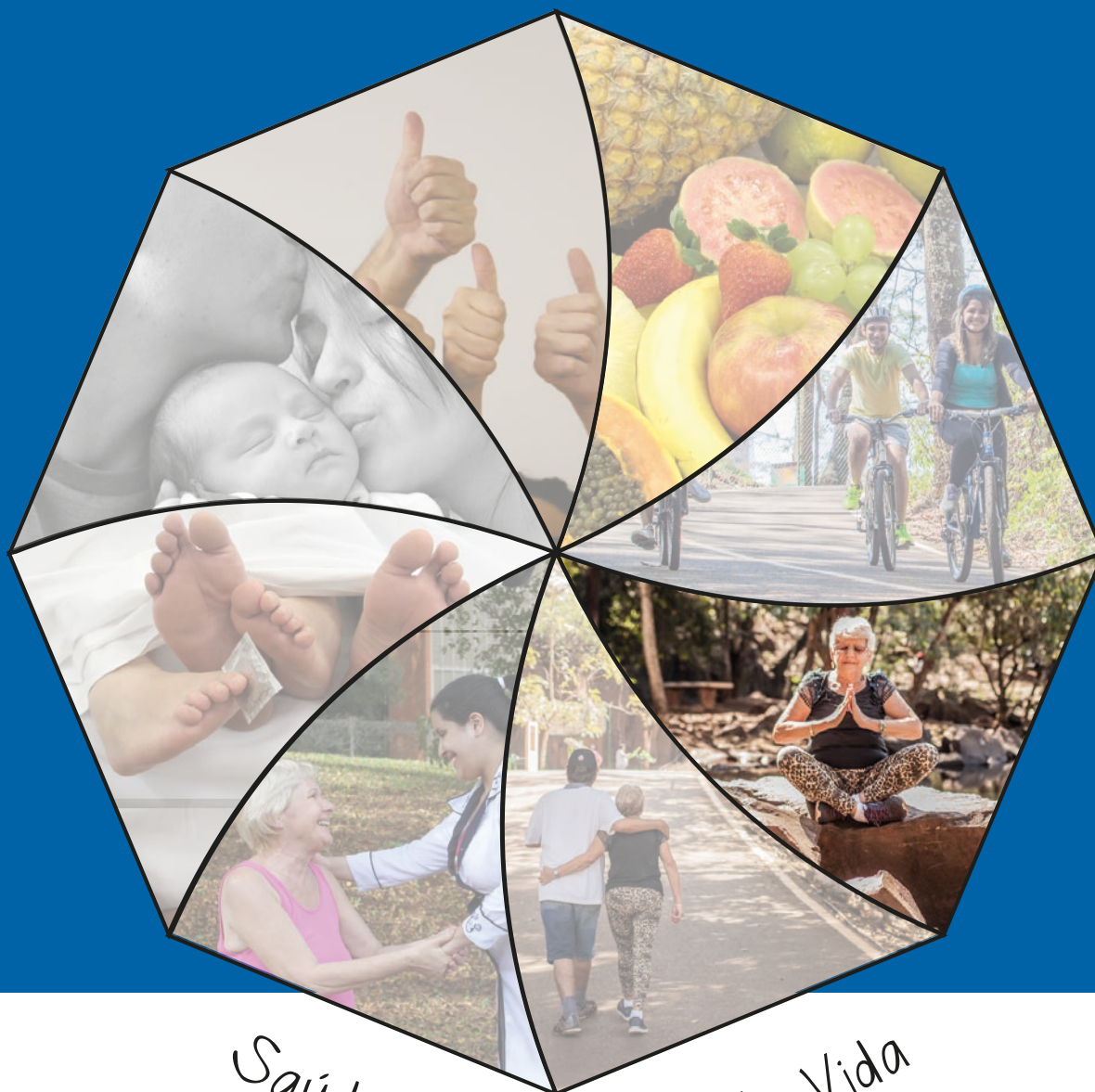


Vivendo POSITIVAMENTE

Giselle Juliana de Jesus Renata Karina Reis



Saúde e Qualidade de Vida

Volume 2
Cuidando do Corpo e da Mente

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 2
Cuidando do Corpo e da Mente

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 2: 978-85-922917-1-6

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 E DA MENTE	15
MENTE POSITIVA E A BUSCA PELO EQUILÍBRIO	15
Por que é importante cuidar da minha saúde mental?	15
O estresse pode prejudicar minha saúde mental e também meu sistema imune?	16
É normal sentir-me estressado, triste ou limitado?	18
O que posso fazer para melhorar minha saúde mental e conviver melhor com a minha doença?	19
Meditação	21
O que é meditação e Mindfulness?	21
Quais os benefícios da meditação para minha saúde?	22
Relaxamento	23
O que é relaxamento e como pode ajudar minha saúde?	23
Quais os benefícios do relaxamento para minha saúde?	23
O que preciso para relaxar?	24
Lazer	26
Por que o lazer é importante para minha saúde?	26
Quais os benefícios do lazer para o meu corpo?	27
Quais atividades de lazer posso fazer?	27
Cuidados com a aparência	33
Cuidar da minha aparência física é importante?	33
Quais os benefícios de cuidar da minha aparência?	34
O que devo fazer para cuidar da minha aparência física?	35
Como saber se tenho ou não lipodistrofia?	37
Sono/Repouso	38
Por que dormir é tão importante para minha saúde?	38
Se eu ficar sem dormir ou dormir pouco o que acontece?	38
Quanto tempo devo dormir para recuperar minhas energias?	39
Agradecimentos	42
Referências consultadas	43
Anotações	47

Ao longo deste material você encontrará caixas coloridas com orientações:



A caixa em amarelo significa **ATENÇÃO** para 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

A

D

E

A

D

E



imagem meramente ilustrativa

Prefácio

Ainda que tenhamos visto evoluções no Brasil quando nos referimos a ciência e medicina em relação aos tratamentos das doenças e conscientização da população sobre saúde, ainda há uma carência em recursos práticos de auxílio concreto aos pacientes, profissionais e familiares que se deparam com um diagnóstico impactante como o do HIV/aids. O julgamento e os pré conceitos ainda atuam direta e indiretamente nas relações e convivências sociais. Somos cercados de tabus e informações precipitadas, que muitas vezes acabam gerando ainda mais angustia e medo.

Penso então, que há situações difíceis de serem mudadas, ainda mais no mundo tecnológico em que vivemos hoje em dia, em que as informações estão aí de bandeja para quem quiser, sejam elas coerentes ou não. Mas, a condição individual de buscar recursos e suporte emocional saudável para lidar com suas dificuldades é um poder apenas seu, e isso ninguém dominará a não ser você e sua vontade de buscar ajuda!

Nesse sentido, investir em qualidade de vida significa investir em si mesmo, e esse volume traz uma base que permite o acesso a alguns desses recursos, como a capacidade de refletir sobre suas capacidades e sentimentos, visto que o conteúdo trazido se torna interessante não apenas àqueles que vivem com HIV/AIDS, mas também a todos que desejam impulsionar sua vida positivamente na busca do equilíbrio físico e mental, se dispendo a hábitos de uma vida mais saudável.

O volume “Cuidando do corpo e da mente” traz alguns questionamentos sobre aquilo que muitas vezes não é possível ser enxergado a olho nu, mas nitidamente sentido no dia a dia das pessoas que vivem com HIV/aids. Por isso, se você se sente perdido sobre o que fazer frente um diagnóstico ou até mesmo com dificuldade de orientar/acolher um amigo ou familiar, poderá encontrar aqui algumas dicas para iniciar um diálogo favorável e prazeroso.

Parabenizo a iniciativa da autora e da orientadora de tornar pública uma obra de grande valia como esta em que a saúde sexual, mental e física são valorizadas de forma integral, clara e objetiva.

Priscilla Bianchini Salomão

Profissional da Psicologia Clínica - Mestre em Sexualidade Humana
pelo departamento de Ginecologia e Obstetrícia
da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP.



imagem meramente ilustrativa

Priorize o seu bem estar
cuidando do corpo e da mente.



Cuidando do corpo e da Mente

SAÚDE MENTAL: Busca pelo Equilíbrio



imagem meramente ilustrativa

Por que é importante cuidar da minha saúde mental?

Saúde mental é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Podemos então, compreender três ideias para melhoria da saúde:

- saúde mental é uma parte da saúde;
- saúde mental é mais do que ausência de doença;
- saúde mental está intimamente ligada a saúde física e ao nosso comportamento.

Dessa forma, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de fazer uma contribuição para a sua comunidade. Neste sentido positivo é importante cuidar da saúde mental porque ela é a base para o bem-estar



imagem meramente ilustrativa



Reconhecer a saúde como um estado de equilíbrio, incluindo o eu, os outros e o meio ambiente, ajuda as comunidades e os indivíduos a entender como buscar a melhoria da mesma.



Não há como você ter saúde sem saúde mental!



Para ter saúde mental, busque o equilíbrio entre você, os outros e o ambiente a sua volta!

O estresse pode prejudicar minha saúde mental e também meu sistema imune?

Sim. Embora saúde mental seja mais ampla que ausência ou controle do estresse, este pode trazer muitos prejuízos à saúde. Sabe-se que o estado emocional de uma pessoa pode influenciar em seu estado de saúde, além de tornar seu sistema imune mais fraco.

É importante entender que a saúde mental considerada como um recurso individual contribui para a qualidade de vida de cada um, e pode ser aumentada ou diminuída pelas ações da sociedade. Dessa forma, a correria do dia-a-dia muitas vezes nos leva a situações estressantes em que nos esquecemos de fazer coisas importantes como refletir sobre os pensamentos, sentimentos e emoções. Tudo isso pode trazer prejuízos para a sua saúde física e mental, qualidade de vida e sensação de bem-estar como um todo.

O estresse não é apenas uma reação do seu corpo. Envolve você com o seu ambiente e as situações que você vivencia, e que podem ser percebidas como uma ameaça ou ainda, como algo que exige mais do que suas capacidades. Quando essas situações colocam em risco seu bem-estar mental, físico, emocional e espiritual, provocam no corpo várias alterações e adaptações gerando um estresse.

Hoje, as pessoas estão cada vez mais estressadas porque não sabem como lidar com seus problemas. E não é diferente com você. As pessoas que vivem com HIV/aids além do estresse do dia-a-dia como trabalho, trânsito podem vivenciar muitas dificuldades trazidas após a descoberta da doença.

Claro que as situações estressantes variam de pessoa para pessoa, mas especialmente no HIV/aids sabe-se que as situações de estresse estão ligadas ao estigma, preconceito e dificuldades próprias do tratamento além das perdas materiais, solidão e medo da morte.

São situações como essas que provocam grande estresse e podem deixar ainda mais forte o vírus HIV no seu corpo, facilitando o desenvolvimento da Aids. Isso é explicado por que quanto maior o estresse pelo qual você passa menor é o número de células de defesa do seu corpo (células TCD4).



Ajude seu sistema de defesa ficar forte, reduza um pouco das coisas que te causam muito estresse.

imagem meramente ilustrativa



Um novo olhar...

"A descoberta da AIDS em minha vida, diferente do que muitos contam, foi um marco que despertou em mim a necessidade e a vontade de me cuidar, de estar atento comigo e com as pessoas mais próximas. Desde então, passei a cuidar do que havia deixado de lado, passei a dar mais importância à vida e ao viver bem e cada dia melhor. Hoje, seguramente, posso afirmar que estou melhor que antes, não deixo um único dia de tomar meus medicamentos, que considero como "vitaminas" para meu corpo e participo do grupo de adesão e de movimentos a frente do viver com HIV/aids. Voltei a sonhar, a acreditar que tudo é possível, pois só assim é que venceremos os obstáculos e cresceremos sempre com a confiança de que amanhã será melhor que hoje."

**Ruy Rego Barros, 58 anos.
Vive com HIV/aids há 12 anos**



imagem meramente ilustrativa

É normal sentir-me estressado, triste ou limitado?

Sim. Esses sentimentos fazem parte da vida de todos e, além de situações de preconceito ou discriminação que infelizmente você venha enfrentar, o seu próprio tratamento, pode provocar sentimentos como a limitação e o desânimo.

Embora uma pessoa não seja melhor ou pior que a outra porque vive ou não com HIV/ aids, o preconceito e o estigma existem e muitas vezes o viver com HIV/aids pode trazer consequências pessoais e sociais como o isolamento social, ruptura das relações entre pessoas e baixa autoestima, mas não precisa ser assim. Muitas pessoas após a descoberta do diagnóstico passam a dar mais valor à vida, cuidando-se mais e respeitando-se e isso ajuda muito no crescimento pessoal.

É importante você saber que sentir se triste não quer dizer que você tenha depressão, por isso é importante ficar atento caso essa "tristeza" comece a afetar a realização das tarefas diárias.

Lembre-se a autoestima é o valor, apreço ou importância que cada um faz de si próprio. Significa a valorização, positiva ou negativa, que temos sobre nós, sobre o que pensamos e sentimos e, que pode mudar/evoluir com o tempo.

É importante você saber que uma autoestima maior pode fazer com que você se perceba de uma maneira mais positiva. Ao contrário de uma autoestima baixa e abalada que pode fazer você se sentir muito mais limitado e desanimado.



A autoestima também é considerada um importante indicador de saúde mental por interferir nas condições afetivas, sociais e psicológicas de cada pessoa. Interfere, portanto, na saúde, no bem estar e na qualidade de vida sua e da população em geral.



Não deixe de buscar ajuda.



Caso sentimentos como a limitação, tristeza e baixa autoestima tornem-se frequentes, converse com a equipe que te acompanha, eles poderão ajudar você.

Cuide de sua saúde mental cuidando também da autoestima. Quanto maior for sua autoestima, melhor você se sentirá!

O que posso fazer para melhorar minha saúde mental e conviver melhor com a minha doença?

Manter hábitos alimentares, exercícios físicos regulares e uma boa convivência social são medidas simples que até parecem fáceis de serem colocadas em prática, mas na realidade, e na correria do dia a dia, você já deve ter notado que se transformam numa tarefa bem mais complicada do que é realmente. Diante desses problemas é muito importante que você cuide de sua saúde mental, aprenda a lidar com o estresse e a manter sua autoestima sempre alta para conviver melhor com a doença, tendo a família como apoio afetivo e social. Sabe-se que falta de apoio de familiares pode trazer consequências graves para a saúde mental.

O prazer é fundamental para o bem estar, com isso podemos entender que não só o lazer, mas qualquer atividade relacionada com o prazer pode ter efeitos positivos sobre a saúde mental.

O estresse é muito prejudicial para as pessoas que vivem com HIV, sendo capaz de acelerar o curso da doença, levando mais rapidamente não só à aids, mas também antecipando o aparecimento dos efeitos adversos da medicação. Dessa forma, o gerenciamento de estresse em pessoas que vivem com HIV/AIDS torna-se essencial para uma melhor qualidade de vida.

O controle do estresse é uma forma simples e, extremamente barata, de evitar a diminuição de células importantes no seu sistema de defesa. Assim, tudo que você precisa fazer para melhorar sua saúde mental e conviver melhor com a doença e as mudanças que ela trouxe para sua vida, é buscar um equilíbrio. Um dos modos de conseguir alcançar um equilíbrio é aprender atividades que podem diminuir o estresse e te trazer bem-estar. Assim, como:



Fonte: autoria própria



imagem meramente ilustrativa



É muito importante que você tenha uma rede social de apoio, atividades laborais, família, identidade pessoal, emoções positivas, expressão de sentimentos, atividades de relaxamento, lazer, atividades recreativas, sono/repouso, relações satisfatórias, desenvolvimento pessoal e espiritual, mobilização de talentos, projetos de vida, formas de enfrentamento adaptativas, autodeterminação e “descoberta de novos modos de vida”.

Hoje, é cada dia maior o número de pesquisas que avaliam o quanto são boas às formas de lidar com o estresse para pessoas que vivem com o HIV.

As atividades como a meditação, lazer, cuidados com a aparência, sono e repouso são algumas medidas que podem te ajudar a diminuir o estresse e, melhorar também a sua forma de lidar com a doença, as mudanças que ela trouxe para sua vida e os resultados de saúde. Vamos saber um pouco melhor sobre cada uma dessas outras atividades agora!



Na busca pelo equilíbrio é importante que você valorize também atividades fora do trabalho.



Não deixe de viver e aproveitar as coisas boas que a vida pode lhe oferecer.



Tire um tempo para você para descansar e refletir!
Experimente novas atividades e novas formas de enfrentar os problemas!



imagem meramente ilustrativa

MEDITAÇÃO

O que é meditação e Mindfulness?

Meditação é conhecida como a fonte de redução da ansiedade e do estresse. É uma prática que busca fazer com que você tenha mais controle sobre os seus processos mentais para trazer bem estar geral a sua mente. Com a prática da meditação você consegue desenvolver capacidades específicas como a calma, clareza, concentração, aumento do bom humor e autoestima.

Embora existam várias práticas que podem cultivar a atenção como, por exemplo, yoga, tai chi, qigong, as pesquisas têm falado muito sobre a mindfulness e os benefícios para saúde, especialmente para pessoas que vivem com HIV/aids.

Conhecido com a redução do estresse baseada em Mindfulness (MBSR) ou simplesmente Mindfulness, essa é uma técnica de meditação. Utilizada como um tratamento para diminuir o estresse que causa prejuízos à saúde.

É indicada para pessoas com várias doenças como, por exemplo, hipertensão, diabetes, câncer de mama, dependência de álcool e HIV/aids, entre outras. E apresenta muitos benefícios quando aplicada a distúrbios mentais e físicos.

Quais os benefícios da meditação para minha saúde?

A Mindfulness pode ajudar você de diversos modos, como:

- Ajuda a diminuir o estresse do dia a dia;
- Ajuda a reduzir preocupações desgastantes com preconceito e como se defender;
- Ajuda a reduzir pensamentos que vão e voltam na sua cabeça;
- Diminui a ansiedade porque ajuda você a lidar melhor com os problemas físicos ou emocionais.
- Aumenta a empatia e compaixão que você tem por si próprio.
- Ajuda a ter escolhas mais habilidosas frente à vida;
- Ajuda na aceitação própria;

Um pequeno exercício de Mindfulness

(<http://www.iniciativamindfulness.com.br/> em o que é Mindfulness).



Reserve 30 segundos para cada um dos seguintes passos!

Faça isso 3 vezes ao dia:

- 1- Pare no meio de alguma atividade cotidiana. Traga a atenção para a sua respiração, nas sensações em volta do seu estômago. Concentre-se na maneira que seu abdomen infla quando inspiramos e no seu retorno à posição original quando expiramos.
- 2- Sinta as sensações corporais que ocorrem nesse momento, tensões musculares, dores, qualquer sensação e não tente modificá-la, apenas tome nota da sua sensação.
- 3- Tome nota das sensações que você esteja experienciando, por exemplo: "Estou agitado" ou "Há agitação". Não tente modificá-la, aceite-a.
- 4- Traga a sua atenção ao seu corpo, às sensações e como você está as experienciando. Conecte-se com elas, sem julgar ou comentar e apenas respire com elas. Permita-se apenas estar e relaxar com qualquer coisa que esteja presente.

Saiba mais:

Sobre Mindfulness no site Centro Brasileiro de Mindfulness e promoção da saúde - "mente aberta".
Fonte: www.mindfulnessbrasil.com.

E mais exercícios de mindfulness no site da Associação de Ciências Comportamentais Contextuais.
Fonte: https://contextualscience.org/exercicios_de_mindfulness



imagem meramente ilustrativa

RELAXAMENTO

O que é relaxamento e como pode ajudar minha saúde?

O relaxamento é uma técnica que ajuda seu corpo a relaxar, alcançando um estado de calma. É bom para sua saúde, pois a prática diária do relaxamento ajuda a diminuir o estresse.

Quais os benefícios do relaxamento para minha saúde?

São muitos os benefícios do relaxamento para sua saúde. Podem ajudar das seguintes formas:

- Melhora pressão arterial; pulmões e digestão;
- Melhora o sistema de defesa do seu corpo;
- Melhora a qualidade e o padrão de sono;
- Aumenta o bem-estar e qualidade de vida;
- Reduz sintoma de depressão, ansiedade e estresse;



A vantagem desta atividade é que fácil de aprender e, você pode praticar em quase qualquer lugar. Uma forma rápida de você controlar o estresse.

O que preciso para relaxar?

Para o relaxamento você só precisa de um ambiente tranquilo, posição confortável, atitude calma e um dispositivo ou objeto mental, que pode ser uma palavra, um som ou uma frase para ocupar a mente e afastar os pensamentos.

Existem várias formas de relaxar: fazer um alongamento com o corpo, ouvir uma música calma, dirigir o pensamento para coisas positivas ou ainda treino respiratório. Tudo isso produz um estado de calma interior que desacelera o seu organismo e permite que ele se recomponha. Você deve descobrir a forma mais agradável para relaxar. Entre as técnicas de relaxamento os exercícios respiratórios são poderosos para gerar relaxamento ao corpo. A respiração profunda é comum em muitas técnicas de relaxamento e pode ser combinada com outros elementos de relaxamento como a aromaterapia (uso de óleos) e a música.

O segredo da respiração profunda está em respirar profundamente a partir do abdômen e conseguir a maior quantidade de ar possível. A respiração ajuda a diminuir a tensão, a sensação de ansiedade e falta de fôlego.

imagem meramente ilustrativa



Para relaxar uma das formas é:

- Procure um ambiente tranquilo
- Sente-se calmamente com a coluna reta em posição confortável; Deixe suas mãos leves, ao lado do corpo ou ainda apoiadas em suas pernas. E, caso tenha dificuldade para acompanhar a respiração, coloque uma mão sobre seu peito e outra sobre seu estômago.
- Respire pelo nariz e sinta a mão sobre o estômago se levantar.
- A mão que está sobre o peito deve mover-se muito pouco.
- Em seguida, expulse o ar devagar pela boca, empurrando tanto quanto possível enquanto contrai os músculos abdominais.
- Caso tenha colocado uma mão sobre o peito e a outra no estômago, para ajudar a concentrar-se na respiração, perceba que a mão sobre o estômago deve mover-se muito pouco.



Se for difícil respirar desta forma estando sentado, tente deitar do chão. Coloque um pequeno livro sobre seu estômago e trate de respirar para que o livro se eleve à medida que você inspira o ar e baixe quando você expira.



Não deixe de praticar o relaxamento porque acha difícil de controlar a respiração e concentrar-se.



Pratique o relaxamento de 15 a 20 minutos, uma ou duas vezes por dia para diminuir o estresse. Aos poucos você pega o jeito e verá que a prática do relaxamento não é difícil.

Além do Mindfulness e do Relaxamento, existem outras práticas que você pode adotar para melhorar sua saúde e autoestima, além de realizar o tratamento existente com os antirretrovirais, exercícios físicos e alimentação equilibrada.

As chamadas terapias complementares como acupuntura, homeopatia, massagens (shiatsu e reflexologia), práticas físicas (yoga e Tai Chi Chuan), além do consumo de algumas ervas medicinais. Essas terapias são muito utilizadas para reduzir o estresse e os efeitos colaterais dos antirretrovirais, melhorar o sistema imunológico, aliviar a dor e auxiliar no tratamento de infecções oportunistas.



As práticas complementares estão disponíveis nas unidades públicas de saúde de todo o país e devem ser indicadas por profissionais de saúde e avisadas ao médico.



Não tome nenhuma medicação por conta própria e nem substitua os seus medicamentos pelas práticas complementares, pois apesar de fazerem bem à saúde, não combatem o HIV. Como o próprio nome diz, são práticas que complementam o tratamento.



Converse com o seu médico sobre as alternativas de terapias complementares. Ele poderá te orientar da melhor forma!

Saiba mais: <http://www.aids.gov.br/pagina/terapias-complementares>.



imagem meramente ilustrativa

LAZER

Por que o lazer é importante para minha saúde?

O Lazer está fortemente ligado à qualidade de vida e a autoestima e por isso é muito importante para a manutenção da saúde e a autovalorização (o quanto de valor as pessoas dão para elas mesmas). Protege o organismo contra doenças psicológicas sendo considerado um amortecedor do estresse.



Lazer significa ter tempo de fazer qualquer coisa de que se goste. Faz bem para a saúde do corpo e da mente.



Não deixe de cuidar da sua saúde física e mental. Não é só o trabalho que dá sentido à vida!



Tenha momentos de lazer. O seu corpo e mente precisam renovar as energias.

Quais os benefícios do lazer para o meu corpo?

O lazer pode renovar as suas energias, trazer incentivo, otimismo, prazer e mais esperança para quem o pratica. Quando se participa de atividades de lazer, é possível estabelecer relações com o meio ambiente e com o mundo. Favorece o relacionamento entre as pessoas e contribui de certa forma, com o viver melhor e o bem-estar de cada um.

Quais atividades de lazer posso fazer?

Existem várias atividades de lazer e são classificadas por áreas de interesse das pessoas. Você pode fazer todas se gostar. O ideal é que você tire um tempo para você e faça uma atividade que te dê prazer.

Para viver mais e melhor torne seu lazer mais eficiente. Faça atividades:

- Manuais: cuide do jardim; aprenda a bordar; pintar telas ou quadros;
- Intelectuais: leia um livro de comédia, romance, drama;
- Artísticas: assista bons filmes, peças de teatro;
- Associativas: participe de almoço de família, aniversário, churrasco com amigos e confraternizações. Participe de reuniões de grupos e realize atividades como dinâmicas, relaxamento e passeios como piqueniques.
- Físicas: tire férias e aproveite fins de semana; conheça novos lugares, praias, montanhas, museus, sítios, casas de campo, shopping centers, parques e outros locais e realize atividades físicas, como caminhada, corrida, trilhas.

Viaje nas férias. Conheça novos lugares!



Cuide de plantas, em jardins ou vasos!



imagem meramente ilustrativa

Participe de churrascos e jantares!



imagem meramente ilustrativa

Faça piqueniques e confraternizações!



imagem meramente ilustrativa

Leia livros que te agradem!



imagem meramente ilustrativa

Ouça suas músicas preferidas



imagem meramente ilustrativa

Reuna-se com seus amigos!



imagem meramente ilustrativa



imagem meramente ilustrativa

Ter um tempo livre para cuidar de você é muito importante, fique atento:



A ociosidade (tempo livre sempre sem utilização) pode te trazer sentimentos de não realização, como a falta de perspectiva (quando você não consegue fazer planos para o futuro) e de inutilidade (quando você não consegue ver o quanto é útil). Sentimentos como estes acabam prejudicando, na maioria das vezes, sua autoestima. **Não importa quais atividades de lazer você escolha, o importante é encontrar algo que lhe traga prazer!**



Não fique parado, sem fazer nada de que gosta.



Tire um tempo para você e utilize fazendo coisas que você se sinta bem.

LEMBRE-SE: Como germes podem estar presentes nas plantas e na terra. Atividades de jardinagem podem e devem ser realizadas por você, pois colaboram para alívio do estresse e a tensão do dia. No entanto alguns cuidados são necessários:

- USE LUVAS apropriadas para o trabalho;
- LAVE BEM AS MÃOS com água e sabão APÓS A ATIVIDADE;

Outra importante atividade que pode te ajudar é o contato com os animais de estimação, que podem ser ótimos companheiros. O contato ou convívio com eles pode contribuir para seu bem estar, trazendo muitas alegrias e reduzindo o estresse. Entretanto, sabe-se que os animais podem carregar germes que não causariam doenças em indivíduos com o sistema de defesa forte, mas podem causar doenças nas pessoas com aids, por estarem com o sistema de defesa frágil.

Dessa forma, recomenda-se:

- Que a pessoa que vive com aids **NÃO TENHA CONTATO COM AS FEZES DOS ANIMAIS** e que outra pessoa faça a limpeza da caixa de dejetos, gaiolas ou tanques;
- Após contato com o seu animal, lave as mãos com sabão;
- O animal de estimação precisa ser rotineiramente avaliado por um veterinário e ter sua vacinação em dia.
- Só alimente seu animal com ração industrializada ou alimento cozido, não dê alimentos crus;
- Cuide para que seu animal beba apenas água limpa. Não permita que ele beba água da privada ou mexa no lixo;
- A pessoa que vive com aids não deve ter contato com animais doentes, principalmente com diarreia.
- Em caso de mordida ou arranhão, lave o local com água abundante e sabão e procure uma Unidade de Saúde mais próxima para avaliação médica.

imagem meramente ilustrativa





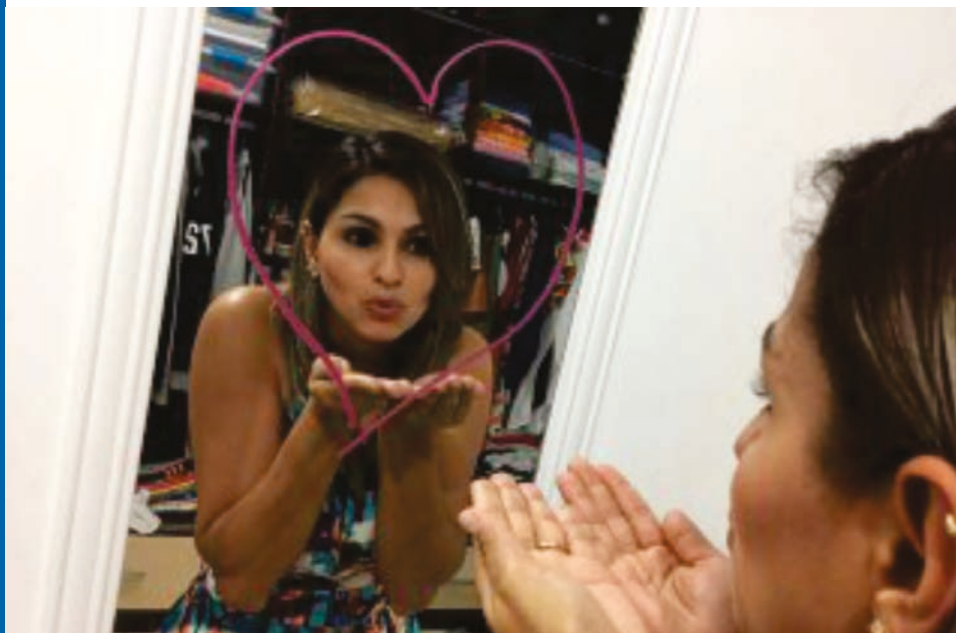
imagem meramente ilustrativa

CUIDADOS COM A APARÊNCIA

Cuidar da minha aparência física é importante?

A autoestima está relacionada ao quanto você está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas. Isso significa que a autoestima embora não seja restrita a beleza, cuidar da aparência pessoal pode também ajudar a melhorá-la.

Com a autoestima baixa sua confiança pessoal e valorização diminuem. Tudo isso pode levar você ao não cuidado pessoal e com a saúde, a não acreditar em si e não buscar um tratamento. Por isso, é muito importante que você também cuide da sua aparência para ajudar a aumentar a sua autoestima.



imagens meramente ilustrativas



Quando a autoestima de uma pessoa é positiva geralmente o indivíduo se sente confiante, competente e possuidor de valor pessoal. Se você estiver bem, tudo pode ficar mais leve e fácil de lidar.



Não deixe seu cuidado pessoal e saúde de lado.



Cuide bem de sua aparência para levantar também sua autoestima e desfrutar de muitos outros benefícios.

Quais os benefícios de cuidar da minha aparência?

Cuidar da aparência pode ajudar a aumentar sua autoestima e diminuir o estresse que algumas mudanças como a lipodistrofia podem causar no seu corpo. A lipodistrofia é quando o corpo passa a absorver e a distribuir as gorduras de maneira diferente, tendo o aumento ou a diminuição da gordura em determinadas partes do corpo. As principais alterações são: acúmulo de gordura no abdômen, tórax, mamas, gordura na lateral do pescoço e região cervical (giba de búfalo), perda de gordura na face, nádegas, braços e pernas.

Essas alterações podem trazer alguns problemas como a percepção negativa da imagem corporal (quando a pessoa se acha inferior em relação a outra pessoa). Os problemas podem ser o isolamento social, em que as pessoas passam a evitar contato com as outras, a redução da autoimagem (quando a pessoa não se acha capaz de fazer nada) e alterações do humor.

Assim, cuidar da aparência é importante por que:

- melhora sua imagem corporal, que inclui suas atitudes próprias e a autopercepção (o que você pensa sobre você e seu corpo);
- melhora sua confiança interpessoal (confiança em você);
- melhora a realização de comportamentos de higiene, alimentação, exercício e experiência sexuais;
- melhora o controle emocional;
- melhora a vontade de relacionar socialmente;
- melhora a autoimagem;
- melhora humor e autoestima;

O que devo fazer para cuidar da minha aparência física?

É necessário fazer avaliação e orientação nutricional e acompanhamento com exames periódicos, além de ter bons hábitos de higiene pessoal como tomar banho, escovar os dentes, cortar os cabelos, manter as unhas aparadas e limpas, lavar bem as mãos e tentar abandonar o hábito de fumar. Esses hábitos, além de deixar as pessoas mais cheirosas, limpas e bonitas, contribuem para uma boa saúde, melhorando inclusive a aparência e autoestima, suas relações pessoais e sociais.

Cada parte do nosso corpo tem características diferentes que necessitam de cuidados específicos. É importante que você mantenha sempre limpo seu corpo, assim como as roupas e acessórios que vai usar. Parece muito óbvio quando conhecemos os cuidados de higiene, porém, muita gente se esquece desses cuidados básicos no dia a dia. E um simples descuido com estes cuidados pode ocasionar problemas de saúde como contaminações e infecções responsáveis por várias doenças.

Os hábitos de higiene são importantes para todas as pessoas em especial para os pacientes com HIV/aids visto que, possuem uma deficiência no sistema imunológico (sistema de defesa do corpo). Assim, a higiene pode ajudar você a não ter outras infecções.

Além do banho e escovação dos dentes, é importante que você cuide da sua alimentação e pratique algum exercício físico para prevenir a lipodistrofia (desequilíbrio na distribuição de gorduras no organismo) e outros problemas de saúde. Dessa forma, você estará cuidando não só da sua aparência física (corpo), mas também da sua autoestima.



Os hábitos de higiene ajudam as pessoas que vivem com HIV/aids a não terem outras infecções.



Não deixe de cuidar melhor de você.



Adote uma alimentação saudável e pratique um exercício físico além dos hábitos de higiene diários como banho e escovação dos dentes!

imagens meramente ilustrativas



Cuidados com o físico:

- Escove os dentes ao acordar, depois de todas as refeições e antes de dormir. A escovação dos dentes é a forma mais comum de limpá-los e mais prática e eficiente de prevenir cáries e mau hálito e evitar doenças bucais. Pesquisas têm mostrado que a má higiene oral aumenta o risco de complicações orais da infecção pelo HIV, o que pode resultar em piores condições de saúde física e de saúde mental.
- Escove também a língua, pois é uma região que acumula muitas bactérias. Depois da escovação use o fio dental com cuidado para evitar que restos de alimentos se acumulem entre os dentes e não esqueça de visitar o dentista regularmente, pelo menos a cada 6 meses para saber se está tudo bem com seus dentes;
- Tome banho todos os dias para remover os microrganismos que se acumulam em nossa pele durante o dia;
- Lave os cabelos a cada 2 dias e penteie-os diariamente. A falta de limpeza nos cabelos causa problemas de oleosidade, queda de cabelo e caspas. A limpeza deve ser feita com um xampu específico para seu tipo de cabelo, que deve ser esfregado com a ponta dos dedos e não com as unhas, pois o movimento das unhas causa feridas na cabeça.
- Corte regularmente os cabelos, pois a falta de corte deixa os fios mais quebradiços e danificados;
- Mantenha a barba feita no caso dos homens;
- Lave as mãos antes e após as refeições; antes e após o uso do banheiro. É recomendável que suas mãos sejam higienizadas com água e sabonete ou com álcool. Outra dica é a utilização de sabonete líquido que, ao contrário do sabonete em barra, não tem contato com outras pessoas.
- Mantenha as unhas cortadas e feitas;
- Troque de roupa todos os dias e lave-as para evitar o mau cheiro; Use roupas limpas e passadas; a escolha das roupas também é um item necessário para ter uma boa higiene corporal;
- Use hidratantes todos os dias em sua pele. Uma boa hidratação ajuda a manter a beleza da pele, além de manter sua pele íntegra de protegendo de problemas como descamação, ressecamento, envelhecimento precoce, irritações e infecções.



Cada tipo de pele precisa de hidratantes específicos para o rosto e o corpo. É bom lembrar que as peles oleosas também precisam de hidratação.

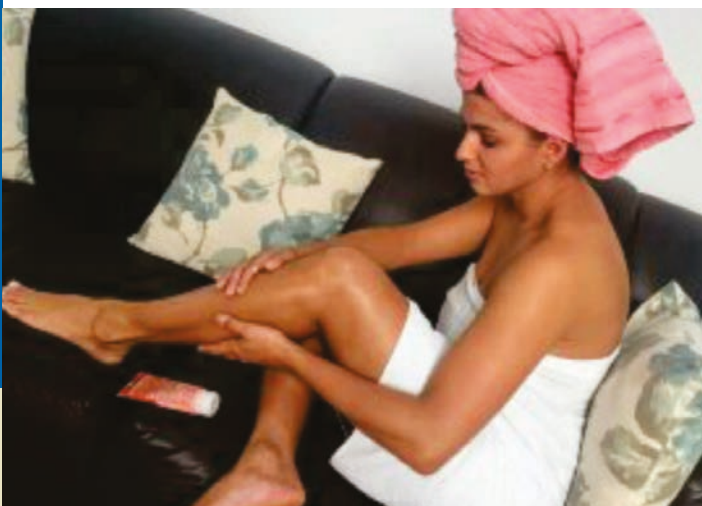


Não use qualquer produto na sua pele.



Consulte seu médico para saber qual hidratante é adequado para seu tipo de pele.

imagens meramente ilustrativas



Uma boa hidratação deve ser feita por dentro e por fora. Por isso, além do uso de produtos como hidratantes, para manter sua pele ainda mais hidratada é importante que você:

- Beba dois litros de água;
- Evite exposição excessiva ao sol.
- Coma frutas e verduras, que contenha muitas fibras.
- Evite o uso excessivo de sabonetes, buchas, banhos muito quentes e prolongados, principalmente no inverno.
- Evite realizar esfoliações excessivas na pele bem como uso de buchas vegetais para o banho;

Atenção aos Cuidados com sua higiene íntima!



A ausência de pelos pubianos no caso das mulheres, somado a questão de utilizar jeans, calcinhas sintéticas e protetores diários diminuem a falta de circulação do ar na área. Tudo isso pode mudar o equilíbrio e os mecanismos de defesa natural da mulher, causando doenças como vaginites e corrimentos.



Não compartilhe roupas íntimas (calcinhas ou cuecas e sutiãs).
E mulheres, não retire todos os pelos em volta da vulva (vagina);



Use calcinhas de algodão ao invés de calcinhas sintéticas;

Sua autoestima pode ser maior à medida que você se conhece mais e melhora aquilo que pensa sobre si mesmo.

Cortar o cabelo, mudar a cor se desejar, aparar as unhas, fazer uma limpeza de pele e hidratar o corpo são exemplos de pequenos “mimos” que você pode fazer a você e melhorar seu humor. É fundamental cuidar da aparência física, mas para isso você não precisa abusar de cosméticos. Pode usa-los moderadamente a seu favor! A maquiagem, por exemplo, pode reforçar e destacar algo que faz bem a você, ou mesmo esconder algo que você não gosta te deixando mais seguro.



Se preocupar com a aparência do corpo é importante e natural de qualquer pessoa, mas exageros podem prejudicar sua saúde.



Não seja refém dos padrões de beleza impostos pela sociedade.



Goste mais de você, de como você é. Busque estar bem consigo mesmo!
Faça avaliação e orientação nutricional além de acompanhamento com exames periódicos.

Como saber se tenho ou não lipodistrofia?

Observe sempre o seu corpo e, assim que perceber alguma modificação, converse com a equipe de saúde que cuida de você. Eles poderão esclarecer sobre o que está acontecendo e orientá-lo melhor.



imagem meramente ilustrativa

SONO/REPOUSO

Por que dormir é tão importante para minha saúde?

Dormir bem é uma necessidade biológica do corpo humano. É um período de descanso essencial para o seu cérebro organizar informações, armazenar memórias, recuperar e recarregar toda energia do seu corpo, além de restaurar as energias dele mesmo. Uma necessidade física primordial para você preservar sua saúde, pois dormir bem permite a restauração física e protege você do desgaste natural das horas acordadas.



Dormir é um hábito relaxante e que faz muito bem para a saúde. Você até pode dormir menos, mas não pode deixar que isso vire uma rotina.

Se eu ficar sem dormir ou dormir pouco o que acontece?

Não dormir ou dormir poucas horas pode causar diversas alterações no seu corpo. E tudo isso pode comprometer muito sua qualidade de vida e ainda trazer problemas de saúde. A hipertensão arterial, diabetes, obesidade, envelhecimento precoce, doenças infecciosas, dificuldades de aprendizagem e memorização estão relacionados à privação do sono.

Os sinais mais comuns de uma noite mal dormida são: cansaço, irritação, mau humor, aumento do estresse e da pressão do sangue. Além dos prejuízos como desatenção, baixa concentração e a falta de memória que podem agravar ainda mais essas dificuldades. Você pode ainda ficar pouco otimista com o trabalho e empregos futuros; ter dificuldades para lidar com situações estressantes, tomar decisões, solucionar problemas e se relacionar com colegas.



Não dormir ou dormir pouco atrapalha todo o funcionamento do seu corpo, na parte de energia e saúde física, no desempenho para o trabalho, na aprendizagem, e nas relações com as pessoas, além de comprometer sua qualidade de vida.

LEMBRE-SE: Dormir o necessário ajuda você das seguintes formas:

- Melhora seu humor, te deixando calmo, orientado, desestressado e disposto;
- Melhora sua memória, atenção e concentração nas atividades diárias;
- Melhora sua capacidade de lidar com situações de estresse; tomar decisão e resolver problemas;
- Melhora seu relacionamento com os colegas;
- Aumenta sua motivação e interesse pelas coisas;
- Controla sua pressão arterial e evita que você tenha outras doenças;



O sono é vital para repor suas energias e fortalecer as defesas de seu corpo.

Quanto tempo devo dormir para recuperar minhas energias?

A necessidade diária de sono depende das características e funcionamento diário de cada organismo, e da presença de problemas atribuídos ao número de horas de sono. Um indivíduo pode dormir oito horas por noite e mostrar indisposição, falhas de memória e muita sonolência diurna, enquanto outro pode dormir apenas cinco horas e mostrar total disposição e bem-estar.

O que se sabe é que para um estado ótimo de vigília (estar atento), o adulto precisa de 7 a 9 horas de sono em um período de 24 horas. Por isso, o ideal é dormir em média 8 horas, respeitando a necessidade do seu corpo.



Durma pelo menos 8 horas de sono por dia.
Respeite a necessidade do seu corpo!

Para dormir melhor:

- Durma pelo menos 8 horas de sono por dia;
- Não deixe de dormir e também não queira dormir mais do que o necessário;
- Crie uma rotina. Durma e acorde nos mesmos horários para que o sono não seja alterado;
- Evite dormir longos períodos durante o dia.
- Prefira trabalhar durante o dia ao invés da noite, se for possível escolher. O trabalho noturno pode trazer problemas a sua saúde porque o sono durante o dia não é muitas vezes suficiente para recuperação de suas energias, sendo limitado no tempo e qualidade; Neste caso, você pode ficar mais sonolento e render menos no trabalho;
- Tire pequenos cochilos durante o dia no máximo de 2h para recuperar-se;
- O quarto de dormir preferencialmente deve ser um ambiente calmo e tranquilo.



imagem meramente ilustrativa

Respeite as regras básicas para higiene do sono:

- Evite luminosidade;
- Evite eletroeletrônicos ligados na tomada (mantenha o celular desligado e longe do corpo);
- Evite barulhos (se não tiver outro jeito que seja o mínimo possível);
- Evite se possível, temperaturas extremas no quarto (nem frio demais e nem quente);
- Evite psicoestimulantes antes de dormir (TV, computador, café, chá verde, coca-cola, guaraná em pó e refeições pesadas);
- Evite usar medicamentos para dormir sem orientação médica. Isso pode trazer prejuízos para sua saúde!

Pratique essas ideias e você verá que sua qualidade de vida pode melhorar!



Se você não dorme bem há algum tempo porque sente dificuldade para dormir à noite, acorda cansado como se não tivesse dormido ou sente muito sono durante o dia, pode ser que esteja com algum problema de saúde.



Não tente resolver sozinho. Não tome remédios para dormir por conta própria ou que um amigo ou vizinho indicou.



Converse com seu médico, ele pode ajudar.

IMPORTANTE: Além de todas as formas de enfrentar o estresse aqui citadas, é muito importante buscar orientações de saúde mental/emocional/psíquica com profissionais capacitados, como psicólogos e/ou psiquiatras. O acompanhamento psicológico, além das terapias citadas no capítulo pode também contribuir para uma mente positiva e a busca do equilíbrio.



Se você já faz acompanhamento psicológico não deixe de ir, continue.



Detalhe da foto de Giuseppe Stuckert

Aprecie a natureza, o pôr do sol,
tudo que está sua volta.
A vida continua!

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

- ABEGG, Claídes. Hábitos de higiene bucal de adultos porto-alegrenses. *Revista Saúde Pública*, v. 31, n. 6, p. 586-93, 1997.
- ANTONI, Michael H. Stress management effects on psychological, endocrinological, and immune functioning in men with HIV infection: empirical support for a psychoneuroimmunological model. *Stress*, v. 6, n. 3, p. 173-188, 2003.
- BACHION, Maria Márcia et al. Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. *Revista mineira de enfermagem*, v. 2, n. 1, p. 33-39, 1998.
- BEDNAR R, PETERSON S. *Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice*. 2nd ed. Washington, D.C., EUA: American Psychological Association; 1995.
- BONNET, Michael H. Effect of sleep disruption on sleep. *Sleep*, v. 8, n. 1, p. 11-19, 1985.
- BONNET, Michael H.; ARAND, Donna L. Clinical effects of sleep fragmentation versus sleep deprivation. *Sleep medicine reviews*, v. 7, n. 4, p. 297-310, 2003.
- BUYSSE, Daniel J.; GANGULI, Mary. Can sleep be bad for you? Can insomnia be good?. *Archives of general psychiatry*, v. 59, n. 2, p. 137-138, 2002.
- BLASCOVICH J, TOMAKA J. Measures of self-esteem. In: Robinson JP, Shaver PR, Wrightsman LS, eds. *Measures of social psychological attitudes series: Vol. 1. Measures of personality and social psychological attitudes*. California: Elsevier Academic Press; 1991. p. 115-55.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de DST e Aids. Guia para o Cuidador Domiciliar de Pessoas que Vivem com HIV/Aids. Brasília, 100 p, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Portal sobre Aids/Qualidade de Vida/Terapias complementares. Acessado em 2016a. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/>.
- BRASIL. 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.
- BROUWERS, F. M.; LENDERS, J. W. Sleep-disordered breathing and hypertension. *The New England journal of medicine*, v. 343, n. 13, p. 967-967, 2000.
- BROWN, K.W; RYAN, R.M.; CRESWELL, J.D.. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.
- BROWN, J.L; VANABLE, P.A. Cognitive-behavioral stress management interventions for persons living with HIV: a review and critique of the literature. *Annals of Behavioral Medicine*, v. 35, n. 1, p. 26-40, 2008.
- BROWN, J.L; VANABLE, P. A. Stress management interventions for HIV-infected individuals: review of recent intervention approaches and directions for future research. *Neurobehav HIV Med*, v. 95, 2011.
- CALTABIANO, M.L. Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Loisir et societe/Society and Leisure*, v. 18, n. 1, p. 33-51, 1995.
- CARDOSO, G.S.S. Manejo de estresse para pacientes com HIV/AIDS por meio da TCC. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 9, n. 1, p. 26-33, 2013.
- CASTANHA, A.R et al. Conseqüências biopsicossociais da AIDS na qualidade de vida de pessoas soropositivas para o HIV. *DST J bras doenças sex transm*, v. 18, n. 2, p. 100-07, 2006.
- CASTRIGHINI, C.C et al. Avaliação da autoestima em pessoas vivendo com HIV/AIDS no município de Ribeirão Preto-SP. *Texto & contexto enferm*, v. 22, n. 4, p. 1049-1055, 2013.
- COLEMAN, Denis. Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of leisure research*, v. 25, n. 4, p. 350, 1993.

Referências consultadas

- CUNHA, G.H. et al. Hygiene practices for patients with HIV/AIDS. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 35, n. 3, p. 137-144, 2014
- CHIESA, A.; SERRETTI, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, v. 15, n. 5, p. 593-600, 2009.
- CRESWELL, J. David et al. Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, v. 23, n. 2, p. 184-188, 2009.
- DAVIM, R.M.B. et al. O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 2, n. 1, p. 019-024, 2008.
- DAY, Ryan et al. Self-reported levels of sleepiness among subjects with insomnia. *Sleep medicine*, v. 2, n. 2, p. 153-157, 2001.
- DUMAZEDIER, J. Valores e conteúdos culturais do lazer. São Paulo: Sesc, 1980.
- EVANS, Dwight L. et al. Severe life stress as a predictor of early disease progression in HIV infection. *American Journal of Psychiatry*, v. 154, n. 5, p. 630-634, 1997.
- FERRARA, Michele; DE GENNARO, Luigi. How much sleep do we need?. *Sleep medicine reviews*, v. 5, n. 2, p. 155-179, 2001.
- FUGITA RMI. O conhecimento, as crenças, os valores e as práticas de autocuidado das mulheres relativos à higiene íntima e ao corrimento genital [Dissertação]. São Paulo (SP); Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, 1997. 150p.
- GEIB, Lorena Teresinha Consalter et al. Sleep and aging. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 25, n. 3, p. 453-465, 2003.
- GOODKIN, Karl et al. Life stressors and coping style are associated with immune measures in HIV-1 infection—a preliminary report. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, v. 22, n. 2, p. 155-172, 1992.
- HARTER S, WHITESELL N.R. Beyond the debate: why some adolescents report stable self-worth over time and situation, whereas others report changes in self-worth. *J Pers.* 2003; 71(6):1027-58.
- HESTER, E. Kelly. HIV Medications An Update and Review of Metabolic Complications. *Nutrition in Clinical Practice*, v. 27, n. 1, p. 51-64, 2012.
- HUANG, J.S. et al. Body image in women with HIV: a cross-sectional evaluation. *AIDS research and therapy*, v. 3, n. 1, p. 1, 2006.
- HUTZ SC, ZANON C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Aval Psicol.* 2011; 10(1):41-9.
- ISO-AHOLA, Seppo E.; PARK, Chun J. Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, v. 28, n. 3, p. 169, 1996.
- LEHRER, P. M., Woolfolk, R. L., Sime, W. E. (Eds.). *Principals and practice of stress management*. New York: The Guilford Press, 2007.
- LIPP, M. E. N. Estresse emocional: A contribuição de estressores internos e externos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v.28, n. 6, p.347-349, 2001.
- LIPP, M.E.N. Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria a aplicações clínicas. Casa do Psicólogo, 2003.
- LIPP, M. E. N., MALAGRIS, L. E. N., & NOVAIS, L. E. *Stress ao longo da vida*. São Paulo: Ícone, 2007.
- LOPES, M.V.de O.; FRAGA, M.de N.O. Pessoas vivendo com HIV: estresse e suas formas de enfrentamento. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 6, n. 4, p. 75-81, 1998.

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.

MARTINEZ, D. *Prática de medicina do sono*. São Paulo: Fundo editorial Bik, 1999.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Meditation effects on scientific research in Psychology: literature review. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.

MULLER, M.R.; GUIMARÃES, Suely Sales. Sleep disorders impact on daily functioning and life quality. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 24, n. 4, p. 519-28, 2007.

NAITOH P. Circadian cycles and restorative power of naps. In: Johson LC, Tepas DI, Colquhoum WJP, Colligan MJ eds *Biological rhythms, sleep and shift work*. *Advances in Sleep Research*, v. 7, p: 553-80, 1981.

NEVES N. A. R. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. *Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo*, v. 56, n. 3, p.158-68, 2011.

NIC. Bulechek GM et al. *Classificação das Intervenções de Enfermagem*. Elsevier, 6ª edição, 2016.

NYKLÍČEK, I. et al. Mindfulness-based stress reduction and physiological activity during acute stress: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, v. 32, n. 10, p. 1110, 2013.

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.

PONTES, A.D. M et al. Noopsicossomática em Pessoas Vivendo com HIV/AIDS: Evidências de um Modelo Explicativo. *Psico*, v. 46, n. 1, p. 129-138, 2015.

PONDÉ, M.P; CAROSO, Carlos. Lazer como fator de proteção da saúde mental. *Revista de Ciências Médicas*, v. 12, n. 2, 2012.

RAKEL D. *Integrative medicine*. 2nd ed. Philadelphia: Saunders;1264p,2007.

RAJABIUN, Serena et al. Patient perspectives on improving oral health-care practices among people living with HIV/AIDS. *Public Health Reports*, p. 73-81, 2012.

REIS, R. K. et al. Qualidade de vida, aspectos sociodemográficos e de sexualidade de pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 20, n. 3, p. 365-374, 2011.

REIMÃO, R. (1996). *Sono: estudo abrangente* (2a. ed.). São Paulo: Atheneu.

RODRÍGUES-BARRIONUEVO AC, RODRÍGUES-VIVES MA, BAUZANO-POLEY E. Revisión de los transtornos del sueño en la infancia. *Revista Neurologia Clínica*, v. 1, p. 150-171, 2000.

SÁNCHEZ E, BARRÓN A. Social psychology of mental health: the social structure and personality perspective. *Span J Psychol*. 2003; 6(1):3-11.

SANTINI, Rita de Cássia Giralddi. *Dimensões do lazer e da recreação questões sociais espaciais, sociais e psicológicas*. São Paulo: Angelotti, 1993.

SÁNCHEZ E, BARRÓN A. Social psychology of mental health: the social structure and personality perspective. *Span J Psychol*. 2003; 6(1):3-11.

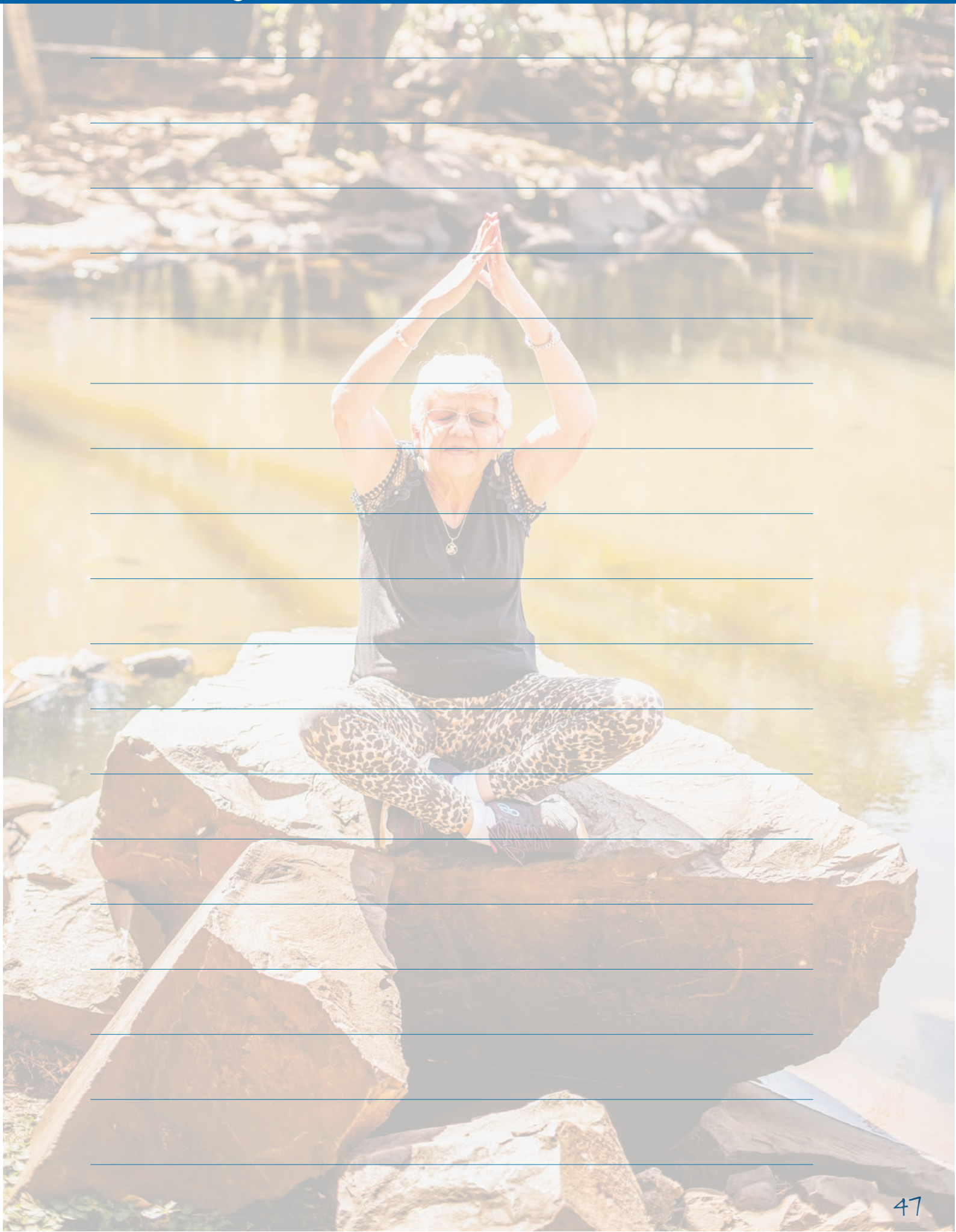
SATTLER, Fred R. et al. Metabolic effects of nandrolone decanoate and resistance training in men with HIV. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, v. 283, n. 6, p. E1214-E1222, 2002.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; MACHADO, Ana Cláudia Almeida. Bem-estar psicológico, enfrentamento e lipodistrofia em pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Psicologia em estudo*, v. 13, n. 2, p. 239-247, 2008.

Referências consultadas

- SBICIGO BJ, BANDEIRA RD, DELL'AGLIO DB. Escala de autoestima de Rosenberg (EAR): Validade fatorial e consistência interna. *Psico - USF*. 2010; 15(3):395-403.
- SCHULTHEISZ, T. S. V; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, v. 5, n. 1, 2015.
- SEAWARD, L. B. *Managing stress: Principles and strategies for health and well being* (2nd. ed). Londres: Jones and Bartlett Publishers, 1999.
- SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice. Religious Therapeutics, Body and Health in yoga, ayurveda, and tantra. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 12, n. 6, p. 1747-1748, 2007.
- SOUZA, H.F; MARQUES, D.C. Benefits of aerobic and/or resistance training in HIV-positive patients: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 15, n. 6, p. 467-471, 2009.
- STORES, Gregory. *A clinical guide to sleep disorders in children and adolescents*. Cambridge University Press, 2001.
- SPIEGEL, Karine; LEPROULT, Rachel; VAN CAUTER, Eve. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*, v. 354, n. 9188, p. 1435-1439, 1999.
- SHEPHARD, Roy J.; SHEK, Pang N. Interactions between sleep, other body rhythms, immune responses, and exercise. *Canadian journal of applied physiology*, v. 22, n. 2, p. 95-116, 1997.
- SBD. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Portal da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Cuidados gerais com pele, cabelos e unhas. Acessado em: 2016, agost, 20. Disponível em: <http://www.sbd.org.br/publicacoes/>.
- TINSLEY, Howard EA et al. A system of classifying leisure activities in terms of the psychological benefits of participation reported by older persons. *Journal of Gerontology*, v. 40, n. 2, p. 172-178, 1985.
- WHOQOL GROUP et al. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.
- WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Basic documents*. 43rd Edition. Geneva, World Health Organization:1, 2001.
- WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Strengthening mental health promotion*. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220), 2001a.
- WHO.WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. 2004.
- ULLA, Sara; REMOR, Eduardo Augusto. Psychoneuroimmunology and HIV infection: fact or fiction?. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 1, p. 113-119, 2002.
- VIGARELLO, G. *A história da Beleza*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.
- YARASHESKI, Kevin E. et al. Resistance exercise training reduces hypertriglyceridemia in HIV-infected men treated with antiviral therapy. *Journal of Applied Physiology*, v. 90, n. 1, p. 133-138, 2001.
- ZAMMIT, Gary K. et al. Quality of life in people with insomnia. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 1999.

Anotações



Anotações



Vivendo POSITIVAMENTE

Patrocínio

