

# Alimentação e Nutrição

para Pessoas que Vivem com HIV e Aids



Ministério da Saúde  
Secretaria de Vigilância em Saúde  
Secretaria de Atenção à Saúde

**Alimentação e  
Nutrição para Pessoas  
Que Vivem com HIV e Aids**

Brasília - DF  
2006

© 2006. Ministério da Saúde  
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.  
Tiragem: 100.000 exemplares

**PRESIDENTE DA REPÚBLICA**

**Luiz Inácio Lula da Silva**

**MINISTRO DE ESTADO DA SAÚDE**

**Agenor Álvares**

**SECRETÁRIO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

**Jarbas Barbosa**

**SECRETÁRIO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE**

**Carlos Temporão**

**DIRETORA DO PROGRAMA NACIONAL DE DST E AÍDS**

**Mariângela Simão**

**DIRETOR-ADJUNTO DO PROGRAMA NACIONAL DE DST E AÍDS**

**Carlos Passarelli**

**DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA**

**Luis Fernando Rolim Sampaio**

**COORDENADORA GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

**Ana Beatriz Vasconcelos**

**PRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES**

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**

**Secretaria de Vigilância em Saúde**

**Programa Nacional de DST e Aids**

Av. W3 Norte, SEPN 511, Bloco C

CEP 70750-543 – Brasília, DF

Disque Saúde / Pergunte aids: 0800

61 1997

Home page: [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)

Série Manuais nº 72 – PN-DST/AIDS

**PUBLICAÇÃO FINANCIADA COM RECURSOS DO PROJETO UNESCO BRA 914/11.01**

**RESPONSÁVEL PELA UNIDADE DE PREVENÇÃO**

**Ivo Brito**

**RESPONSÁVEL PELA UNIDADE DE ASSISTÊNCIA, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO**

**Orival Silveira**

**ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO/PN-DST/AIDS**

**Alexandre Magno de A. Amorim**

**EDITOR**

**Dario Noletto**

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

**Lúcia Helena Saldanha Gomes**

**e Alessandro de Brito Almeida**

**CAPA**

**Alexsandro de Brito Almeida**

---

**FICHA CATALOGRÁFICA**

---

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 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Programa Nacional de DST/Aids. – Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 60 p. il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

ISBN 85-334-1152-9

1. Síndrome de Imunodeficiência Adquirida. 2. Programas e políticas de nutrição e alimentação. I. Título. II. Série.

NLM QW 168.5.H6

---

Catálogo na fonte – Editora MS – OS 2006/0545

# Sumário

- 05** Apresentação
- 07** O que é uma alimentação saudável
- 12** Exemplos de uma alimentação saudável
- 14** Padrões alimentares
- 16** Como comprar, guardar e preparar os alimentos
- 23** Higiene dos alimentos
- 25** Cuidando das defesas do corpo
- 28** Dez passos para uma alimentação saudável
- 29** Como se alimentar em situações especiais
- 42** A medicação e a alimentação
- 44** Interações entre ervas medicinais e medicação
- 45** Como aproveitar melhor os alimentos
- 47** Receitas
- 57** Atividade física

# Anexos

**57** Anexo 1: Tabela de vitaminas e minerais

**60** Anexo 2: Tabela de alimentos de época

**65** Documentos de Referência

**67** Bibliografia consultada

## Apresentação

Esta Cartilha foi elaborada pelo Programa Nacional de DST e Aids e Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, a partir de vários documentos de referência e contou a colaboração de profissionais da área de Nutrição e HIV/Aids de serviços e redes de apoio do país.

O objetivo desta publicação é trazer informação sobre alimentação e nutrição para as pessoas vivendo com HIV e aids (PVHA), que auxiliie no seu dia-a-dia, trazendo orientações sobre práticas alimentares mais saudáveis, como se alimentar em situações especiais, cuidar melhor da higiene e segurança alimentar, aproveitando melhor os alimentos.

A importância da alimentação e nutrição para pessoas vivendo com HIV/aids (PVHA) é tão relevante, que muitos autores defendem que deveria ser tratada com a mesma atenção que as análises laboratoriais e carga viral, tanto pelas características da infecção pelo HIV quanto pelos possíveis efeitos adversos das medicações anti-retrovirais.

### **Luis Fernando Rolim Sampaio**

Diretor do Departamento de Atenção Básica Secretaria de Atenção à Saúde

### **Mariângela Simão**

Diretora do Programa Nacional de DST e Aids  
Secretaria de Vigilância em Saúde



## O que é alimentação saudável?



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

Uma alimentação saudável é fator importante para a saúde e conseqüentemente para a qualidade de vida das pessoas, pois tem influência no bem estar físico e mental, no equilíbrio emocional, na prevenção de agravos à saúde e no tratamento de pessoas doentes. Portanto, deve ser adequada do ponto de vista nutricional, segura do ponto de vista da ausência de contaminação físico-química ou biológica e não oferecer riscos à saúde.

Para as pessoas que vivem com HIV e aids (PVHA), a alimentação deve ser balanceada e adequada às necessidades de cada um, assim, melhora os níveis de T-CD4 (células de defesa), melhora a absorção intestinal, diminui os problemas provocados pela diarreia, Síndrome da Lipodistrofia e todos os outros sintomas, que podem ser minimizados ou mesmo revertidos.

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

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

**Existem dois grupos principais de nutrientes:**

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

### **Carboidratos**

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

### **Proteínas**

Constroem, “consertam” e mantém o nosso corpo, além de aumentarem a resistência do organismo às infecções. Todos os tecidos do corpo são formados por elas. São os principais componentes dos anticorpos e dos músculos. Quando a quantidade de proteínas adequada não é ingerida, o corpo utiliza a proteína muscular. São elas: **animais** (carnes bovinas, suína, frango, peixes, miúdos, ovos, leite, iogurtes e queijos) e **vegetais** (feijão, soja e derivados, castanhas, amendoim, amêndoa).

### **Gorduras**

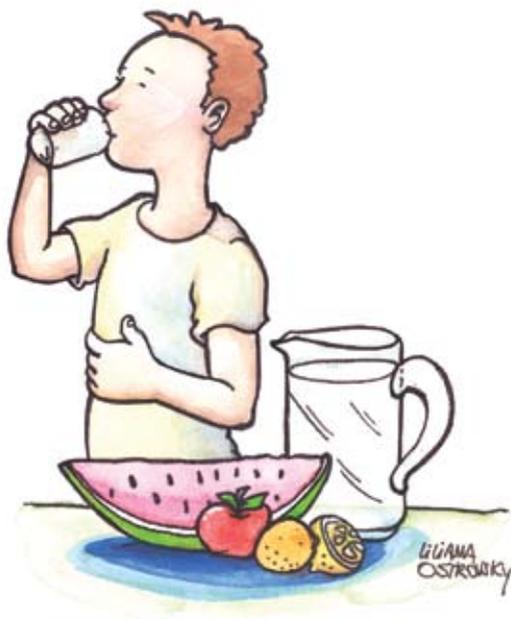
Nos fornecem energia. Algumas vitaminas precisam de gorduras para serem transportadas no nosso organismo. São: manteiga, óleos, azeite de oliva, margarina, gordura animal (presente nas carnes).

2. **Micronutrientes** – são necessários em pequenas quantidades, embora sejam muito importantes para o nosso organismo. São eles: **vitaminas** e **minerais**. (veja tabela Anexo 1)

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

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

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



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

**As funções da água são:**

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

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

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

**O alimento também é uma fonte de prazer, e isso deve ser levado em conta quando se pensa numa alimentação saudável, resgatando as culturas e valores alimentares, dando preferência aos alimentos regionais e de época.**



## Exemplos de alimentação saudável



Esses exemplos a seguir demonstram como fazer uma alimentação variada, saborosa e saudável, no seu dia a dia, fracionada em 3 refeições principais e 3 pequenos lanches.

<b>Café da manhã</b>	<b>ou</b>
Leite com café	logurte com granola
Pão com requeijão cremoso	Pão com manteiga e queijo branco
Banana	Suco natural de fruta

<b>Lanche da manhã</b>	<b>ou</b>
Suco de laranja (natural)	Banana

<b>Almoço</b>	<b>ou</b>
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	Suflê de legumes
Melancia	Laranja

<b>Lanche da tarde</b>	<b>ou</b>
Chá	Suco de fruta
Pão com geléia	Torradas com patê
Mamão	Manga

<b>Jantar</b>	<b>ou</b>
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

<b>Lanche da noite</b>	<b>ou</b>
Leite batido com mamão	Mingau de canjiquinha
Biscoitos de água e sal	Bolo de fubá

## Padrões alimentares

Se você é vegetariano ou tem outro tipo de alimentação, veja no quando abaixo o que caracteriza cada opção, seus benefícios e os cuidados necessários devido a deficiência de alguns nutrientes, que são muito importantes para as pessoas que vivem com HIV e Aids.

PADRÃO ALIMENTAR	CARACTERÍSTICAS	BENEFÍCIOS	DEFICIÊNCIAS
<b>VEGETARIANA</b>	Não utiliza nenhum alimento de origem animal (carnes, aves, peixes, frutos do mar, ovos, leite e derivados)	Rica em fibras. Não tem gorduras de origem animal e é rica em elementos antioxidantes.	É desaconselhável para as PVHA por ser deficiente em proteína animal e vitamina B12. Também há riscos de carência de ferro, cálcio e vitamina B2. A alta quantidade de fibras, pode fazer a pessoa se sentir satisfeita antes de haver consumido energia suficiente. Pode piorar os casos de diarreia.
<b>OVO-LACTO-VEGETARIANA</b>	Não utiliza nenhum tipo de carne (bovina, aves, peixes, suína)	Rica em fibras e rica em elementos antioxidantes.	Há riscos de não atingir o equilíbrio necessário de proteína, pois a necessidade desses nutrientes para as PVHA é maior. Risco de carência de ferro.

PADRÃO ALIMENTAR	CARACTERÍSTICAS	BENEFÍCIOS	DEFICIÊNCIAS
<b>MACROBIÓTICA</b>	Utiliza principalmente grãos, vegetais, nozes, frutas e pequenas quantidades de peixe.	Rica em fibras, isenta de gorduras animais. Favorece a digestão, uma vez que os alimentos são muito triturados.	Pode não atender às necessidades de energia, proteínas, cálcio, zinco, ferro e vitamina B12. Assim como na Vegetariana, a alta quantidade de fibras dá a sensação de satisfação antes da pessoa ter consumido energia suficiente. Pode piorar a diarreia.
<b>Suplementos em pó para emagrecimento</b>	Suplementos fortificados usados como substitutos de refeições.	Podem ser usados para aumentar o consumo energético em casos de inapetência.	Não leva em consideração os hábitos alimentares individuais e regionais. Não estimula a uma reeducação nutricional com alimentos em geral. Promove monotonia alimentar. Alto custo.

## Como comprar, guardar e preparar os alimentos



## COMO COMPRAR

- Escolha estabelecimentos que mantenham a higiene das instalações e dos funcionários e que ofereçam produtos de boa qualidade a preços acessíveis.
- Leia com atenção os rótulos dos produtos, observando os nutrientes, a data de fabricação, prazo de validade, ingredientes e peso.
- Não compre alimentos com aparência duvidosa (latas amassadas, estufadas, embalagens furadas ou abertas).
- Observe o aspecto das embalagens a vácuo. Elas devem estar sem a presença de líquidos e os alimentos não devem apresentar manchas.

### Carnes, ovos e laticínios

- Compre a carne bovina de cor vermelha clara (cor natural). Não compre se apresentar partes escuras. A carne deve ser moída na hora.
- Não compre a carne suína se notar pequenas bolinhas brancas. Elas indicam a presença do parasita “solitária”.
- Adquira peixes com guelras vermelhas, olhos brilhantes, carne com consistência firme e macia, e escamas presas à pele.
- Selecione carnes de aves que estejam firmes, apresentem coloração amarelo-pálido, brilhante e cheiro suave. A cor esverdeada indica que o alimento está estragado.
- Ovos não devem ter manchas, sujeiras e rachaduras.
- Observe se as carnes, produtos lácteos e frios estão sob refrigeração. Verifique se os produtos de origem animal, estão sob fiscalização sanitária oficial, com carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) ou Estadual.



### **Frutas e hortaliças / verduras e legumes**

- Compre frutas e hortaliças da época, porque são as de melhor qualidade e mais baratas.
- Prefira as hortaliças e frutas firmes e novas, sem partes estragadas, machucadas, mofadas ou rachadas.
- Compre sempre os legumes e verduras com folhas e talos. Estas partes têm grande valor nutritivo e podem ser utilizadas para variar o cardápio.

## COMO GUARDAR

### Alimentos perecíveis (estragam rapidamente)

- Na temperatura ambiente as hortaliças estragam rapidamente. Elas devem ser colocadas em saco plástico e guardadas na geladeira.
- Se não tiver geladeira e o consumo for pequeno, compre a quantidade para ser usada no prazo de 2 dias e utilize primeiro as hortaliças de folhas.
- As frutas maduras devem ser conservadas na geladeira. As frutas verdes devem ser mantidas em temperatura ambiente até ficarem maduras e, só então, serem guardadas na geladeira.
- As hortaliças e frutas devem ser armazenadas inteiras, nunca cortadas ou descascadas, para não perderem o valor nutritivo.
- As carnes, quando não consumidas no mesmo dia da compra, devem ser guardadas no congelador. Uma vez descongeladas, não podem voltar ao congelador, exceto se forem cozidas. Prefira descongelar as carnes sob refrigeração (na geladeira).
- Leite, iogurte e queijo devem ser guardados na parte de cima da geladeira.
- Os ovos devem ser guardados dentro da geladeira, de preferência.

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

- Devem ser armazenados em locais ventilados, sem umidade e protegidos do sol, em armários ou prateleiras.
- Guarde esses alimentos em latas, vasilha com tampa ou até na própria embalagem, quando fechada. Não coloque os alimentos diretamente no chão.
- Os alimentos não podem ser guardados junto com materiais de limpeza.



## COMO PREPARAR

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

### Limpar

- As verduras devem ser lavadas folha por folha, em água corrente, deixando correr no sentido da folha para o talo, para uma melhor higienização.
- Após a higienização você deve fazer a desinfecção das verduras. Para isso, coloque as folhas lavadas numa vasilha limpa com 1 litro de água tratada ou fervida e acrescente 1 colher de sopa de água sanitária (ou 2 gotas de hipoclorito de sódio).
- Deixe de molho por trinta (30) minutos.
- Escorra a água. Lave com água tratada ou filtrada.
- Os legumes e as frutas devem ser lavados antes de serem utilizados, principalmente se forem consumidos na forma crua. Não lave com sabão, ele retira a proteção natural dos alimentos vegetais.
- Use uma escova própria para este fim.

## Descascar

- Utilize facas de aço inox e evite as de ferro.
- Quando for descascar as frutas e legumes, retire as cascas bem finas e rentes, pois as vitaminas se encontram em maior quantidade perto da casca.

## Picar

- Corte os alimentos pouco antes de serem utilizados, para não perderem parte do valor nutritivo.
- Evite picar os alimentos em pedaços muito pequenos antes do cozimento, prefira cozinhá-los inteiros.

## Preparar

- Ao iniciar o preparo dos alimentos, lave bem as mãos com água e sabão. Após qualquer interrupção (ir ao banheiro, atender a porta, tocar em animais, mexer no lixo, pegar em dinheiro), lave novamente as mãos.
- Proteja sempre as mãos com luvas descartáveis, caso haja algum ferimento ou ferida. Mas atenção!! Nunca use luvas descartáveis quando estiver próximo ao fogo.
- Prepare os alimentos no dia em que for consumi-los. Evite deixá-los prontos dias antes.
- Procure consumir o alimento assim que estiver pronto.
- Evite deixar o alimento muito tempo em temperatura ambiente, antes e após sua preparação, pois estragam com facilidade.
- Quando cozinhar vegetais, use pequena quantidade de água fervente e conserve a panela tampada para evitar perda de vitaminas. Prefira os vegetais cozidos no vapor.
- Não utilize bicarbonato de sódio no cozimento de vegetais verdes escuros (ex: brócolis), pois o bicarbonato retira parte das vitaminas dos alimentos.

- Utilize pequena quantidade de óleo, dê preferência a preparações cozidas, assadas, grelhadas e refogadas. Se for usar óleo ou azeite, adicione-o após o cozimento.
- Evite as frituras.



## Higiene dos alimentos

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

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

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



## Cuidando das defesas do corpo

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

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

## CUIDADOS PARA FORTALECER AS DEFESAS

- Nenhum alimento sozinho faz milagre para sua saúde. É importante a quantidade, qualidade e variedade alimentar para manter a boa saúde.
- Evite a monotonia alimentar. Quanto maior for a variedade de alimentos (principalmente vegetais), maior será o consumo de vitaminas e minerais.
- Procure consumir alimentos integrais, naturais, como as frutas (laranja, acerola, mamão, manga, mangaba, jaca, cajá, umbu, pêssego, goiaba, melancia e uva), hortaliças (abóbora, cenoura, couve, brócolis, berinjela e tomate), cebola, alho, aveia, gérmen de trigo, nozes e castanhas.
- Consuma a maior variedade possível de grãos como soja, feijão (de todos os tipos), ervilha, lentilha, grão de bico e etc.
- Modere o sal, açúcar e doces em geral, refrigerantes, frituras, salgadinhos, banha e toucinho.
- Procure comer mais carnes brancas, como peixes e aves, de preferência sem pele.
- Procure consumir mais alimentos *in natura* e “feitos em casa”. Evite alimentos industrializados.
- Beba no mínimo 2 litros de água (6 a 8 copos) por dia (filtrada ou fervida).
- Lave as mãos com água e sabão, principalmente antes do preparo dos alimentos e antes das refeições. É uma medida simples que evita muitas doenças.
- Procure dormir bem. O sono é vital para repor suas energias.
- Movimente-se!! Pratique alguma atividade física, como dança, caminhadas, jogos em grupo, bicicleta etc. Procure alguma atividade que lhe dê prazer.

- Reserve tempo para se divertir e curtir a família e os amigos.
- É importante que você faça um acompanhamento periódico de seu estado nutricional, incluindo avaliação com um nutricionista.
- Lembre-se que estes cuidados são seus aliados, contribuindo para melhorar sua imunidade e qualidade de vida.



## Dez passos para uma alimentação saudável

Estes 10 passos foram elaborados especialmente para as PVHA e são parte de uma estratégia em busca de uma vida mais saudável. São recomendados pelo Ministério da Saúde, visando contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida.

- ❶ A alimentação deve ser uma atividade prazerosa, procure desfrutar em companhia da família ou amigos, evitando fazer refeições sozinho. Procure evitar ao máximo o estresse, depressão, discussões e isolamento.
- ❷ Você deve se alimentar em períodos regulares, várias vezes ao dia, mesmo que se encontre sem apetite. O ideal é fazer 3 refeições principais e 3 pequenos lanches nos intervalos, ao dia. Procure optar por uma alimentação saudável, variada e saborosa.
- ❸ Consuma frutas, legumes e verduras todos os dias. Você deve preferir as que estejam em seu período de safra, 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.
- ❹ 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.
- ❺ 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.
- ❻ Reduza o açúcar refinado na alimentação. Prefira usar mel ou melado de boa qualidade, quando se fizer necessário. Procure evitar refrigerantes e guloseimas em geral.
- ❼ Reduza o sal. O ideal é usar ervas e temperos para realçar o sabor dos alimentos.
- ❽ Evite usar gorduras animais. Prefira usar azeite ou óleo vegetal na preparação dos alimentos e para temperar saladas.
- ❾ Beba pelo menos 2 litros de água por dia, evitando tomar líquidos nas refeições principais.
- ❿ Procure não fazer uso de bebidas alcoólicas, fumo ou drogas de qualquer tipo, pois podem prejudicar a saúde como um todo.



## Como se alimentar em situações especiais

Alguns destes sintomas ou doenças descritos a seguir, podem ser efeitos adversos da medicação anti-retroviral ou consequência de outras infecções.

### PERDA DE PESO

- Há muitas causas que ocasionam perda de peso, sendo a mais comum a perda de apetite.
- Outras causas são: dor ao engolir devido a feridas na boca, garganta e esôfago; diarreia, infecções (que fazem com que o corpo precise de mais energia e nutrientes); dificuldade de absorção; dificuldades de comprar ou preparar o alimento; efeito de algum medicamento; problemas psicológicos (como depressão, por exemplo); prática de exercícios sem a compensação calórica necessária.

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

### **Dicas para recuperar seu peso:**

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

## **FALTA DE APETITE**

- A alimentação é um item importante do seu tratamento.
- Mesmo sem apetite, procure se alimentar.
- Faça pelo menos 5 refeições ao dia, em pequenas quantidades.
- Modifique o tempero de sua comida acrescentando orégano, cominho, alecrim, manjerição ou louro, por exemplo, para que fique mais saborosa.
- Varie o máximo possível as combinações entre os alimentos.
- Procure um visual bonito e colorido na hora de compor seu prato.
- Não esqueça : “Comer com os olhos” é um grande estímulo.
- Experimente vitaminas, sucos, sopas ou sanduíches, como opções de refeição. Evite produtos dietéticos ou light.

- Não tome líquidos durante as refeições.
- Tenha sempre algum alimento disponível para quando sentir fome (frutas naturais ou secas, barras de cereais, iogurtes, biscoito).
- Procure fazer as refeições em lugares agradáveis.

## NÁUSEAS E VÔMITOS

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

- Converse com o seu médico a respeito das náuseas e vômitos pois, às vezes, eles podem ser controlados com medicação.

### **Receita de soro caseiro para hidratação oral:**

- 1 colher de sopa de açúcar (rasa)
- 1 colher de chá de sal (rasa)
- 1 copo de água filtrada ou fervida (200 ml).

Tomar o soro em pequenas quantidades (1 colher de sopa a cada 5 / 10 minutos aproximadamente).

## **DIARRÉIA**

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

### **Receita da Água de Arroz:**

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

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

## Alimentos mais indicados

- Dê preferência aos alimentos cozidos, evitando os alimentos crus e fibras.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em potássio (como a banana, batata e carnes brancas), pois nesses casos há grande perda desse mineral.
- Pão branco, torradas, bolachas (maisena, água e sal, de leite).
- Arroz, macarrão com molho caseiro (tomate sem casca e sem sementes).
- Batata, mandioquinha, cenoura, cará, inhame, mandioca, chuchu, abobrinha sem semente. Caldo de feijão ou lentilha.
- Carnes magras em geral (bovina, peixe, frango sem pele), de preferência grelhadas, assadas ou cozidas.
- Leite de soja, leite com lactose reduzida, iogurte natural desnatado, queijo branco ou ricota.
- Frutas cruas ou cozidas sem casca (maçã, banana, pêra, goiaba sem semente). Sucos de frutas naturais (limão, maracujá, maçã, goiaba, acerola).
- Gelatina, amido de milho (maisena), aveia e tapioca.



## **Procure evitar**

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

## **Observação:**

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



## **AUMENTO DE PESO**

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

## **FERIDAS NA BOCA E/OU DOR AO ENGOLIR**

- Coma alimentos macios ou bem cozidos (sopas cremosas, purê de batata, maçã cozida, banana amassada, pão de forma, miolo de pão, gelatina, pudins e flans).
- Umedeça o pão ou o biscoito no leite, chá (camomila, erva doce, erva cidreira, hortelã), sopa ou outros líquidos para ficarem macios.
- Não coma alimentos apimentados ou ácidos que possam causar irritação na boca.
- Evite alimentos e bebidas muito quentes. Prefira alimentos à temperatura ambiente ou frios e bebidas geladas.
- Utilize suco natural de caju, goiaba ou laranja lima como fonte de vitamina C, pois podem ajudar na cicatrização das feridas.
- Para tomar alimentos líquidos (sopa, mingau etc) use um canudo ou beba em um copo, ao invés de usar a colher.
- Tente inclinar sua cabeça para trás, para ajudar a comida a descer com mais facilidade.
- Enxágüe a boca antes e/ou após as refeições, ou sempre que sentir necessidade.
- Evite fumar ou tomar bebidas alcoólicas.

## **BOCA SECA**

- Tome pelo menos 6 copos de água por dia. O ideal são 8 copos ao dia.
- Chupe bala do tipo azedinha, bala de gengibre ou masque chiclete sem açúcar.
- Umedeça os alimentos (pão, torrada e outros) antes de comê-los.

- Dê preferência a alimentos cozidos com caldos ou molhos.
- **Atenção:** alimentos ácidos ou doces podem estimular a produção de saliva, mas podem também causar irritação na boca se houver alguma lesão.
- Enxágüe a boca com frequência, isto ajudará a refrescá-la.

### **AZIA OU QUEIMAÇÃO ESTOMACAL (pirose)**

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

### **CONSTIPAÇÃO INTESTINAL**

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

## **GASES INTESTINAIS**

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

## **FEBRE E SUORES NOTURNOS**

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

## **COLESTEROL ALTO**

- Procure ter uma alimentação saudável, de acordo com a orientação do nutricionista.
- Prepare os alimentos na forma cozida, assada ou grelhada, evitando frituras.
- Evite o uso de gorduras de origem animal, bacon, toucinho, pele de aves etc.

- Reduza a quantidade de óleo e gorduras nas preparações.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras: aveia, feijão, soja, verduras, legumes, frutas e alimentos integrais.
- Sugestão para aumentar as fibras nas refeições: coloque 1 colher de sopa de farelo de aveia, farelo de arroz ou linhaça na refeição principal. Sempre que for fazer preparações com farinha reserve uma pequena quantidade da receita para estes alimentos ricos em fibra.
- Diminua o consumo de óleo vegetal e, se possível, prefira o azeite de oliva. Se usar, procure acrescentar após a preparação estar pronta. O melhor é não aquecer o óleo ou azeite antes de comer.
- Procure manter o seu peso na faixa ideal (verifique seu Índice de Massa Corporal na unidade de saúde).
- Faça atividades físicas regulares, como caminhadas, dança, jogos em grupos, bicicleta, etc. O tempo mínimo de qualquer atividade deve ser de 30 a 45 minutos. Movimente-se para ter uma boa saúde e qualidade de vida!
- Evite o consumo de cigarro e álcool, pois estes aumentam os riscos de doenças.
- Controle a pressão arterial.

## **TRIGLICÉRIDES E/OU AÇÚCAR ALTOS NO SANGUE**

- Tenha uma alimentação saudável, de acordo com orientação do nutricionista.
- Evite doces, salgadinhos, refrigerantes e alimentos gordurosos (frituras, chocolate...).
- Evite o consumo de açúcares e doces em geral (carboidratos simples), dê preferência aos carboidratos complexos como pão, milho, farinha, trigo integral, aveia, arroz integral etc.

- Substitua o açúcar por adoçante.
- Procure consumir alimentos ricos em fibra, pois além de melhorarem o funcionamento intestinal, podem aumentam a sensação de saciedade.
- Faça atividades físicas regulares como caminhadas, dança, jogos em grupos, bicicleta etc. O tempo mínimo de qualquer atividade deve ser de 30 a 45 minutos. Movimente-se para ter uma boa saúde e qualidade de vida!

## SÍNDROME DE LIPODISTROFIA

- Ainda não se conhece completamente como acontece esta síndrome. O corpo passa a absorver e distribuir a gordura de maneira diferente.
- As principais alterações são: acúmulo de gordura no abdomen, toráx, mamas, gordura lateral do pescoço e região cervical (giba de búfalo), perda de gordura na face, nádegas e braços e pernas.
- Ainda não foi comprovado se existe relação entre a redistribuição de gordura corporal e as alterações de gorduras e açúcares no sangue.
- É necessário fazer avaliação e orientação nutricional, além de acompanhamento com exames periódicos.
- Evite alimentos gordurosos, frituras e ovos (gemas). Doces e massas podem ser consumidos com moderação. Procure adotar uma alimentação saudável!
- Procure cuidar da saúde emocional, principalmente se estiver desaminado ou deprimido.
- Pratique atividades físicas regulares, como caminhadas, dança, jogos em grupos, bicicleta, etc. O tempo de qualquer atividade deve ser de 30 a 45 minutos. Movimente-se para ter uma boa saúde e qualidade de vida!

## ALTERAÇÕES ÓSSEAS

- Estas alterações têm sido encontradas com frequência e ainda não está claro se existe relação com a medicação anti-retroviral.
- As características são a perda de massa óssea, a necrose (morte do tecido) e a osteoporose (enfraquecimento do osso).
- A recomendação mais eficaz é a prevenção, através da prática regular de atividade física, ingestão adequada de cálcio e vitamina D na alimentação. Além de fazer uma alimentação saudável e tomar sol até às 10h e depois de 16h, regularmente.
- É necessário fazer avaliação e orientação nutricional, além de acompanhamento com exames periódicos.





## A medicação e a alimentação

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

ARV ADMINISTRADOS COM OU SEM ALIMENTO	OBSERVAÇÕES
ABACAVIR (ABC)	Com alimento pode diminuir irritação gástrica
ESTAVUDINA (d4T)	-
LAMIVUDINA (3TC)	-
ZALCITABINA (ddC)	-
ZIDOVUDINA (AZT)	Evitar alimentos gordurosos
DELAVIRDINA (DLV)	-
EFAVIRENZ (EFZ)	Evitar alimentos gordurosos
NEVIRAPINA (NVP)	Evitar alimentos gordurosos
AMPRENAVIR (APV)	Evitar alimentos gordurosos

<b>ARV ADMINISTRADOS COM ALIMENTO</b> Estes medicamentos precisam ser ingeridos com a alimentação, para serem melhor absorvidos pelo organismo.	<b>OBSERVAÇÕES</b>
NELFINAVIR (NFV)	De preferência com alimentos gordurosos.
LOPINAVIR ( LPV/r)	De preferência com alimentos gordurosos.
RITONAVIR (RTV)	De preferência com alimentos gordurosos.
SAQUINAVIR (SQV)	De preferência com refeição completa. Quando associado ao Ritonavir, não precisa de alimentos gordurosos.
TENOFIVIR (TDF)	De preferência com alimentos gordurosos.
ATAZANAVIR (ATV)	-

<b>ARV ADMINISTRADOS SEM ALIMENTOS</b> Nestes casos, os ARV devem ser consumidos em jejum, para que sejam mais bem aproveitados.	<b>OBSERVAÇÕES</b>
DIDANOSINA (ddI)	Tomar 30 minutos antes, ou 2 horas após refeição.
INDINAVIR (IDV)	Tomar 1 hora antes ou 2 horas após refeição. Pode ser administrado com alimentos de baixo teor de gordura/proteína. Quando associado ao Ritonavir não há restrição alimentar.

## Interações entre ervas medicinais e medicação

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

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

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

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

## Como aproveitar melhor os alimentos

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

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

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

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

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

O aproveitamento de folhas, sementes e talos contribui para aumentar o valor nutricional da alimentação, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras. As folhas de modo geral são ricas

em vitamina A, como por exemplo, as de beterraba, cenoura, couve-flor e brócolis. Estas partes são também uma opção para variar o cardápio diário.

## **ALGUMAS SUGESTÕES PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS**

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

## Receitas



Receitas validadas pela Secretaria Municipal  
de Saúde de Belo Horizonte, MG.

### Bolinhos de folhas de beterraba

- 1 prato cheio de folhas cortadas
- 1 copo de água
- 4 colheres de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Lave as folhas muito bem. Prepare uma massa com a água e a farinha de trigo. Misture bem até formar um creme. Acrescente as folhas cortadas e misture bem. Frite às colheradas em óleo quente. Escorra em papel absorvente. Pode ser usada folha de cenoura.

### Carne moída com talos

1 xícara (chá) de carne moída

3 xícaras de chá de talos bem lavados e picados

2 tomates sem pele e sem sementes

1 cebola picada

2 colheres (sopa) de óleo

Cheiro verde e sal à gosto

Fritar ligeiramente a cebola e o tomate no óleo. Acrescentar a carne e o restante dos ingredientes. Deixar cozinhar até que a carne e os talos estejam macios.

Usar talos de beterraba, brócolis, couve ou cascas de chuchu.

### Sopa de talos e folhas

1 xícara (chá) de talos e folhas bem lavados e picados (beterraba, couve-flor, brócolis, cenoura)

2 batatas picadas

1 cenoura picada

1 xícara (chá) de caldo de carne

1 e 1/2 litro de água

Temperos e sal à gosto

Numa panela, colocar as batatas, a cenoura e os talos e folhas picados, o caldo de carne e os temperos. Acrescentar água e cozinhar até que os legumes estejam macios.

### Torta de mandioca

1 prato de mandioca cozida e amassada

1/2 copo de farelo de trigo torrado

Cheiro verde e sal à gosto

1 prato de molho de carne moída (ou frango desfiado)

Refogue a cebola em 2 colheres de sopa de óleo. Acrescente o sal, o farelo de trigo, a farinha de mandioca e misture bem. Por último, salpique cheiro verde. Sirva quente.

## Bife de soja

- 2 copos de carne de soja
- 1 cebola picadinha
- 1/3 de copo de farinha de trigo ou mandioca
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farelo de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal, alho, cheiro verde e pimenta a gosto.

Coloque a carne de soja de molho em água por 15 minutos. Esprema a soja para eliminar a água.

Misture com o restante dos ingredientes. Amasse, enrole e frite em óleo quente.

## Canjica vitaminada

- 2 copos de canjica cozida
- leite
- 1 colher (sopa) de amendoim torrado
- 1 colher (sopa) de farelo de trigo torrado
- 1 pitada de sal, açúcar e canela à gosto

Colocar tudo numa panela, levar ao fogo e deixar ferver.

A **canjica amarela** é mais rica que a **branca** porque contém vitamina A.

## Mingau de fubá enriquecido

- 1 copo de fubá torrado ou pré-cozido
- 1 copo de água
- 1 copo de leite
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado
- açúcar à gosto
- 1 pitada de sal e canela

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo, mexendo bem, até levantar fervura. Servir quente.

## Bolo de abóbora

4 ovos

1 1/2 xícaras (chá) rasas de óleo

200 gramas de abóbora cozida (moranga japonesa)

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Suco de 1 laranja

Bater tudo no liquidificador. Coloque em uma tigela e acrescente:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Misture bem e asse em tabuleiro untado.

## Pão nutritivo

1 quilo de farinha de trigo

2 copos de farelo de trigo ou aveia

1/2 copo de óleo

2 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de fermento de pão (50 gramas)

Água morna

Em um copo de água morna, misturar 1 colher (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de farinha de trigo e o fermento. Deixar crescer um pouco.

Em outra vasilha, colocar os demais ingredientes e misturar, aos poucos, a massa que preparou com o fermento. Completar esta massa com água morna até que desgrude das mãos e não fique úmida. Amassar bem e deixar crescer por 30 minutos.

Moldar a forma que desejar e colocar para assar, primeiro no fogo alto (uns 10 minutos) e depois diminuir o fogo. O pão estará pronto quando a casca estiver dourada e fizer som oco na casca de baixo.

### Suco de repolho com limão e cenoura

Colocar no liquidificador 2 folhas de repolho, 2 limões inteiros, 1 cenoura, água e açúcar a gosto.

Bater, coar e servir gelado.

### Chá de ervas

1 litro de água \ 1 colher (chá) de erva-doce

1 pedaço pequeno de casca de canela

7 cravos

Ervas frescas picadas: 1/2 copo comum de hortelã, erva cidreira, etc.

Açúcar a gosto

Ferva a água com açúcar, cravo, canela, erva-doce. Depois acrescente o hortelã e a erva-cidreira. Desligue e deixe tampado por 15 minutos. Coe e sirva.

## Programa Alimente-se Bem - Serviço Social da Indústria - Departamento Regional de São Paulo

### Refresco de casca de mamão com laranja

1 xícara de casca de mamão

3 xícaras de água

5 colheres de sopa de açúcar

4 laranjas

1 limão

Bata as cascas de mamão com a água e o açúcar. Coe. À parte, esprema as laranjas, o limão e misture ao líquido. Sirva gelado.

Rendimento: 4 porções      Tempo de preparo: 30 min      Valor calórico da porção: 170kcal

## Torta diferente de legumes

3 xícaras de abobrinha em cubos

1 e ½ xícara de cenoura em cubos

2 xícaras de nabo em cubos

1 colher de sopa de cebola

2 dentes de alho

sal a gosto

5 xícaras de água

Massa:

2 unidades de pão amanhecido

4 ovos

2 xícaras de leite

sal a gosto

1 colher de sopa de salsa

½ xícara de talos de agrião

Afervente os legumes com a cebola, o alho e o sal até ficarem “al dente”. Escorra e reserve. Bata no liquidificador o pão, os ovos, o leite e o sal. Acrescente a salsa picada e os talos de agrião. Em um refratário, coloque os legumes e cubra com a massa. Asse em forno pré-aquecido.

Rendimento: 12 porções    Tempo de preparo: 1h    Valor calórico da porção: 87,93kcal

## Salada com sementes

- 1 xícara de semente de abóbora
- ½ xícara de semente de melão
- ¾ xícara de tomate
- 2 xícaras de repolho fatiado
- 1 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de cebola ralada
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ limão pequeno
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- sal a gosto

Limpe as sementes de abóbora e melão. Lave-as, salgue-as, umedeça-as e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Reserve. Corte o tomate em cubos pequenos. Reserve. Em um recipiente, misture o repolho, a cenoura, o tomate, a cebola e a salsa. Tempere com azeite e limão. Coloque no liquidificador as sementes torradas, as sementes de linhaça e triture levemente. Adicione à salada no momento de servir. Verifique o sal.

Rendimento: 9 porções    Tempo de preparo: 1h    Valor calórico da porção: 134kcal

## Bolinho de soja com ricota

1 xícara de soja em grão

½ xícara de cebola

1 dente de alho

1 ovo

1 colher de chá de sal

½ xícara de ricota

½ xícara de margarina

3 colheres de sopa de salsa

1 colher de sopa de fermento em pó

2 xícaras de farinha de trigo

Coloque a soja na água e ferva por cinco minutos. Escorra e cozinhe-a em outra água por aproximadamente 30 minutos na panela de pressão. Escorra novamente e reserve. Bata no liquidificador a soja cozida, a cebola, o alho, o ovo e o sal. Despeje em um recipiente, acrescente a ricota, a margarina e a salsa, misturando bem até formar uma massa homogênea. Junte o fermento e a farinha de trigo aos poucos até dar ponto de enrolar. Faça os bolinhos e asse em assadeira untada e enfarinhada, em forno médio pré-aquecido.

Rendimento: 12 porções    Tempo de preparo: 1h    Valor calórico da porção: 171,11kcal

## Cuscuz de verdura

- 3 colheres de sopa de óleo
- 4 colheres de sopa cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de couve-manteiga picada
- 1 xícara de espinafre picado
- 4 xícaras de acelga picada
- 1 xícara de folhas de couve-flor picada
- 3 xícaras de tomate picado
- sal a gosto
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 4 xícaras de água
- 4 xícaras de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de azeite

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, junte as verduras e o tomate. Salgue a gosto, acrescente a salsa e a água. Deixe levantar fervura. Acrescente a farinha de milho, aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Depois de cozido, despeje em refratário e regue com o azeite.

Rendimento: 20 porções Tempo de preparo: 45min Valor calórico da porção: 109,35kcal

## Requeijão com talos de couve

1 colher de sopa de cebola  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de azeite  
1 xícara de talos de couve  
2 xícaras de café de vinagre  
3 xícaras de leite  
2 colheres de sopa de margarina  
sal a gosto

Doure a cebola e o alho no azeite e refogue os talos de couve. Reserve. Junte o vinagre ao leite fervido e gelado e deixe coalhar. Coe a coalhada e leve ao liquidificador com a margarina e o sal. Bata até ficar cremoso. Acrescente os talos refogados e misture. Sirva com torradas.

Rendimento: 20 porções Tempo de preparo: 30min Valor calórico da porção: 51,76kcal

## Arroz caipira

1 e ½ xícara de abóbora picada  
2 xícaras de casca de batata-doce picada  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de cebola picada  
1 dente de alho picado  
2 xícaras de couve-manteiga picada  
¾ de xícara de tomate picado  
sal a gosto  
4 xícaras de arroz cozido

Cozinhe a abóbora até ficar “al dente” e reserve. Afervente as cascas de batata-doce e reserve. Repique a couve-manteiga. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente a couve, a abóbora, as cascas e o tomate e deixe refogar. Verifique o sal. Junte o arroz cozido, misture bem e sirva quente.

## Atividade física



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

- Pesquisadores concluem que as PVHA que se exercitam regularmente, apresentam menor incidência de infecções oportunistas e lidam melhor com o estresse.
- A atividade física regular, em **sessões de 30 a 45 minutos, de 3 a 4 vezes por semana** é excelente para exercitar o sistema cardiovascular. Exemplos destes exercícios são: caminhada, bicicleta, dança, ginástica localizada, natação, hidroginástica, patins, futebol, basquetebol, musculação, bicicleta ergométrica, esteira etc.
- Lembrar que as atividades do dia a dia podem ser consideradas ótima atividade física. Descer e subir escadas ao invés do elevador, varrer e arrumar a casa, levar o cachorro para passear, ir caminhando a padaria, cuidar do jardim, descer do ônibus ou metrô uma parada antes, são alguns exemplos de como você pode aproveitar as atividades cotidianas para exercitar o corpo.
- A **caminhada** é uma boa atividade. Escolha um horário que não atrapalhe sua rotina. Procure um local plano, sem subidas e descidas, para que possa manter um ritmo constante. Ande mais depressa que seu ritmo normal, mas sem correr. Comece com 10 minutos e vá aumentando aos poucos, conforme sua resistência, até chegar a 30 ou 45 minutos, pelo menos 3 vezes por semana.
- Atividades como dança, jogos em grupo ou ioga são opções interessantes que nos favorecem fazer amigos.
- Os **benefícios físicos** da atividade física regular são: coração e pulmões funcionando melhor, músculos maiores e mais fortes, ossos mais fortes, maior coordenação e flexibilidade, maior resistência, um sistema digestivo mais ativo e eficiente, resultando em maior aproveitamento dos alimentos e medicações. Diminua os níveis de triglicérides e colesterol.
- Os **benefícios psicológicos** são: aumento da auto-estima, alívio do estresse, melhora o convívio social, a depressão e a ansiedade, aumentando o bem-estar.



## Anexos

### *Anexo 1*

*- Tabela de Vitaminas e Minerais*

### *Anexo 2*

*- Tabela de alimentos de época*



# Anexo 1

## MICRONUTRIENTES

Vitamina/ Mineral	Fontes	Função
<b>A</b> (Retinol)	Brócolis, espinafre, abóbora, batata-doce, folhas de beterraba, tomate, melancia, couve, repolho, couve-flor. Fígado, rins, óleo de fígado de bacalhau, manteiga, margarina, queijo, ovos, cenouras, vegetais amarelos e verde-escuros.	Essencial para o crescimento, olhos saudáveis e para manter a pele macia.
<b>B1</b> (Tiamina)	Cereais, gérmen de trigo, aveia, brotos de feijão, arroz integral, carne, batatas, grãos, vegetais e legumes.	Essencial para a liberação de energia.
<b>B12</b> (Cianocobalamina)	Carne, fígado, rim, ovos, cereais, brotos, grãos, leite e queijo.	Proporciona energia e mantém o sistema nervoso saudável. Essencial para a formação das células vermelhas do sangue.
<b>B2</b> (Riboflavina)	Leite e derivados, fígado, rim, brotos e grãos, queijo, ovos, brócolis e espinafre.	Essencial para a liberação de energia.
<b>B5</b> (Ácido Pantotênico)	Vegetais, fígado, rim, ovos, arroz integral, cereais integrais.	Essencial para a liberação de energia de gorduras e carboidratos.
<b>B6</b> (Piridoxina)	Brotos, grãos, aveia, fígado.	Utilizada no metabolismo de proteínas e aminoácidos ajuda a manter sistema nervoso e células do sangue saudáveis.
<b>B9</b> (Ácido Fólico)	Verduras, cenoura, fígado, ovos, soja, abacate, laranja, feijão, trigo integral.	Necessária para o crescimento normal e reprodução das células do organismo.

## MICRONUTRIENTES (cont.)

Vitamina/ Mineral	Fontes	Função
<b>C</b>	Frutas especialmente laranjas (frutas cítricas), hortaliças brócolis, couve-flor, maçã repolho, batatas.	Age como antioxidante para controlar a formação de radicais livres.
<b>D</b>	Óleo de fígado de peixes, peixes gordurosos, margarina, ovos, exposição ao sol e algumas frutas como a banana.	Necessária para absorção de cálcio da dieta para a corrente sanguínea e para o depósito de cálcio nos ossos.
<b>K</b>	Vegetais de folhas verdes, couve-flor.	Usada na formação das células do sangue
<b>B3 (Niacina)</b>	Folhas verdes, brotos e grãos, leite e derivados. Levedo de cerveja, farelo de trigo, rim, frango, soja.	Essencial para a liberação de energia.
<b>E</b>	Principalmente no gérmen de trigo. Também encontrada nos cereais, nas folhas verdes. Óleo de gérmen de trigo, óleo de girassol, sementes, amêndoas, amendoim, gema de ovo, espinafre (folhas verdes), grãos de soja, cereais, beterraba e salsão.	Age como antioxidante protegendo as células de danos e mantendo os vasos sanguíneos saudáveis. É a maior defesa contra o envelhecimento.
<b>Betacaroteno</b>	Cenoura, batata doce, pimentas, abóbora e espinafre.	É transformado em vitamina A pelo organismo quando necessário. Age no controle da formação de radicais livres, que podem danificar as células, é antioxidante (contra o envelhecimento).
<b>Biotina</b>	Ovos, laticínios, cereais, peixes.	Participa como coenzima em várias reações metabólicas. Ajuda no metabolismo das gorduras.

## MICRONUTRIENTES (cont.)

Vitamina/ Mineral	Fontes	Função
<b>Cálcio</b>	Leite, queijo, couve, sardinha, vegetais de folhas verdes e sementes, salsinha, gergelim, sementes de girassol e as algas marinhas.	Essencial para o crescimento e manutenção dos ossos, contração dos músculos, e coagulação sanguínea.
<b>Cobre</b>	Vegetais verdes, peixe, fígado, cereais integrais, cenoura, levedo de cerveja.	Necessário para um sistema nervoso e sanguíneo saudável.
<b>Ferro</b>	Carnes, vísceras, vegetais de folhas verde-escuras, leguminosas, gema-de-ovo, fígado e espinafre.	Ferro no organismo participa na formação de hemoglobina que carrega o oxigênio pelo organismo e também é necessário para a proteína muscular.
<b>Fósforo</b>	Levedura de cerveja, leguminosas, centeio, grãos, frutas cítricas. Presente na maioria dos alimentos.	Essencial para ossos e dentes saudáveis e para o fornecimento de energia.
<b>Iodo</b>	Agrião, rabanete, gérmen de trigo, leite, vegetais e óleos de peixes.	Ingrediente essencial para o funcionamento normal da tiróide.
<b>Magnésio</b>	Peixes, vegetais de folhas verdes, gérmen de trigo, grãos, cereais, cenoura, maçã, beterraba, cenoura, brócolis.	Ajuda na função de músculos e nervos. Mantém o metabolismo estável. Contra doenças cardíacas.
<b>Niacina</b>	Levedo de cerveja, farelo de trigo, rim, frango, soja.	Essencial para a liberação de energia.
<b>Selênio</b>	Castanha-do-pará.	Agente anticâncer e protetor do coração.
<b>Zinco</b>	Carne, cogumelos, ovos, levedo de cerveja.	Necessário para a produção de enzimas e manutenção das células.

# Anexo 2

## TABELAS DE ALIMENTOS DE ÉPOCA

### 1. VERDURAS E LEGUMES

Alimentos	Mês											
	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
Abóbora												
Abobrinha												
Acelga												
Agrião												
Alface												
Alho Porró												
Almeirão												
Aspargo												
Batata Doce												
Berinjela												
Beterraba												
Brócolis												
Cará												
Cebolinha												
Cenoura												
Chicória												
Chuchu												
Cogumelo												
Couve												
Couve-Flor												

Alimentos	Mês											
	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
Erva-Doce												
Ervilha												
Escarola												
Espinafre												
Feijão												
Gengibre												
Inhame												
Jiló												
Mandioca												
Mandioqui- nha												
Maxixe												
Milho Verde												
Mostarda												
Nabo												
Palmito												
Pepino												
Pimenta												
Pimentão												
Quiabo												
Rabanete												
Repolho												
Rúcula												
Salsa												
Salsão												
Tomate												
Vagem												

## 2. FRUTAS

Alimentos	Mês											
	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
Abacate												
Abacaxi												
Ameixa												
Banana Maçã												
Banana- Nanica												
Banana- Prata												
Cajú												
Cáqui												
Figo												
Fruta-do- Conde												
Goiaba												
Jabuticaba												
Jaca												
Laranja												
Laranja- Lima												
Laranja-Pêra												
Limão												
Limão Galego												
Limão Taiti												
Maçã												
Mamão												

Alimentos	Mês											
	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
Mamão Hawaii												
Manga												
Macarujá Doce												
Melancia												
Melão Amarelo												
Morango												
Nectarina												
Nêspera												
Pêra												
Pêssego												
Tangerina												
Tangerina- Ponkan												
Uva-Itália												
Uva-Niágara												



# Documentos de Referência para a elaboração desta Cartilha

## **APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA**

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

## **MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL**

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

## **NUTRIÇÃO HIV/AIDS**

Prefeitura de Porto Alegre, Secretaria Municipal de Saúde, 2002.

## **NUTRIÇÃO E AIDS: UM GUIA PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO PARA PORTADORES DO HIV E PESSOAS COM AIDS**

Seyffarth, Andina Social e outros. Brasília; Ed.Santa Clara,1997.

## **NUTRIÇÃO SUPERPOSITIVA**

GONÇALVES, E.S. RJ: ABIA; 1997.

## **SAÚDE ALTERNATIVA**

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



## Bibliografia consultada

- CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. 1ª ed. Tamboré, ed. Manole, 2002.
- DANNAUSER, A.; VAN STADEN, A. M.; VANDERRYST, E.; NEL, M.; MARAIS, N.; ERASMUS, E.; ATTWOOD, E. M.; BARNARD, H. C.; LEROUX, G. D. Nutritional status of HIV1 seropositive patients in the Free State Province of South Africa: Anthropometric and dietary profile. Eur. J. Clin. Nutr. 53:165-173, 1999.
- FIELDS-GARDNER, C. & AYOOB, K. T. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: nutrition intervention in the care of persons with human immunodeficiency virus infection. J. Am. Diet. Assoc. 100 (6): 708-717, 2000.
- GRUPO DE ESTUDOS DE NUTRIÇÃO E AIDS (GENA). Proposta de distribuição de porções para grupos alimentares para pacientes com HIV/AIDS. Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, 1999.
- GUIA DIETÉTICO PRÁTICO PARA INDIVÍDUOS COM INFECÇÃO PELO HIV OU AIDS. Cortesia Laboratório ABBOTT.
- HIV: CONHECENDO O PROBLEMA E APRENDENDO A LIDAR COM ELE. Cortesia Laboratório Merck Sharp.CODOHME.
- Impressos Educativos. Náuseas e Vômitos; Falta de Apetite; Perda de peso; Diarréia; Ferida na Boca e ou Dor ao Engolir; Boca Seca. Elaborado pelo Programa Municipal de DST/AIDS- Grupo de Estudos de Nutrição em AIDS (GENA). São Paulo; 1997.
- LACEY, C. J.; MURPHY, M. E.; SANDERSON, M. J.; MONTEIRO, E. F.; VAIL, A; SCHORAH, C. J. Antioxidant micronutrients and HIV infection. Int. J. Std. AIDS 1996; 7(7): 485-489.
- MACALLAN, D. C. Nutrition and immune function in human immunodeficiency virus infection. Proc. Of the Nutr. Soc 1999; 58 (3): 743-748.
- MAHAN, L.K.; ARLIM, M.T. KRAUSE. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 8ª edição: São Paulo: Roca; 1995.
- MESQUITA, G.; AGUILA, M.; CAMERON, L.C. Como a alimentação pode ajudar seu sistema imunológico. Cortesia Glaxo Welcome em parceria Global com as comunidades HIV/AIDS.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE, Coordenação Nacional de DST e AIDS. Recomendações para terapia anti-retroviral em adultos infectados pelo HIV-2001. Brasília; 2004.
- MURRAY, M. T. O Livro Completo dos Sucos. 1ª ed. Rio de Janeiro, ed. Record, 2001.
- NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. 1ª ed, Ed. Manole, 1999.
- NUTRIÇÃO SUPERPOSITIVA 2 , GONÇALVES, E.S. RJ: ABIA; 1999.
- PHILIPPI, S.T. et al. Pirâmide alimentar adaptada IN: DE ANGELLIS, REBECCA. Fome oculta: impacto para a população do Brasil. São Paulo: Atheneu, 1999.
- PISCITELLI SC et al. The effect of garlic supplements on the pharmacokinetics of saquinavir. Clinical Infectious Diseases. 2002 Jan 15;34(2):234-8. Epub 201 Dec 05.
- PORTO, F. Nutrição para quem não conhece nutrição. São Paulo: Varela,1998.
- RACHID, M. & SCHECHTER M. Manual de HIV/AIDS, 5ª ed. Rio de Janeiro, Revinter, 2000.
- SECRETARIA AGRICULTURA E ABASTECIMENTO. Diga não ao Desperdício.
- TORRES, E. A. F. S. Alimentos do Milênio. 1ª ed. São Paulo, ed. Signus, 2002.
- VENÂNCIO, S. Educação Física para portadores do HIV. Campinas, 1994. Tese de Doutorado - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP.
- WILLIAMS, S. R. Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia, 6ª ed., Porto Alegre, Artes Médicas, 1997.
- ZHOU S, Chan E, Pan SQ Huang M, Lee EJ - Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort - Department of Pharmacy, Faculty of Science, National University of Singapore. J Psychopharmacol. 2004 Jun; 18 (2): 262-76

## **Equipe de Elaboração:**

Anelise Rízzolo de Oliveira Pinheiro – CGPAN/DAB/SAS/MS

Cristina Santiago – Clínica Nossa Sra. da Conceição – Belo Horizonte/MG

Kátia Carvalho Abreu – PN DST/Aids/SVS/MS

Kátia Cristina Bassichetto – DST/AIDS Cidade de São Paulo -SMS/PMSP

Maria de Fátima Cruz Correia de Carvalho - CGPAN/DAB/SAS/MS

Nacle Nabak Purcino – PM DST/AIDS Campinas/SP

## **Colaboradores:**

Denise Arakaki Sanchez – PN DST/Aids/SVS/MS

Manja Henriette Ahrens – PN DST/Aids/SVS/MS

Movimento Nacional das Cidadãs Posithivas

Ronaldo Hallal – PN DST/Aids/SVS/MS

## **Revisão Final:**

Dillian Goulart – CGPAN/DAB/SAS/MS

Liliana Pittaluga – PN DST/Aids/SVS/MS

Michele Lessa Oliveira – CGPAN/DAB/SAS/MS

Patrícia Chaves Gentil – CGPAN/DAB/SAS/MS

Tais Oliveira Porto – CGPAN/DAB/SAS/MS



## Anotações

## Anotações