

ABRACO

ASSOCIAÇÃO DE APOIO
A PESSOAS COM VIH/SIDA
ANO 14 - DEZEMBRO/JANEIRO 2011
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

É nestas
alturas
que se

sente
o calor
de um
Abraço!

Muitos a precisar,
todos a ajudar

Índice

- Pág.3** Editorial
- Pág.4** Dia Mundial de Luta Contra a Sida 2010
- Pág.6** A **ABRAÇO** no Dia Mundial da Sida
- Pág.8** Alguns Mitos e Crenças
- Pág.10** 1 Abraço = 1 Sorriso
- Pág.12** O Centro Médico-Dentário da ABRAÇO na óptica do seu Director Clínico
- Pág.14** A Saúde começa pela boca
- Pág.16** Bill Gates traça o caminho para uma prevenção mais eficaz do VIH
- Pág.17** Rede Social para Seropositivos celebra o seu primeiro ano de existência
- Pág.18** Lifestyle



ABRAÇO

Edição e Propriedade:

ABRAÇO

Sede: Largo José Luís Champalimaud, 4-A,
1600-110 LISBOA - PORTUGAL

N. Contribuinte: 503170151

Direcção:

**GCICI ABRAÇO - Gabinete de Comunicação,
Informação e Cooperação Internacional**

Redacção:

António Guarita, Ethel Feldman

Colaboradores nesta edição:

**António Mata, Luis Sá, Rejivan Oliveira,
Revista 'Saber Viver' (Brasil)**

Design Gráfico e Paginação:

RBL Graphics, Lda

Produção:

**GCICI ABRAÇO - Gabinete de Comunicação,
Informação e Cooperação Internacional**

Marketing:

Heloisa Flores

Distribuição:

**GCICI ABRAÇO - Gabinete de Comunicação,
Informação e Cooperação Internacional**

Depósito Legal:

104216/96

Impressão:

CTT

Pç D. Luís I, nº 30, 1200-148 Lisboa

Tiragem:

3 000 Exemplares

Editorial

O co-financiamento por parte da Coordenação Nacional para a Infecção do VIH/SIDA ao “Boletim” da Abraço, projecto editorial periódico de informação para pessoas infectadas e afectadas pelo VIH/SIDA que muitos de vós certamente conheceram, terminou no final de 2009, mas e apesar de muito à partida se mostrar muito difícil, sempre foi nosso desígnio e objectivo manter este projecto activo porque o entendemos útil, válido e necessário.

Evidentemente que a falta de apoios financeiros condicionou muitíssimo a concretização deste objectivo, mas com o empenho de todos, e em particular do Gabinete de Comunicação da Abraço, encontrámos meios para manter vivo este projecto.

Neste dia 1 de Dezembro de 2010 - Dia Mundial de Luta contra a SIDA - publicamos o primeiro número deste nosso renovado Boletim que passará a ter uma periodicidade trimestral, o que muito nos orgulha.

Nesta Edição, para além de informação na área do VIH/SIDA, destacam-se alguns dos nossos projectos, em particular o Centro Médico-Dentário da Abraço, para o qual chamamos a vossa atenção, por se tratar de um programa de reabilitação total da saúde oral para pessoas seropositivas de características únicas na Europa, que tem ainda associada a componente de investigação científica em parceria com a Faculdade de Medicina Dentária da UNL e a Universidade de Nova Iorque.

Hoje, dia 1 de Dezembro, a pandemia do VIH/SIDA é o centro da atenção dos “media”.

Todos os dias se infectam e morrem milhares de pessoas, vítimas desta doença em todo o Mundo. Dedicar simbolicamente um dia à Luta contra a SIDA, tem a virtude de se falar, chamar a atenção e reflectir sobre o tema que é sem, sombra de dúvida, um dos mais inquietantes e ameaçadores da Humanidade, da nossa era, tanto pela sua dimensão (os números revelados em cada ano à escala mundial, de novos casos de infecção e de mortes), como pelos efeitos, repercussões e impactos devastadores na vida das pessoas infectadas e das pessoas afectadas, que em alguns países do mundo atingem mais de 20% da população.

Preocupante e muito inquietante é, ainda e pela nossa proximidade, o facto de ser no centro e coração da Europa (Leste) que se regista, actualmente, a maior “zona vermelha” do mundo.

O tema deste ano “Acesso Universal e Direitos Humanos”, tal como já vimos dizendo e escrevendo, mantém a sua oportunidade e actualidade já que a “Saúde”, a “Assistência na Doença” e o “Acesso aos Cuidados de Saúde” são direitos humanos universais e fundamentais que em muitas regiões do mundo ainda não passam de palavras postas em papel, ou são promovidos de forma e modo incipiente e totalmente insuficiente.

Urge, assim, sensibilizar e consciencializar para o tema já que um dos objectivos do Milénio, nesta área, é que todos possam aceder aos tratamentos e não apenas uma pequena parte, deixando de fora milhões e milhões de pessoas, como tem vindo a acontecer.

Para que a realidade não continue bem pior que qualquer ficção de terror, é preciso fazer ainda quase tudo. Com verdadeiro empenho, vontade e envolvimento dos decisores políticos, dos detentores das patentes e dos fabricantes, da sociedade civil e de cada um de nós é possível, se não alcançar esse objectivo, pelo menos ter a esperança que aconteça num futuro próximo.

Para nós, Abraço, é ainda mais importante que não surjam novas infecções; por isso mantemos e reforçamos a nossa actividade na prevenção primária a toda a população, e não por grupos, que consideramos que tem vindo a ser descurada, facto que nos preocupa muito.

Convidamo-vos a folhear e ler esta publicação, agradecendo antecipadamente o vosso interesse, pois é para vós nossos leitores, que trabalhámos.

A Direcção
Margarida Martins e Paula Policarpo

DIA MUNDIAL DE LUTA CONTRA A SIDA 2010

O Acesso Universal e os Direitos Humanos

Tradução: António Guarita, GCICI - Abraço

O Dia Mundial de Luta contra a SIDA celebra-se todos os anos a nível mundial, no dia 1 de Dezembro. Tornou-se um dos dias internacionais para a saúde mais reconhecidos e numa oportunidade chave para despertar consciências, comemorar os que têm passado a mensagem adiante e celebrar vitórias, tais como mais acesso ao tratamento e aos serviços de prevenção.

A ONUSIDA tomou a liderança das campanhas do Dia Mundial de Luta contra a SIDA, desde o seu início até 2004. A partir de 2004 em diante, o Comité Geral da Campanha Mundial de Luta contra a SIDA começou a seleccionar um tema para o dia Mundial de Luta contra a SIDA, consultando a sociedade civil, organizações e agências governamentais envolvidas na resposta à SIDA.

Os temas são válidos para um ou dois anos e não são específicos apenas para o Dia Mundial de Luta contra a SIDA. Os slogans de Campanhas, tais como 'Fim à SIDA! Cumpram o prometido' têm sido usados em todo o mundo, no sentido de chamar os governos à responsabilidade no que diz respeito aos seus compromissos com o VIH e a SIDA.

O tema para o Dia Mundial de Luta contra a SIDA 2010 é o "Acesso Universal e os Direitos Humanos". Os líderes mundiais assumiram o compromisso de trabalhar para alcançar o acesso universal ao tratamento do VIH e SIDA, a Prevenção e os Cuidados, reconhecendo estes como direitos humanos fundamentais. Tem sido feito um enorme progresso para aumentar o acesso aos serviços do VIH e SIDA, contudo é necessário alcançar um maior compromisso a nível mundial se quisermos atingir um acesso universal. Milhões de pessoas continuam a ser infectadas pelo VIH anualmente. Em países de baixo e médio rendimento, menos de metade dos que precisam de terapia anti-retroviral estão a recebê-la e demasiados são

os que não têm acesso a serviços de cuidados adequados. A protecção dos direitos humanos é fundamental para o combate à epidemia mundial de VIH e SIDA. As violações dos direitos humanos instigam a propagação do VIH, colocando os grupos marginalizados, tais como os utilizadores de drogas injectáveis e os/as profissionais do sexo, num maior risco de infecção pelo VIH. Através da promoção dos direitos humanos individuais, as novas infecções podem ser prevenidas e as pessoas que têm VIH podem viver livres de discriminação.

O Dia Mundial de Luta contra a SIDA dá-nos a todos - indivíduos, comunidades e líderes políticos - a oportunidade de agir e de garantir que os direitos humanos estão salvaguardados e que os objectivos mundiais de prevenção, tratamento e cuidados são atingidos



Fonte: www.worldaidscampaign.org
Original em inglês



Desfruto dos meus direitos.
Stop a SIDA. Mantenha a promessa.

Acesso para todos à prevenção, aos tratamentos, cuidados e assistência para o VIH é uma parte crítica dos Direitos Humanos.

Sinto-me bem

A ABRAÇO NO DIA MUNDIAL DA SIDA

O Acesso Universal e os Direitos Humanos

Fazendo da solidariedade a sua forma de actuar, certa de que é nesse olhar atento que reside a vida, a ABRAÇO assinala esta data levando a cabo diversas acções e eventos, tais como:



XVIII Gala dos Travestis em 2010 produzida por Carlos Castro e com a bilheteira a reverter para a ABRAÇO



LIGHTS FOR RIGHTS 2010 - A Abraço divulga as suas acções neste portal mundial da World Aids Campaign



Lançamento do livro "Crónicas de um Vírus" em parceria com a Gilead



MTV 2010 - Uma parceria proposta por aquela estação de televisão na comemoração que faz junto dos jovens no Dia Mundial da Luta contra Sida



Peditório Nacional da ABRAÇO 2010



Noite de Solidariedade com o Apoio da Associação Abraço
Sorteio nas pistas de hora a hora
Oferta de kit prenda a quem adquirir o laço
Animação e muito mais...
VENHA PARTICIPAR NESSA INICIATIVA e faça um strike contra a SIDA!



1 Abraço = 1 Sorriso
Ajudem-nos a ajudar. A Abraço não teve apoio durante este ano para o Gabinete Dentário, durante este ano.



Bazar de Solidariedade

O Bazar de Solidariedade Abraço inaugura a 17 de Novembro, quarta-feira, pelas 18h30, na Rua do Bolhão, nº 593, na cidade do Porto, e vai estar patente durante os próximos dois meses. Não deixem de nos visitar e aproveitar para fazer algumas comprinhas de Natal! Contamos com a sua presença e com a sua SOLIDARIEDADE!



Toda a gente merece desfrutar dos seus direitos.
Stop a SIDA. Mantenha a promessa.

Acesso para todos à prevenção, aos tratamentos, cuidados e assistência para o VIH é uma parte crítica dos Direitos Humanos.

**Estou em
segurança**

Alguns Mitos e Crenças

Tradução: António Guarita, GCICI - Abraço

Mito: Não podes ter um filho se tu ou o teu/a tua parceiro/a for seropositivo/a

• Se alguém que tem VIH decidir que quer ter um filho há opções disponíveis de forma a permitir que consigam esse objectivo, sem infectar o seu/a sua parceiro/a e existem etapas a seguir para assegurar que a criança não seja seropositiva.

Mito: Se tiveres VIH, morres em breve

• Os tratamentos estão muito avançados e, embora não exista uma cura para o VIH, não é uma sentença de morte. As pessoas com um diagnóstico de VIH, nos dias de hoje, podem ter uma esperança de vida normal e viver uma vida saudável e produtiva.

Mito: Consegues dizer, ao olhar para uma pessoa, que é seropositiva

• Frequentemente, as pessoas que têm VIH não parecem doentes. De facto, na generalidade, não consegues dizer se alguém é seropositivo.

Mito: Podem passar-se meses até conseguires fazer um teste de rastreio para saberes se estás infectado com o VIH

• Um teste de rastreio ao VIH, que dê um resultado fiável, pode ser feito no espaço de um mês, após exposição ao vírus.

Mito: Se fizeres um teste, arriskas-te a uma longa espera para saberes o resultado

• Hoje em dia, os resultados do teste ficam disponíveis rapidamente.

Mito: Apenas os gays podem apanhar VIH

• No Reino Unido (R.U.), mais de 34.000 gays têm VIH, mas também existem muitos heterossexuais seropositivos no R.U. E um terço das pessoas no R.U. que têm VIH são mulheres. Qualquer um que tenha sexo desprotegido, ou que partilhe seringas ao injectar drogas, corre o risco de infectar pelo vírus do VIH.

Mito: Não conheço ninguém que seja seropositivo

• Hoje em dia, há mais pessoas do que nunca a viver com o VIH, mas menos pessoas reportam que conhecem alguém com VIH. As pessoas com VIH geralmente têm uma aparência saudável e muitos não acham fácil contar a outras pessoas, por isso poderás não te aperceber se alguém que conheces é seropositivo.

Mito: Já não preciso de me preocupar com o VIH, porque há tratamentos disponíveis muito bons

• Não existe cura para o VIH. Ainda que existam bons tratamentos, o que significa que as pessoas podem viver mais tempo com o VIH, tal requer a toma de medicação todos os dias. Podem ocorrer efeitos secundários. Há também sequelas a longo prazo por ter de se viver com uma doença crónica e, infelizmente, ainda existe muito estigma e discriminação.



Desfruto dos meus direitos.
Stop a SIDA. Mantenha a promessa.

Acesso para todos à prevenção, aos tratamentos, cuidados e assistência para o VIH é uma parte crítica dos Direitos Humanos.

**Estou a receber
tratamento**

1 ABRAÇO = 1 sorriso

Por: António Guarita e Ethel Feldman

1 Abraço = 1 Sorriso

AJUDEM-NOS A AJUDAR !

A Abraço não teve apoio durante este ano para o GABINETE DENTÁRIO, que dá 180 consultas por mês gratuitas! 2000 por ano.

Por isso pedimos a vossa generosa participação de 1 euro, para uma das nossas contas bancárias

0007 0237 00262070008 62 BES

0010 0000 76163570001 16 BPI

0033 0000 00014367659 48 Millenium

0035 0396 00205083230 73 CGD

0038 0040 00335870771 13 BANIF

0046 0009 04 560300189 55 Banco Popular

0036 0185 99100005429 76 MONTEPIO

ABRAÇO

Mais de 30 médicos dentistas atendem em regime de voluntariado pacientes que vivem com VIH/sida. Sem nenhum apoio financeiro desde o início do corrente ano, o Gabinete Médico Dentário da Abraço atravessa dificuldades. Segundo Marcos Veiga, "a saúde é oral é de importância extrema no diagnóstico precoce e no acompanhamento da eficácia terapêutica, respectivamente."

Para ajudar a manter este serviço a Abraço lançou uma campanha nacional, divulgada no seu site e redes sociais apelando ao donativo de um euro. Mais de 2000 actos médicos são realizados anualmente por este serviço.

Leia a entrevista com Marcos Veiga, médico-residente do Centro Médico-Dentário da Abraço e o artigo de António Mata seu director-clínico. Saiba como cuidar da saúde oral através do artigo da Saber Viver.

Como nasceu o Centro Médico-Dentário (CMDA) da Abraço?

O CMDA nasceu de uma ideia conjunta de três médicos dentistas, Luís Catarino, Ricardo Abrantes e António Mata em resposta à solicitação da direcção da Abraço, após constatação pela mesma que a fraca saúde oral dos utentes era uma das carências acessórias da doença que mais urgia minimizar. Em 2005 este gabinete torna-se uma realidade nas novas instalações da Abraço no Largo Dr. José Luís Champalimaud inauguradas pelo Sr. Presidente da República, Dr. Jorge Sampaio.

Que tipo de serviço médico é disponibilizado pelo CMDA?

O CMDA oferece um serviço de tratamentos médico-dentários, obedecendo aos mais altos padrões de qualidade, tendo como objectivo a reabilitação oral completa dos nossos utentes, incluindo a colocação de próteses dentárias. Com o cumprimento destes serviços, o utente vê restaurada a função e a estética.

Qual a necessidade de um gabinete dentário específico para seropositivos? Quais os cuidados que devem ter os com a sua saúde oral?

Não se verifica a necessidade de existência de gabinetes específicos para atendimento dentário a pacientes seropositivos para o VIH. Estes podem ser atendidos em qualquer unidade de saúde de prestação cuidados médico dentários, nas mesmas condições e direitos que qualquer outro paciente. Aliás a promoção de unidades específicas de cuidados a seropositivos pode até ser entendida como uma promoção de “quetos” clínicos que repudiamos absolutamente. O que acontece como já foi explicado, é que esta é apenas mais uma valência integrada no gabinete de apoio ao utente, que entendemos como essencial para a reposição da qualidade de vida dos nossos pacientes.

A saúde oral dos pacientes seropositivos é essencial e deve ser trabalhada por variadíssimos motivos. Em primeiro porque a cavidade oral é a sede de muitas manifestações da doença, quase todas indicadoras de imunossupressão fazendo algumas delas como o sarcoma de kaposi ou a leucoplasia pilosa o diagnóstico directo da doença. Desta forma, o acompanhamento da população em geral e destes pacientes em particular é de importância extrema no diagnóstico precoce e no acompanhamento da eficácia terapêutica, respectivamente. Além do mais, está demonstrado em vários estudos que a manutenção de uma boa saúde oral é determinante na qualidade de vida dos pacientes, aumenta a adesão terapêutica e começa-se hoje a pensar que algumas infecções orais como a periodontite podem ter um papel no curso sistémico da doença, principalmente ao nível dos mecanismos de reactivação da latência viral.

Quem tem direito a este serviço?

Todos os utentes da Abraço têm acesso ao CMDA.

O que deve ser feito para se ter acesso ao serviço?

Qualquer pessoa seropositiva ao VIH deverá inscrever-se nos serviços do Centro de Atendimento e Apoio Psicossocial (CAAP), como utente da Abraço. Desta forma, se demonstrado interesse, tem acesso às consultas de Medicina Dentária.

Os médicos colaboram em que regime (remunerados/voluntários)?

O corpo clínico é constituído por mais de 30 médicos dentistas e médicos estomatologistas, que colaboram com a Abraço em regime de voluntariado..

O serviço Nacional de Saúde não presta este atendimento?

Apesar de existir serviço de Estomatologia em alguns hospitais e em muito poucos Centros de Saúde, estes não têm capacidade de resposta para a procura. Deve ser também realçada a grande diferença que existe entre os serviços de um serviço de estomatologia do SNS e os objectivos do CMDA, uma vez que asseguramos um serviço que contempla todas as sub-especialidades médico-dentárias, incluindo a endodontia, periodontologia e prostodontia. O objectivo final não é a resolução médica pontual de doença oral, mas a reabilitação oral completa.

Este projecto da Abraço é apoiado pelo Governo?

O CMDA não recebe actualmente qualquer apoio do Estado Português, sendo todos os serviços suportados pelo trabalho voluntário do nosso corpo clínico e por fundos próprios da Associação Abraço.

O projecto corre o risco de acabar?

Para responder claramente a esta questão, devemos considerar que actualmente oferecemos cerca de 2200 consultas por ano, e que como é de conhecimento geral, uma consulta de medicina dentária de qualidade é bastante dispendiosa. Como é fácil de concluir, os custos associados ao funcionamento do CMDA são altíssimos, o que torna a sustentabilidade financeira e manutenção deste projecto extremamente difícil.

Este trabalho tem uma vertente de investigação? Qual?

Este projecto foi acompanhado desde início por uma vertente de investigação, que consideramos bastante importante, pois existe muito pouco conhecimento na área da Medicina Dentária e VIH, sendo praticamente nulo em Portugal. Baseado numa profundíssima e ampla recolha de informação clínica, nas áreas de prevalência de complicações pós-operatórias e da qualidade de vida, a vertente de investigação do CMDA já produziu diversos artigos/apresentações em revistas/eventos internacionais.



O Centro Médico- Dentário da Abraço na Óptica do seu Director Clínico

Por: António Mata

"Temos, pois, de encontrar alternativas e parceiros que, sensibilizados para os aspectos mais elementares da responsabilidade social, se queiram associar a nós na luta pela manutenção deste projecto."

O gabinete médico dentário da Abraço nasceu em 2005 de uma ideia de três médicos dentistas, Luís Catarino, Ricardo Abrantes e António Mata. O projecto surgiu em resposta à solicitação da direcção da Abraço que verificou que a saúde oral dos utentes se encontrava debilitada e constituía uma das carências acessórias da doença que mais urgia minimizar. O Gabinete Médico Dentário da Abraço foi, então, inaugurado em 2005, pelo Sr. Presidente da República, Dr. Jorge Sampaio. Foi um projecto que recolheu, de imediato, a simpatia de todos a quem a saúde oral apela de alguma forma. Os colegas que, prontamente, se associaram a este projecto, contribuindo para a consolidação de um corpo clínico de qualidade e que opera em regime de total voluntariado; a Ordem dos Médicos Dentistas que reconheceu ao projecto um mérito inquestionável desde o primeiro minuto; muitas casas de material dentário que com abnegação e generosidade doaram não só todo o material necessário à implementação do centro (e aqui impõe-se um agradecimento muito especial às casas Montellano, Dentina, Coltène e Materodente) e que contribuíram com material consumível, que se revelou essencial numa fase inicial do projecto. No entanto, rapidamente verificou-se que se queríamos atingir plenamente os objectivos do gabinete (a reabilitação oral integral dos utentes e a dilatação pela investigação científica do conhecimento na área da saúde oral e VIH), impunha-se um modelo de financiamento mais sólido e regular. Nesse contexto, concorremos em 2006 a um financiamento ao abrigo do projecto ADIS/SIDA da Coordenação nacional para o VIH que obtivemos e cuja renovação se manteve até 2009. Contudo, e após remodelação do programa ADIS, por motivos de alegada inelegibilidade devido à duração do projecto, a Coordenação Nacional suspendeu, em 2010,

o financiamento ao gabinete dentário. A racionalização que as várias entidades oficiais e tutelares da saúde nacional argumentam é que este projecto deveria estar enquadrado noutros modelos de financiamento existentes, nomeadamente a inclusão no programa cheque dentista, cuja extensão aos pacientes seropositivos para o VIH se perspectiva desde há algum tempo.

A verdade é que esse alargamento tarda e ainda não se verificou, decorrendo como efeito prático que o gabinete dentário, sem alternativa, se encontra desde



Janeiro sem qualquer tipo de financiamento, sendo o seu funcionamento totalmente mantido por verbas próprias da Abraço. Esta situação é, obviamente, pelos custos de funcionamento do centro insustentável, caminhando o gabinete dentário para uma condição de faja da própria instituição Abraço, perigando, assim, o seu próprio futuro e o da instituição que o acolhe.

Não o podemos admitir.



Se considerarmos que fornecemos, até à data presente, cerca de 2.000 consultas anuais, em que reabilitámos integralmente um número considerável de pacientes com melhoria substancial da sua qualidade de vida - conforme se demonstrou com a apresentação de um poster no congresso mundial da International Association For Dental Research, que decorreu em Julho de 2010, em Barcelona, e subsequente publicação do resumo do mesmo no Journal of Dental Research -, em que acumulámos, ao longo destes anos, uma experiência ímpar em tratamento de pacientes infectados pelo VIH, de tal forma reconhecida pela comunidade médica nacional que todas as unidades de saúde da área da grande Lisboa, mesmo os hospitais com serviços próprios de estomatologia e medicina dentária, insistem em nos referenciar os seus pacientes, cientes não só da qualidade dos nossos cuidados mas, igualmente, da nossa capacidade de resposta, facilmente se depreende que deixar morrer um projecto com este nível de concretização é completamente idiosincrático. A lógica seria, pois, a da expansão e nunca a da contracção, muito menos a da aniquilação.

A saúde oral dos pacientes seropositivos é essencial e deve ser trabalhada por variadíssimos motivos. Em primeiro porque, a cavidade oral é a sede de muitas manifestações da doença, quase todas indicadoras de supressão imunológica fazendo, algumas delas, como o sarcoma de Kaposi, ou a leucoplasia pilosa, o diagnóstico directo da doença. Desta forma, o acompanhamento da população em geral, e destes pacientes em particular, é de importância extrema no diagnóstico

precoce, assim como na aferição da eficácia terapêutica respectivamente. Além do mais, está demonstrado em vários estudos que a manutenção de uma boa saúde oral é determinante na qualidade de vida dos pacientes, aumenta a adesão terapêutica e começa-se hoje a pensar que algumas infecções orais, como a periodontite, podem ter um papel no curso sistémico da doença, principalmente ao nível dos mecanismos de reactivação da latência viral.

Temos, portanto, de encontrar alternativas e parceiros que, sensibilizados para os aspectos mais elementares da responsabilidade social, se queiram associar a nós na luta pela manutenção deste projecto.



A Saúde começa pela boca

Manter dentes, gengiva, língua, céu-da-boca e lábios saudáveis é muito importante; não só para aparência mas para a saúde de um modo geral. A boca pode tornar-se uma porta de entrada de diversas doenças caso não sejam tomados os cuidados necessários. Quando as defesas do organismo estão enfraquecidas, como é o caso de quem vive com o vírus da SIDA, a atenção deve ser redobrada. Segundo o dentista Arley Silva Júnior, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, a doença oral mais encontrada entre os pacientes seropositivos é a candidíase, mais conhecida como sapinho. Assim como ela, quase todas as doenças que afectam a boca podem ser evitadas com higiene adequada. "Fungos, bactérias e vírus encontram um meio propício para se desenvolver, quando a higiene da boca não é feita de forma satisfatória", afirma o dentista. Fazer sexo oral sem protecção também pode provocar o aparecimento de diversas doenças bucais. "Tenho observado com uma certa frequência, nos pacientes portadores do VIH, verrugas na boca, que são transmitidas através do sexo oral sem protecção. Essas lesões verrucosas têm um alto risco de transmissão", alerta Arley Silva Júnior.

Estimulando a produção de saliva

O portador do VIH ainda tem que enfrentar um outro problema. A produção de saliva, que funciona como uma protecção natural da boca, muitas vezes é afectada. A quantidade de saliva diminui, a boca fica mais seca e desprotegida contra infecções como cárie, feridas, úlceras e aftas.

A medicação anti-retroviral é a principal causadora da baixa produção de saliva. No entanto, há a possibilidade de o vírus VIH se instalar na parótida, uma das principais glândulas salivares, provocando uma diminuição da função da glândula. No adulto, é raro acontecer, sendo mais frequente em crianças. Felizmente, existem diversas maneiras de estimular a salivação para restabelecer o equilíbrio.

Escove os dentes superiores de cima para baixo e os inferiores de baixo para cima, como se estivesse varrendo a sujidade para fora.

Para escovar internamente os dentes da frente coloque a escova na vertical e faça o mesmo movimento de varrer a sujidade para fora.

Não se esqueça de escovar os dentes de trás.

O fio dental tem que ser enfiado entre os dentes, para limpar a lateral deles.

Deslize-o de um lado para outro e puxe-o para cima (no caso dos dentes inferiores) e para baixo (no caso dos superiores).

Dicas para melhorar a produção de saliva

Beba bastante água, 2 litros por dia. Traça sempre uma garrafinha consigo

Mastique bem os alimentos

Deite umas gotinhas de limão em pedacinhos de maçã e mastique

Use pastilhas ou gomas de mascar sem açúcar

Mastique pequenos pedaços de gengibre

Se a boca estiver muito seca, use um borrifador de água de bolso

Para casos mais severos, existem remédios que podem ser indicados pelo médico ou dentista

Cuidados básicos que fazem uma grande diferença

Evite alimentos açucarados

Escove os dentes correctamente depois das refeições e, pelo menos antes de dormir, passe fio dental. Não se esqueça de escovar a língua uma vez por dia

A escova de dentes deve ter a cabeça pequena para atingir melhor as áreas de difícil acesso e cerdas macias para não magoar a gengiva. "Não escove com força; o que importa é fazer os movimentos correctos. Troque a escova de três meses em três meses ou quando as cerdas começarem a abrir", aconselha Arley

Examine a sua boca periodicamente. Na frente de um espelho, olhe bem as mucosas da boca, dos lábios, a língua e o céu-da-boca. Procure manchas, bolinhas ou rachaduras

É fundamental ir ao dentista, pelo menos, de 6 em 6 meses. Isso evita que pequenos problemas se agravem. As doenças orais em pacientes com o VIH podem tornar-se extremamente agressivas, se não forem tratadas adequadamente

Contactos Abraço

SEDE EM LISBOA

Morada:
Largo José Luís Champalimaud,
n.º 4 A1600-110 Lisboa
Tel: (+351) 21 799 75 00
Fax: (+351) 21 799 75 09 /
21 799 75 99
Email: geral@abraco.pt

RECEPÇÃO

Isabel Martins
9h30-18h30
Email: expediente@abraco.pt

SERV. ADMIN. E FINANCEIROS

Carlos Gonçalves & Óscar Assunção
10h-13h e 14h-19h
Email: recursos.humanos@abraco.pt
Email: tesouraria@abraco.pt

MARKETING

Heloísa Flôres
9h-13h e 14h-18h
Email: marketing@abraco.pt

CONTEÚDOS E INFORMAÇÃO

Sócios: Carlos Gonçalves
- socios@abraco.pt
Voluntários: Marlene Tinhela
- voluntarios@abraco.pt

PREVENÇÃO NACIONAL

Sérgio Luís
Email: prevencao@abraco.pt

FORMAÇÃO

Gonçalo Lobo
Email: formacao@abraco.pt

GABINETE JURÍDICO

Paula Policarpo & Joana Marques
Email: gab.juridico@abraco.pt

CENTRO MÉDICO-DENTÁRIO

António Mata, Marcos Veiga &
Fátima Lourenço
10h-13h e 14h-18h
Email: gab.dentario@abraco.pt

CAD-CENTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO LISBOA APARTAMENTOS DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO

Sara Carvalho, Leonor Policarpo,
Ana Rosa e Joel Dias
09h-13h e 14h-18h
Email: cad.aat@abraco.pt

GCICI - GABINETE DE COMUNICAÇÃO, INFORMAÇÃO E COOPERAÇÃO INTERNACIONAL

Ethel Feldman, António Guarita, Heloísa
Flôres e Samuel Fernandes
10h-13h e 14h-17h30
Morada: Travessa do Noronha,
n.º 5-3.º dt.º - 1250-169 LISBOA
Tel.: (+351) 21 402 73 48
Email: comunicacao@abraco.pt

CAAP LISBOA GABINETE PSICOLÓGICO - LISBOA

Gonçalo Lobo, Filipa Farrajota &
Ana Rosa
10h-13h e 14h-19h
Email: gab.psicologia@abraco.pt
Email: gab.juridico@abraco.pt

CENTRO DE ATENDIMENTO E APOIO PSICOSSOCIAL - LISBOA

Gonçalo Lobo, Andreia
Rodrigues, Filipa Farrajota,
Esperança Pereira &
Sofia Relvas
10h-13h e 14h-19h
Email: caap@abraco.pt
Email:
atendimento.lisboa@abraco.pt

LINHA VERDE (acessível à linha fixa) - 800 225 115 NOVA LINHA ABRAÇO (acessível à rede móvel) - 808 203 325

Andreia Rodrigues & Marlene Tinhela
10h-13h e 14h-19h
Email: linha800@abraco.pt

GRUPOS DE AUTO AJUDA

Email: auto.ajuda@abraco.pt

Sede em Setúbal CENTRO DE ATENDIMENTO, ENCAMINHAMENTO E PRE- VENÇÃO

Rua Mormugão, n.º 35
2900-506 SETÚBAL
Tel: (+351) 265 228 882 - Fax:
(+351) 265 230 111
Email: delegacao.setubal@
abraco.pt

Sede em Aldoar CENTRO JOÃO CARLOS

Coordenadora Regional: Cristina
Sousa
Rua de Vila Nova, n.º 315
4100-504 PORTO
Tel: (+351) 22 375 66 55/6 Fax: (+351) 22
735 66 53
9:30h-13h e 15:00h-18:30h
Email: delegacao.norte@abraco.pt

VALÊNCIAS AGREGADAS AO CENTRO JOÃO CARLOS:

- APOIO PSICOSSOCIAL (CAAP) - Norte
Cristiana Ferreira, Edite Coelho, Nuno
Fernandes
- Apoio Domiciliário - Norte
Cristina Sousa, Rosário Vasconcelos, Carla
Pereira
- UNIDADE RESIDENCIAL - Norte
Carlos Maia, Cristina Sousa, Rosário
Vasconcelos, Susana Macedo, Alcídio
Ferreira, Tiago Teixeira
Apoio 24 horas
delegacao.norte@abraco.pt

Projecto Movimento Saúde

Carlos Maia, Rui Silva, Sara
Almeida
Email:
movimento.saude@abraco.pt
Tlm: 93 714 63 23

Projecto Passo a Passo IDT - Norte

Nuno Fernandes &
Edite Coelho
Admin: Carla Baptista
Rua do Pinhal, n.º 8
4400-259 GAIA
Tel./Fax: (+351) 22 375 12 76
9:30-13:00 - 14:30 -18:30h
Email: idt@abraco.pt

PROJECTO CASA SER CRIANÇA - MADEIRA

Cristina Gouveia, Noémia Amaro,
Marta Bettencourt, Filipa Silva, Célia
Faria, Vanessa Prioste
Admin: Mónica Santos & Luís Moniz
Rua de Santa Maria, 111 9060-291
FUNCHAL Tel: (+351) 291 236 700
Fax: (+351) 291 235 800
2ª a 5ª feira - 9h30-19h,
6ª feira - 9h30-18h
Email: delegacao.funchal@abraco.pt

GABINETE DE APOIO AO UTENTE - MADEIRA

Pedro Duarte & Elisabete Gouveia
2ª, 3ª e 5ª feira -10h-19h, 4ª feira -10h-15h,
6ª feira -10h-18h
Email: gau.funchal@abraco.pt

Bill Gates traça o caminho para uma prevenção mais eficaz do VIH

“Se conseguíssemos reduzir o custo total para cerca de 215€, por ano, poderíamos tratar o dobro das pessoas”, Bill Gates, fundador da Microsoft

Por: Gus Cairn, NAM.

Tradução: António Guarita

O mundo não tem meios para solucionar o VIH, declarou o fundador da Microsoft e bilionário filantropo, Bill Gates na 18.ª Conferência Internacional sobre SIDA, em Viena. Porém, ele apresentou modelos que mostraram que poderíamos reduzir a actual epidemia em 40%, com o uso eficaz e direccionado de recursos simples de prevenção já disponíveis. Adicionando microbicidas e profilaxia pré-exposição (PrEP), que pode estar disponível dentro de cinco anos, a taxa de redução poderia atingir os 60%.

Segundo Gates, “se nós fizermos pressão no sentido de um novo foco de eficácia no tratamento e prevenção e continuarmos a implementar novas ferramentas, podemos começar a escrever a história do fim da SIDA”. “Devíamos começar a lançar estímulos em conjunto para aumentar a prestação de tratamentos e prevenir a transmissão de mãe para filho, bem como implementar programas de circuncisão masculina. Isto é potencialmente tão barato e fácil de fornecer, que se torna mais cara a sua não implementação”, acrescentou o fundador da Microsoft.

Gates admitiu ainda que tinha estado céptico acerca do potencial impacto da circuncisão. “Concordei que era eficaz, mas não pensava que muitos homens se apresentassem para isso. Eu estava errado: muitos rapazes estão a apresentar-se”, disse, fazendo uma pausa na sua apresentação para apresentar uma curta-metragem (filme curto) acerca de um jovem de 19 anos da Suazilândia, que tinha acabado de fazer isso mesmo. E a circuncisão masculina ainda não estava a chegar a um número suficiente de homens: até agora, apenas a 150.000 de um total de 40 milhões que poderiam beneficiar com isso.

No caso do tratamento para prevenir a transmissão de mãe para filho, Bill Gates disse: “Realmente não entendo por que apenas 45% das mães têm acesso ao tratamento, deveríamos tê-lo para mais de 90%. Deveríamos ir a cada um dos países envolvidos e precisamos fazer com que os responsáveis políticos estabeleçam objectivos rígidos. Gostaria de ver já no próximo ano uma grande mudança nesta matéria”.

Gates acrescentou ainda que os políticos também devem ser pressionados a estabelecer programas de prevenção direccionados para as comunidades onde iriam ter maior impacto. No Quênia, 10% das infecções devem-se ao sexo entre homens, contudo poucas regiões têm serviços para os homens que têm sexo com homens (HSH). Em regiões da Rússia, onde seringas novas tinham sido dispensadas, o aumento da prevalência do VIH na última década foi um décimo do aumento em regiões onde tal não ocorreu.



Rede Social para Seropositivos celebra o seu primeiro ano de existência

Por: Luís Sá*

A 27 de Outubro 2009, tendo como uma das suas principais finalidades combater o isolamento e o estigma, iniciou-se o projecto da primeira rede social virtual lusófona de alcance internacional e gratuito, vocacionado para a CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa), destinada a seropositivos e a todos aqueles que se preocupam e que, de algum modo, se relacionam com os assuntos que lhes dizem respeito.

Tendo registado inicialmente uma afluência paritária de brasileiros e de portugueses, actualmente a comunidade africana começa igualmente a despertar, predominando no entanto as presenças dos lusitanos sobre todos os outros (que há muito necessitavam dum espaço assim) nos mais de 700 membros da comunidade deste portal.

A REDE POSITIVO PT foi conferindo desde sempre, um relevo à informação especializada VIH, ao mesmo tempo que permitia a sociabilização entre pessoas seropositivas e seus amigos, de diversas origens, sexualidades e géneros. Todos os tipos de temáticas relacionadas com o VIH são abordados e debatíveis, desde as relações discordantes, o sentimento de exclusão social, assuntos relacionados com saúde, políticas sociais e trabalho, a feminização do VIH, co-infecções, prevenção e conselhos sobre detecção precoce e de uma forma geral a vida reflectida e percebida na versão das pessoas que vivem e convivem com o VIH/SIDA.

Porque o objectivo foi chegar a todos, mesmo os geograficamente distantes, foram iniciadas parcerias que permitiram assegurar o apoio "online" através de especialistas com experiência em VIH. Assim, a organização

do Portal da REDE contempla a divisão por países e regiões geográficas e igualmente a existência de grupos em áreas de interesse como Trabalho, Adicções, Nutrição e Aconselhamento Psicológico e Entreaajuda e apoio VIH em Fóruns de Perguntas e Respostas.

Foi desenvolvido pela REDE, um esforço no sentido de disponibilizar informação e conteúdos actuais e de elevado critério de selecção, de fontes altamente especializadas (porém

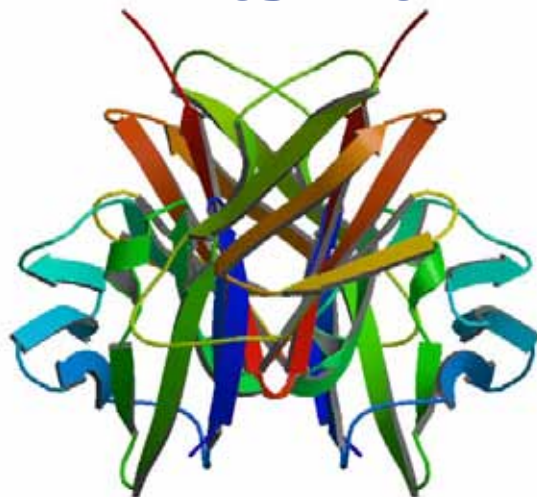
em linguagem clara) e em língua portuguesa, publicada na secção NOTAS - de teor mais científico - quer de artigos de opinião.

Aliás, a existência de inúmeros projectos idênticos noutras línguas e noutros países, historicamente tem dado resultados positivos. Assim, e de forma idêntica, todos os nossos membros que pediram apoio, ou que nos frequentam com regularidade, sentem-se mais felizes e menos sós e os seus testemunhos provam isso mesmo: dor partilhada é dor diminuída. O Portal da REDE é apenas para membros, a quem é requerido fazer um compromisso de confidencialidade na sua adesão e de concordância com a norma de adesão a Grupos.

A nossa REDE surgiu como uma organização-não formal, fruto de um voluntariado com experiência e postura ética. Convidamo-lo/a a fazer parte da REDE POSITIVO PT e divulgar-nos junto dos seus amigos para que possam usufruir deste recurso.

Junte-se a nós no esforço de fazer esta comunidade sentir-se mais integrada, mais coesa, mais viva e consciente de si!

REDE POSITIVO PT



*Administrador REDE POSITIVO PT
<http://positivopt.ning.com/>
Facebook/Ning/Aidsspaces/
Orkut/Badoo/Positive Community/ Twitter

Gratinado de bacalhau com espinafres

Autor: REJIVAN OLIVEIRA

Ingredientes para 3 pessoas

400 gr de bacalhau desfiado, depois de ter ficado demolido para retirar o sal
 400gr de espinafres em pedaços (congelado)
 1 cebola média picada
 3 dentes de alho
 4 folhas de hortelã
 Azeite para fritar a cebola e o alho.
 1 colher de sopa de margarina
 2 chávenas (de chá) de puré de batata em flocos
 1 chávena (de chá) de leite
 Queijo ralado tipo 4 queijos
 1 embalagem de béchamel de zooml

Modo de Preparação

Colocar a cebola e o alho a refogar numa panela durante breves momentos e depois colocar o bacalhau para refogar um pouco e cozinhar também. Depois, colocar o leite e a margarina e deixe ferver. Picar a hortelã e adicionar para dar um gosto muito bom. E, por último, juntar os flocos de batata e deixar cozinhar um pouco. Depois de estar tudo pronto, colocar tudo numa travessa e cobrir com o molho béchamel. Para finalizar, colocar o queijo por cima e levar ao forno a gratinar.

Obs: Acompanhar com um bom vinho branco suave.

Bom Apetite!



Pecado de Coco com Ganache de Chocolate

Autor: REJIVAN OLIVEIRA

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
 500 ml de leite
 200 ml leite de coco
 40 g de gelatina em pó neutra
 20 g de coco ralado

Modo de Preparação (massa)

No liquidificador, coloque os 3 primeiros ingredientes e bata um pouco até ficar bem misturado. Dissolva bem a gelatina em água quente. Volte a bater os ingredientes no liquidificador, junte o preparado de gelatina e bata bem. Por último, adicione o coco ralado e deite numa forma untada. Coloque no frigorífico até ficar consistente.

Modo de Preparação do Ganache de Chocolate:

100 g de chocolate para culinária
 1 chávena de natas
 Coloque as natas numa panela e deixe ferver um pouco. Junte o chocolate até dissolver totalmente; ponha de parte e deixe esfriar.

Decoração

Desenforme o Pecado de Coco e coloque o ganache por cima. Decore com fios de ovos e cerejas cristalizadas.

Bom apetite!

Obs: A decoração fica a seu gosto, em função da sua criatividade.

Email: rejivan_santos@hotmail.com
<http://rejivan-artedeumbomcozinheiro.blogspot.com/>



Crônicas de um Vírus

Aparecimento e Evolução do VIH/SIDA

1930 - 2010



1930



1950



1970



1980



1990



2000



2010