
Vivendo com HIV/AIDS

- Guia nutricional -



Jessica Teles de Menezes
Gabriela de Oliveira Luiz

Vivendo com HIV/AIDS

- Guia nutricional -



**Jessica Teles de Menezes
Gabriela de Oliveira Luiz**

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”- UNESP

Faculdade de Medicina de Botucatu

Aprimoramento - Nutrição em Doenças Tropicais

Autores:

Jessica Teles de Menezes

Gabriela de Oliveira Luiz

Revisores:

Profa. Adjunta Lenice do Rosário de Souza

Profa. Adriana Lucia Mendes

Orientadora:

Profa. Silvia Justina Papini

Editoração e diagramação:

Dra. Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÊC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ROSANGELA APARECIDA LOBO - CRB 8/7500

Menezes, Jéssica Teles de.

Vivendo com HIV/AIDS [recurso eletrônico] : guia nutricional / Jéssica Teles de Menezes, Gabriela de Oliveira Luiz ; Revisores: Lenice do Rosário de Souza, Adriana Lúcia Mendes ; Editoração e diagramação: Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira. - Botucatu : Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Medicina de Botucatu, NEAD.TIS, 2018
1 E-book

ISBN: 978-85-65318-53-2 (E-book)

1. AIDS(Doença). 2. HIV (Vírus). 3. Nutrição - Manuais, guias, etc. 4. Qualidade de vida. I. Título. II. Luiz, Gabriela de Oliveira. III. Souza, Lenice do Rosário de. IV. Mendes, Adriana Lúcia. V. Ferreira, Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra. VI. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Medicina de Botucatu. VII. Núcleo de Educação a Distância e Tecnologias da Informação em Saúde.

CDD 612.3

Prefixo Editorial: 65318

Número ISBN: 978-85-65318-53-2

Título: Vivendo com HIV/AIDS: guia nutricional

Tipo de Suporte: E-book

Formato Ebook: PDF



Querido paciente,

Apresentamos-lhe este guia para melhor esclarecer o que é sua doença, quais os principais sintomas relacionados à medicação e como melhorá-los, porque uma alimentação equilibrada pode além de te ajudar a melhorar sintomas, trazer uma melhor adesão ao tratamento, além de proporcionar momentos de leveza, promovendo bem-estar físico, mental e social sempre respeitando suas preferências e tolerâncias.

Queremos promover saúde e bem-estar em todas as fases de sua vida, trazendo-lhe conforto. Afinal, comer é um dos maiores prazeres do ser humano e não deve ser um desconforto a você. Devido a este fato, neste material você vai encontrar dicas e formas básicas alimentares que podem melhorar o desconforto causado pelo tratamento, assim como diarreia, falta de apetite, problemas de deglutição e orientações que lhe ajudem nas escolhas alimentares.

Saiba mais sobre HIV



O QUE É HIV?

HIV é a sigla de vírus da imunodeficiência humana, que é causador da aids, ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de outras doenças.

- **Lembre-se:** Ter o HIV não é a mesma coisa que ter a aids. Há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença. Mas, mesmo assim, seja consciente e lembre-se que ainda podem transmitir o vírus a outras pessoas, através de relações sexuais desprotegidas, ou seja, sem camisinha, pelo compartilhamento de seringas contaminadas ou de mãe para filho durante a gravidez e a amamentação. Por isso, é sempre importante fazer o teste e se proteger em todas as situações.

O QUE É AIDS?

A aids é o estágio mais avançado da doença que ataca o sistema imunológico ou de defesa. A aids é causada pelo HIV. Como esse vírus ataca as células de defesa do nosso corpo, o organismo fica mais vulnerável a diversas doenças, de um simples resfriado a infecções mais graves, tais como, tuberculose ou câncer. O próprio tratamento dessas doenças fica prejudicado.

- **OBS:** Há alguns anos, receber o diagnóstico de aids era uma sentença de morte. Mas, hoje em dia, é possível ser soropositivo e viver com qualidade de vida. Basta tomar os medicamentos indicados e seguir corretamente as recomendações médicas e nutricionais. Saber precocemente da doença é fundamental para aumentar ainda mais a chance e o tempo de sobrevivência. Por isso, o Ministério da Saúde recomenda fazer o teste sempre que passar por alguma situação de risco.

Interação droga alimento

**Sintomas medicamentosos
e tratamento nutricional**



Interação droga alimento (sintomas medicamentosos e tratamento nutricional)

Alguns medicamentos perder seu efeito ou reduz a duração de seu efeito quando ingerido com alimentos, por isso fique atento quanto ao consumo de seu medicamento com alimentos e pensando nisso o quadro abaixo descreve corretamente como fazer seu uso.

Esquema antirretroviral atual de escolha: tenofovir + lamivudina + dolutegravir

Esquema antirretroviral alternativo: tenofovir + lamivudina + efavirenz

Quadro 1: Tipos de antirretrovirais e sua interação com alimentos.

DROGA	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	OBSERVAÇÃO
Abacavir (ABC)	Pode administrar com alimentos	
Nevirapina (NVP)		
Lamivudina (3TC)		
Tenofovir (TDF)		
Zidovudina (AZT)		Não pode ser associado à estavudina.
AZT + 3TC		

DROGA	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	OBSERVAÇÃO
Atazanavir (ATV)	Administrar com alimento	Contraindicado o uso de omeprazol e outros inibidores de bomba de prótons.
Saquinavir (SQV)		

DROGA	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	OBSERVAÇÃO
Darunavir (DRV)	Administrar com alimento ou após as refeições.	
Ritonavir (RTV)		A solução oral tem validade de apenas 6 meses.
Tipranavir (TPV)		Preferencialmente com alimento, por causa do ritonavir. A cápsula não pode ser partida ou mastigada
Maraviroque		

DROGA	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	OBSERVAÇÃO
Efavirenz (EFV)	Administrar de estômago vazio, preferencialmente à noite	Evitar alimentos gordurosos.
Etravirina (ETR)	Administrar após refeição leve que contenha gordura.	Pode ser dissolvido na água. Não deve ser coadministrado com: tipranavir/r, fosamprenavir/r, ritonavir na sua dose plena (1.200mg ao dia), IP sem ritonavir, além de outros ITRNN. Coadministrar com lopinavir/r com cautela.
Enfuvirtida (T-20)		Sítios de injeção subcutânea: braços, face anterior da coxa, abdome (alternados).
Raltegravir (RAL)	Administrar com ou sem alimento.	
Dolutegravir	Administrar sem alimentos	

Fonte: Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas para manejo da infecção pelo HIV em adultos, Ministério da Saúde, 2017



Quais são os sintomas mais comuns e como melhora-los?

Os sintomas mais frequentes são diarreia, náusea/enjoo e vômito, anorexia/inapetência (emagrecimento e perda de apetite), disfagia e odinofagia. (diminuição ou falta de apetite, dificuldade e dor para engolir) e Desnutrição.

Diarreia

A diarreia é um distúrbio intestinal que causa eliminação frequente de fezes líquidas e abundantes. Ela pode ser causada por intoxicação alimentar, uso de antibióticos e medicamentos, laxantes, vermes e ou disfunções digestivas de pâncreas, fígado e intestino e também causada por uma bactéria chamada *Cryptosporidium*.

Como minimizar os sintomas:

- Utilizar alimentos ricos em fibra solúvel, assim como aveias e cevada, milho e arroz. Ingerir banana maçã, maçã sem casca e legumes cozidos.

Fibras são elementos (Carboidratos) que fazem parte dos vegetais. Elas não são absorvidas nem digeridas pelo organismo, sendo que passa intactas no sistema digestório. São importantes para o bom funcionamento intestinal. Podem ser classificadas como fibras Solúveis e insolúveis.

- Evitar alimentos ricos em fibra insolúvel, assim como verduras, frutas com bagaço e casca e alimentos que causem a produção de gases como feijão, lentilha, repolho, pimentão e refrigerantes.
- Evite alimentos contendo cafeína e álcool por estes serem substâncias e estimulam o aumento do funcionamento gástrico.
- Evitar o consumo de alimentos com lactose leite e derivados, gorduras e alimentos que contenha alto valor de sacarose como açúcar de mesa.

* Lembre-se a hidratação é extremamente importante, portanto consumo no mínimo 2L de água ao dia e complemente com o

consumo de bebidas isotônicas (Gatorade, Ironage, Powerade), sucos naturais coados, água de coco e chás claros.

Náusea e vomito

A Náusea é uma sensação do incômodo abdominal, ou seja, um enjoo que pode ou não ser acompanhada de vomito. A náusea pode ter seu efeito associado ao uso de diversas medicações ou um sintoma da doença ou da desordem. Refeições grandes, gordas ou açucaradas podem induzir a náuseas. No entanto a náusea pode ocorrer por vários motivos que não pode ser particularmente sério, porém fique atento.


Como minimizar os sintomas:

- Fracione suas refeições em 3 lanches menores e 3 maiores refeições como café da manhã, almoço e jantar;
- Em suas Refeições escolha alimentos secos, energéticos e de fácil digestão como cereais bem cozidos, torradas com geleias, biscoitos cream craker, batatas cozidas;
- O consumo de leite também é uma opção, preferencialmente gelado, pois este pode causar sensação de alívio.
- A ingestão de líquidos deve ser aumentada durante o dia, mas evite ingeri-lo com a refeição, de preferência a água, água de coco, sucos não ácidos e pouco doces e chás claros evitando

líquidos ricos em cafeína como chá mate, refrigerantes de cola e café.

- Consuma mais frutas, verduras e legumes, eles podem ajudar a reduzir a náusea por serem alimentos de fácil digestão, porém evite os que causam gases como repolho, pimentão, brócolis, couve-flor, pepino, nabo, cebolas, Abacate, melão, melancia.
- Evite odores desagradáveis e fortes, sejam no ambiente ou nos alimentos;
- Evite alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas, tabagismo e temperos fortes;
- Evite levantar rapidamente da cama, ao acordar sente-se na beira da cama, descanse e só se levante quando bem acordado. Levantar bruscamente pode causar tonturas e consequentemente náuseas;





-Ingira alguns biscoitos de água e sal, quando muito enjoado para minimizar os sintomas;

Anorexia/inapetência

A inapetência é a ausência de apetite, ou seja, a falta de vontade de comer podendo assim causar a anorexia (ausência de apetite). Gerando como consequência a desnutrição.

Como minimizar os sintomas:

- Consuma alimentos saudáveis, de preferência produtos naturais e evite produtos industrializados.
- Faça refeições fracionadas (pouca quantidade) realizadas em intervalos de 2-3 horas.
- Ingerir sopas, caldos, mingaus e vitaminas (frutas batidas com leite), engrossados com suplementos de energia e proteínas.
- Evitar ingerir líquidos durante as refeições.
- Comer em ambiente tranquilo e agradável.
- Mastigar bem os alimentos.

Disfagia e odinofagia

A disfagia é a dificuldade de deglutir que pode ser causada por traumas, feridas na boca e garganta e disfunção neuromotoras.

A odinofagia é quando ao deglutir se sente dor que pode ser ocasionada por lesões, tumores e sensibilidade na boca, língua e garganta.

Como minimizar os sintomas:

- Escolher alimentos em temperatura morna ou fria. Evitar alimentos com temperaturas extremas (muito quente ou gelado).
- Aumentar o número de refeições (7-8vezes/dia).
- Prefira alimentos na forma líquida ou pastosa.
- Consuma sucos de frutas mais grosso (manga, melancia, banana, caju);
- Prefira mingaus de mucilagem, amido de milho, farinha de aveia, farinha láctea;

- Se necessário consulte um nutricionista ou fonoaudiólogo para o uso de espessantes alimentares

- Evitar alimentos muito temperados, picantes, salgados e alimentos com sabor ácido.

Desnutrição

Desnutrição é uma doença causada pela dieta inapropriada, com falta de ingestão ou absorção de nutrientes essenciais. Dependendo da gravidade, a doença pode ser dividida em primeiro, segundo e terceiro grau.

Como minimizar os sintomas:

- Procure consumir alimentos proteicos (leite, carnes, queijos, iogurtes, ovos, etc.) distribuídos em todas as refeições: café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

- Prepare saladas utilizando vegetais bem coloridos (brócolis, batata, cenoura, mandioquinha, couve-flor) e acrescente ovo cozido em rodela, queijo cortado em cubos e azeite.

- Acrescente em carnes, massas e vegetais creme de leite, queijos, requeijão, molho branco, amido de milho, farinha de trigo e fubá.

- Acrescente ao arroz queijo, ervilha, milho, cenoura, passas e regue com óleo ou azeite.

- Acrescente 1 a 2 colheres de sopa de leite em pó, achocolatados no leite integral.

- Substitua a água por leite em preparações como purês, polenta, molhos e sopas.

- Consuma pães, torradas e bolachas com geleia e mel, melado, doce de leite, requeijão, presunto, mortadela, queijos.

- Acrescente 1 a 2 colheres de sopa de suplemento alimentar hipercalórico no preparo de sucos, leites, vitaminas, pudins e mingau, que devem ser tomados 2 x dia.



Lembre-se: o jejum prolongado sem orientação médica e do nutricionista não é bom para a saúde, por isso fique atento ao fracionamento alimentar, sempre comendo de 3 em 3 horas.

Atenção: em caso de diabéticos, utilizar produtos diet.

Manifestações crônicas da própria doença do HIV e/ou efeitos

**colaterais tardios do tratamento do
antirretroviral (lipodistrofia,
dislipidemia, DM)**



Lipodistrofia

Em 1996, iniciou-se o uso de uma nova classe de antirretrovirais para o tratamento da Aids, os inibidores da protease. Estas medicações deram um novo impulso ao tratamento da doença, pois permitiu a introdução de esquemas combinados e de alta potência e, com isso, a redução da morbidade e mortalidade por Aids.

Estes medicamentos, no entanto, apresentam efeitos colaterais, dentre eles a lipodistrofia, que é a alteração de localização da gordura, causando acúmulo ou perda de gordura em algumas áreas do corpo.

As principais manifestações clínicas da lipodistrofia são acúmulos de gordura na região abdominal, alargamento da região posterior do pescoço (giba) e, nas mulheres, aumento no volume das mamas. Perda de gordura periférica causando enrugamento facial e afinamento de braços e pernas.

Como melhorar os sintomas:

- Para melhorar este sintoma é necessária uma alimentação balanceada e nutritiva e para isto é preciso fazer de 5 a 6 refeições todos os dias, sendo 3 principais (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches.

- Prefira os alimentos integrais (arroz, pão, biscoitos, macarrão) no lugar dos tradicionais. As fibras atrapalham a absorção da gordura e dos açúcares, favorecendo o metabolismo.
- Consuma verduras e legumes nas principais refeições (almoço e jantar) e lembre-se de consumir de 3 a 4 frutas todos os dias, alimentos que contêm vitaminas e minerais necessários para manutenção de seu organismo.
- Evite o consumo de salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes, alimentos à base de farinha de trigo refinada. Estes produtos são ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares e podem causar alterações indesejadas em seu organismo, tais como, aumento do colesterol, glicemia alterada e pressão alta e o ganho de peso.
- Evite o consumo excessivo de carboidratos à noite (massas, pães, doces), pois durante a noite estamos próximos ao nosso metabolismo de repouso, necessitamos de menos energia, assim a ingestão excessiva de carboidratos neste período proporciona um aumento das reservas de gordura.
- Evite o consumo de embutidos (presunto, mortadela, salame, salsicha, linguiças em geral, hambúrguer, queijos amarelos) e também carnes gordas (costela, contra filé, bacon, torresmo, banha), lembre-se de retirar a pele ou gordura aparente das

carnes, a pele do frango e diminua o consumo de manteiga e ovos.

- **BEBA ÁGUA!!!** A composição do seu corpo é de 60-70% de água E o bom funcionamento e limpeza do organismo dependem da ingestão de água.

- Pratique atividade física rotineiramente com orientação de um profissional enfatizando na ganha de massa muscular.




Dislipidemia

A dislipidemia é caracterizada pela presença de níveis elevados de gorduras no sangue. Colesterol, lipídeos e triglicérides estão incluídos nessas gorduras, que são importantes para que o corpo funcione. No entanto, quando em excesso apresentam alto risco levando a doenças cardiovasculares.

Como minimizar os sintomas:

- Dar preferências às carnes brancas e magras, evitando a pele da galinha, retirando a gordura antes do preparo.
- Preferir consumir peixe e/ou frango 2 vezes por semana.
- Usar leite e iogurtes desnatado, queijo minas, ricota
- Evitar frituras, azeite de Dendê, bacalhau.
- Aumentar o teor de fibra, ingerindo mais fruta, verduras cruas, cereais integrais (pão de centeio, arroz integral, pão integral). Pode usar 3 colheres de sopa de farelo de trigo ou farelo de aveia por dia.
- Beber no mínimo 2 litros de líquidos ao dia: sucos naturais sem açúcar, água, chás.
- Dar preferência aos óleos vegetais (milho, arroz, oliva, canola, girassol, soja)



- Evitar embutidos (presunto, salame, salsicha, calabresa, muçarela, etc.)

- Evitar consumir banha, bacon, margarina, nata, creme de leite.

Dica: Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite bebidas alcoólicas e o fumo.

Diabetes

O Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue, pode ser devido a defeitos na secreção (resistência à insulina) ou na ação do hormônio insulina produzido pelo pâncreas. A função da insulina é promover a entrada de glicose para as células do organismo e a falta dela e/ou um defeito na sua ação resulta no acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

Nos portadores de HIV que fazem uso de TARV podem apresentar efeitos colaterais, sendo eles a resistência à insulina, intolerância à glicose causando assim o diabetes.

Fique atento, evite complicações indesejadas, pois o não tratamento pode resultar em doenças renais, pé diabético, cegueira e etc.

Como minimizar sintomas:

- Dê preferência a produtos integrais e cereais (linhaça, farelos de trigo e de milho, centeio, aveia, granola), pois eles ajudam a controlar o nível glicêmico por não deixarem com que o açúcar nas refeições seja totalmente absorvido.

- Substitua alimentos com base de açúcar por produtos Diet.

- Monitorar frequentemente a glicemia.

- Preferir carnes magras (boi, frango sem pele ou peixe de esca-
ma).

- Preferir leite desnatado, queijos brancos (minas, ricota, cottage).

- Consumir diariamente verduras, legumes, frutas e leguminosas.

- Não pular nenhuma refeição.

- Quando necessário, usar adoçantes artificiais para substituir o açúcar.

• *Adoçantes recomendados: sucralose e stévia.*

- Não abusar no consumo de adoçantes ou alimentos dietéticos (diet e light).

- Ler o rótulo dos alimentos antes de comprá-los para se certificar de que realmente não contêm açúcar.

HIV e atividade física

4

A atividade física e a prática regular de exercícios (treinamento físico) aumentam a disposição e a autoestima, além de ajudar a prevenir os problemas causados pela lipodistrofia, dislipidemia, resistência à insulina e osteoporose, bem como as doenças cardiovasculares. Estudos sobre atividade física para pessoas vivendo com HIV/aids (PVHA), descrevem os benefícios da prática de exercícios físicos sobre o estado clínico geral, a capacidade funcional e a aptidão física relacionada à saúde, assim como sobre diversos aspectos psicológicos.

Benefícios

- Melhora transitória do sistema imunológico, porém não diminui a contagem do número de linfócitos T CD4+, quando bem orientado e prescrito, com acompanhamento;
- Melhora a composição corporal tanto de pacientes em TARV, assim como, dos que não fazem uso desta, com diminuição da gordura da região central e da massa gorda total (gordura) e aumento da massa magra total (muscular);
- Controle de peso, diabetes e dislipidemia;
- Beneficia a capacidade cardiorrespiratória,
- Prevenção da osteoporose;

- Aumenta a força, a resistência muscular e a composição e imagem corporal;
- Diminui a ansiedade, estresse e depressão;
- Estimula a aquisição de hábitos de vida saudáveis e melhora do estado nutricional.

Contraindicações

Para pacientes que tenham:

- Imunodeficiência avançada na presença de infecção oportunista;
- Presença de comorbidades que contraindiquem a prática de atividade física (hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus tipo II não controladas);
- Hepatopatia grave com plaquetopenia (risco de sangramento);
- Alto risco cardiovascular ou outras situações clínicas a serem analisadas pelo seu médico.



11 passos para melhorar a

qualidade de vida

5

11 passos para melhorar a qualidade de vida

1. Faça com que sua alimentação seja uma atividade prazerosa, em companhia da família ou amigos, evitando fazer refeições sozinho. Evitar estresse, depressão, solidão e isolamento.

2. Alimente-se em períodos regulares, de 5 a 6 vezes ao dia, mesmo que esteja sem apetite. O ideal é fazer 3 refeições principais e 3 pequenos lanches nos intervalos e opte por uma alimentação saudável, variada e saborosa.

3. Consuma frutas, legumes e verduras todos os dias dando preferência às que estejam em safra, aproveitando as vitaminas e minerais contidos.

4. Inclua alimentos fonte de proteínas, animal e vegetal, diariamente (Exemplos: leite e derivados, carnes, ovos, feijão, soja etc.). As proteínas são importantes na manutenção da saúde das pessoas que vivem com HIV/aids.

5. Consuma fibras

e alimentos integrais, pois são ricos em vitaminas do complexo B e minerais. Substitua as farinhas refinadas e arroz polido 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 são ótimas fontes de fibras.

6. Reduza o consumo de açúcar refinado na alimentação, assim como refrigerantes e guloseimas em geral.

7. Reduza o consumo de sal. O ideal é usar ervas e temperos naturais para dar sabor aos alimentos.

8. Evite gorduras animais. Fazer uso de óleo vegetal para cozinhar os alimentos e o de azeite para temperar a salada.

9. Beba no mínimo 2 litros de água por dia, para hidratação, porém evite ingerir líquidos durante as principais refeições.

10. Evite o consumo de bebidas alcoólicas, fumo ou drogas de qualquer tipo, pois podem dificultar a alimentação e a ação da TARV.

11. Faça atividade física pelo menos 3 vezes por semana de 30 minutos.



Cozinha amiga

6

Sopa cremosa de brócolis

Ingredientes:

1 unidade (200ml) de suplemento alimentar diluído

200g de Brócolis (flores)

300gr de carne moída

30ml de creme de leite

Sal, pimenta, cheiro verde e alho a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as flores do brócolis na carne e deixe com caldo. Adicione o suplemento diluído e o creme de leite e bata no Liquidificador. Volte a sopa para aquecimento e tempere a gosto.

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 20min.



Salada colorida com chia

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de alface picado
- 2 xícaras (chá) de rúcula picada
- 3 colheres (sopa) de cenoura crua ralada
- 3 colheres (sopa) de beterraba crua ralada
- 1 ½ xícaras (chá) de tomates-cereja partidos ao meio
- 5 ramos de brócolis cozidos al dente
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 2 colheres (chá) grãos de chia
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Corte o alface e a rúcula em tiras finas e coloque-as em uma travessa. Misture a cenoura ralada, a beterraba, o tomate e o brócolis. Acrescente a mistura na travessa com o alface. Em uma tigela, misture o vinagre de maçã, o azeite de oliva, a semente de chia e o sal. Tempere a gosto e sirva.

Rendimento: 1 porção grande.

Tempo de preparo: 20 minutos.



Bolo de Agrião

Ingredientes:

4 ovos

1/2 maço de agrião

150 ml de óleo

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata as gemas, o agrião, o óleo e o açúcar no liquidificador. Em seguida despeje na vasilha da batedeira e acrescente a farinha aos poucos, bata em velocidade média, acrescente o fermento e bata em velocidade mínima por 40 segundos, e por último acrescente as claras em neve delicadamente. Leve ao forno de 30 a 40 minutos (até que fique dourado).

Rendimento: 10 fatias

Tempo de preparo: 50 minutos.



Compota de goiaba diet

Ingredientes:

1 kg de goiaba

15 gotas de adoçante

$\frac{3}{4}$ xícara de água

Cravo a gosto

Modo de preparo:

Lave bem as goiabas, retire a casca e as sementes e corte em pedaços, coloque em uma panela, adicione água, tampe e deixe cozinhar até apurar e assim que estiver cozido acrescente o cravo e deixe ferver por mais alguns minutos, desligue o fogo e acrescente o adoçante.

Rendimento: 6 porções de taça de sobremesa.

Tempo de preparo: 30 minutos.



Sanduíche de atum com ricota

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de ricota
- 1 1/2 colher de requeijão cremoso
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 4 colheres de atum ralado ao natural
- 4 folhas de manjericão fresco
- 2 colheres de chá de cebolinha verde picada
- 2 fatias de pão de forma integral
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 3 folhas de alface
- 1/4 tomate picado
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em um recipiente amasse a ricota e junte o atum, requeijão, o manjericão picado, a cebolinha verde, a cebola e o sal, misture

bem e em seguida passe o creme nas duas fatias de pão e acrescente o alface e cenoura e o tomate, feche o lanche e sirva em seguida.

Rendimento: 1 porção.

Tempo de preparo: 20 minutos.



Shake de morango

Ingrediente

2 colheres de suplemento hipercalórico em pó

150ml de leite integral

100g de morango

2 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de sopa açúcar

2 colheres de sopa de creme de leite

8 pedras de gelo

Modo de preparo

Em um liquidificador junte os ingredientes, bata bem e sirva em seguida.



Diário do paciente



Sexo: _____ Idade: _____ Estatura: _____ Medicamentos em uso: _____

Guia de consultas

Data	Peso	IMC	Exames Bioquímicos	
			Padrão TG: CT: HDL: GL: HG:	Demais exames
			Padrão TG: CT: HDL: GL: HG:	Demais exames
			Padrão TG: CT: HDL: GL: HG:	Demais exames
			Padrão TG: CT: HDL: GL: HG:	Demais exames

Referências bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em Crianças e Adolescentes / Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais – Brasília - DF, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Recomendações para Terapia Antirretroviral em Crianças e Adolescentes Infectados pelo HIV: Suplemento II: Objetivos da terapia antirretroviral Recomendações de manejo da falha terapêutica Critérios de indicação de Inibidores da Protease para crianças e adolescentes (2011), 2009. Disponível em: http://www.aids.gov.br/sites/default/files/anexos/publicacao/2009/40033/suplemento_2_28651.pdf. Acesso em: 06 jun. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Portal sobre aids, infecções sexualmente transmissíveis e hepatites virais, AIDS. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pagina/o-que-e-hiv> Acesso em: 06 jun. 2017.

Barros, E. S. et al., Influência da alimentação na Lipodistrofia em portadores de Hiv-Aids praticantes de atividade física regular, Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v 1, n 2, p. 13-18, Mar/Abr, 2007. ISSN 1981-9900.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Recomendações para a prática de atividades físicas para pessoas vivendo com HIV e aids / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em Adultos / Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais – Brasília - DF, 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Assistência e Tratamento, Prevenção, Profissionais de Saúde HIV/Aids. Caderno de Boas Práticas em HIV/Aids na Atenção Básica / Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais – Brasília - DF, 2014, Modificação:20/01/2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Manual clínico de Alimentação e Nutrição, Na Assistência a Adultos Infectados pelo HIV. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais – Brasília - DF, 2006, Modificação:14/12/2017.

Imagens: www.freepik.com



 NEAD.TIS



unesp 