

ESTES 10 PASSOS FORAM
ELABORADOS ESPECIALMENTE
PARA AS PESSOAS QUE VIVEM
COM HIV/AIDS E SÃO PARTE
DE UMA ESTRATÉGIA EM BUSCA
DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.
SÃO RECOMENDADOS
PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE,
VISANDO A CONTRIBUIR
PARA A MELHORIA DE SUA
QUALIDADE DE VIDA.

Ministério
da Saúde



10 PASSOS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

GUIA PARA AS PESSOAS QUE VIVEM COM HIV/AIDS

1 A **alimentação** deve ser uma **atividade prazerosa**. Procure desfrutá-la em companhia da família ou amigos, evitando fazer refeições sozinho. O ideal é procurar evitar ao máximo o estresse, depressão, solidão e isolamento.

2 Você deve **se alimentar em períodos regulares**, várias vezes ao dia, mesmo que se encontre sem apetite. O ideal é fazer diariamente 3 refeições principais e 3 pequenos lanches nos intervalos. Procure optar por uma alimentação saudável, variada e saborosa.

3 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. Usufrua esses alimentos de maneira racional, buscando o máximo aproveitamento das **vitaminas e minerais**.

4 O ideal é procurar se alimentar de **carnes, ovos e peixe** pelo menos uma vez ao dia. As **proteínas** são importantes na manutenção da saúde.

5 Consuma **fibras e alimentos integrais**, pois são ricos em vitaminas do complexo B e minerais. O ideal é substituir 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 açúcar refinado na alimentação. Prefira usar o **açúcar mascavo, mel** ou adoçante (exceto gestantes), quando se fizer necessário.

7 Reduza o sal. O ideal é usar **ervas e temperos** para realçar o **sabor dos alimentos**.

8 Evite usar gorduras animais. Preferir usar **azeite ou óleo vegetal** na alimentação e para temperar salada.

9 Beber pelo menos **2 litros de água** por dia.

10 Procure não fazer uso de **bebidas alcoólicas, fumo ou drogas** de qualquer tipo, pois podem **prejudicar a saúde** como um todo e dificultar a ação dos medicamentos de tratamento da aids.



CUIDADOS PARA CONSERVAR O VALOR NUTRITIVO DOS ALIMENTOS

- Evite picar e dividir muito os vegetais antes de cozinhá-los para impedir a perda de vitaminas.
- Cozinhe as hortaliças com casca e pouca água, sempre que possível. A água do cozimento pode ser aproveitada para sopas, macarrão, arroz, feijão etc.
- Prepare sucos, frutas e saladas momentos antes de serem consumidos.
- Prefira legumes, sucos e frutas da época. São mais nutritivos, frescos e baratos!
- Talos, folhas e cascas são ricos em vitaminas e fibras. Depois de bem lavados, podem ser utilizados em farofas, omeletes, recheios, sopas, bolinhos, feijão etc.

CUIDADOS COM A HIGIENE PESSOAL E DOS ALIMENTOS

- Lave sempre as mãos antes das refeições e antes e depois de preparar alimentos. Evite contaminação!
- Todos os utensílios utilizados para preparar os alimentos devem estar limpos com água e sabão (fogão, mesa, geladeira, facas, garfos, panelas, pia e panos de prato).
- Ao fazer as refeições em restaurantes, bares e lanchonetes, observe a limpeza do ambiente, dos funcionários, dos equipamentos e utensílios.
- Não coma carnes, peixes ou ovos crus. Cozinhe-os completamente!
- Consuma apenas leite pasteurizado e fervido.
- 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.
- Hortaliças e frutas devem ser lavadas em água corrente abundante e depois deixadas de molho por trinta (30) minutos em 1 litro de água tratada ou fervida com 1 colher de sopa de água sanitária (ou 2 gotas de hipoclorito de sódio). Escorra a água. Lave com água tratada ou filtrada.
- Frutas, hortaliças e legumes devem ser guardados na geladeira, assim como ovos, leite, iogurtes e queijos.
- 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.