

Os tratamentos antirretrovirais permitiram que as pessoas com VIH passassem a ter vidas mais longas e saudáveis. No entanto, certas complicações associadas ao envelhecimento podem chegar mais cedo nas pessoas com VIH, como, por exemplo, valores elevados de colesterol ou açúcar no sangue, tensão alta ou excesso de peso. Manter certos hábitos saudáveis ajuda-nos a prevenir ou combater essas complicações e melhorar a nossa qualidade de vida.

### Evitar o tabaco

- Se na população em geral fumar é um hábito pouco saudável, nas pessoas com VIH o efeito é especialmente prejudicial.
- Nas pessoas com VIH, o tabagismo aumenta cinco vezes o risco de morte e três vezes o risco de morrer com cancro.
- As pessoas com VIH são mais propensas a sofrer problemas cardiovasculares. Fumar pode aumentar ainda mais este risco.
- Há muitos recursos à sua disposição para deixar de fumar. O uso de adesivos de nicotina e/ou as terapias de relaxamento têm conseguido ajudar muitas pessoas a deixar de fumar. Pergunte ao seu médico ou no seu serviço de saúde onde e como pode ter acesso a esses recursos.

### Alimentação

- Uma dieta sã e variada, irá ajudá-lo a manter um bom estado de saúde.
- Os vegetais são alimentos ricos em antioxidantes, substâncias capazes de reduzir o risco de vir a ter problemas cardiovasculares.
- O azeite cru diminui os níveis de colesterol e evita o bloqueio das artérias e, portanto, o risco cardiovascular. Ele deveria ser a gordura principal da nossa dieta.
- Reduzir, na medida do possível, o consumo de sal, ajudará a controlar a tensão arterial, evitando ou reduzindo a hipertensão.
- Os alimentos fritos aportam quantidades elevadas de gordura, facto que favorecerá a obesidade

### Realizar exercício físico

- O exercício físico demonstrou ser muito útil no alívio de efeitos secundários do tratamento antirretroviral e/ou de certas complicações associadas à própria infecção pelo VIH.
  - Caminhar, correr, andar de bicicleta ou nadar irão melhorar a sua saúde cardiovascular e favorecerão a manutenção dos níveis de colesterol e açúcar no sangue dentro de valores normais.
  - O exercício com pesos e máquinas irá aumentar a sua força física. Verificou-se que este tipo de exercício reduz as alterações hormonais associadas ao envelhecimento e ao VIH. Além disso, melhora a sua imagem e estado de espírito, além de facilitar a substituição de gordura por músculo, algo muito positivo para reduzir os níveis de gorduras e colesterol no sangue.
- abdominal e os níveis elevados de colesterol e outras gorduras no sangue. É importante reduzir ao máximo o seu consumo.
- As carnes vermelhas (porco, vaca) são ricas em colesterol e gorduras saturadas. O seu consumo deveria ser limitado.
  - O peixe, sobretudo o azul (sardinhas, salmão, etc.) é rico em gorduras insaturadas ómega 3 que, como as do azeite, são muito benéficas para reduzir o risco cardiovascular.
  - Alguns suplementos vitamínicos e/ou herbais podem ser benéficos, mas é muito recomendável consultar o seu médico do VIH antes de os tomar, uma vez que podem interagir com a toma de certos medicamentos antirretrovirais.



Grupo de Trabajo  
sobre Tratamientos  
del VIH

contact@gtt-vih.org  
www.gtt-vih.org  
Barcelona (España)

## POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Programa de Prevenció i Assistència  
de la Sida

Ajuntament de Barcelona

Àrea de Qualitat de Vida, Igualtat  
i Esports

Diputació  
Barcelona

Àrea de Benestar Social

Colaboran:

