

POR ELAS SAÚDE INTEGRAL



"O SEGREDO DA SAÚDE MENTAL E CORPORAL ESTÁ EM NÃO SE LAMENTAR PELO PASSADO, NÃO SE PREOCUPAR COM O FUTURO, NEM SE ADIANTAR DOS PROBLEMAS, MAS VIVER SÁBIA E SÉRIAMENTE O PRESENTE." (BUDA)

SUMÁRIO

Apresentação	04
Importância do projeto.....	05
Metodologia aplicada.....	06
Resultados	07
Práticas Integrativas Complementares	07
Keist Yoga.....	08
Faixas dos participantes.....	09
Dicas: Posições do Keist Yoga.....	10
Saúde Mental	11
Psicoterapia Breve.....	12
Dicas para enriquecer o tratamento e combater a ansiedade.....	13
Saúde Nutricional	14
Nutrição.....	15
Dicas de culinária saudável.....	16
Considerações da equipe	23
Agradecimentos	24
Faixa Técnica	26

APRESENTAÇÃO

Nas últimas anos as mulheres têm demonstrado a força e a importância do empoderamento feminino ganhando espaços na sociedade e ocupando posições cada vez mais relevantes. Foram muitos os avanços mas ainda são elas que ficam em duplas jornadas sempre preocupadas em cuidar de outras pessoas, dedicando-se à casa, à família, ao trabalho e outras inúmeras tarefas, esquecendo (ou não podendo) reservar um tempo para si, ficando sempre em segundo plano.

Se estas mulheres vivem com HIV/AIDS (MHA), há uma sobrecarga ainda maior, porque tem que dividir o tempo, já reduzido em sua rotina, para consultas médicas, realização de exames, adesão ao tratamento, lidar com as comorbidades e ainda sentimentos que afetam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional.

Pensando nisso, o Movimento Nacional das Cidades Positivas (MNCP) desenvolveu o Projeto Por Elas: Saúde Integral das Mulheres que vivem com HIV/AIDS, objetivando contribuir com a melhoria da saúde física e mental destas mulheres, melhorando sua qualidade de vida. O projeto foi um convite a exercitarem e autocuidar na realização de atividade física como o Kiatt Yoga, compreenderem suas emoções a partir da psicoterapia breve e se tratarem com mais gentileza com mudanças de hábitos alimentares. Ainda, os momentos de trocas e afeto ao longo das atividades.

Nesta edição apresentamos os resultados deste projeto e brindamos alas leitores com receitas e dicas que apontem caminhos para cuidados da própria saúde física e mental em meio a um cotidiano cada vez mais acelerado.





IMPORTÂNCIA DO PROJETO

O MIMP tem como princípio o fortalecimento e empoderamento das mulheres. Assumimos publicamente nosso compromisso em promover a igualdade de gênero, estimular o autocuidado e promover ações educativas para a garantia dos direitos humanos, em especial, os sexuais e reprodutivos e o enfrentamento das mais variadas formas de violências e discriminações, que interferem na qualidade de vida e autonomia das mulheres e das MAVA (cis e trans).

Mantêr esses compromissos tem sido um grande desafio, visto que nos últimos anos, com o processo de descentralização das ações do SUS e o desmonte de serviços de atendimento especializado às pessoas com HIV/AIDS, o acesso a especialidades sendo restringido, tornando ainda mais longa a espera, somado aos problemas ocasionados pela COVID-19, os prejuízos à saúde das mulheres que necessitam de acompanhamento das comorbidades desenvolvidas, seja pelo uso prolongado de antiretrovirais ou efeitos causados pelo próprio vírus, tornaram-se ainda mais graves.

Apesar de novas tecnologias de prevenção e tratamento, a mortalidade por AIG é alta, principalmente em decorrência das comorbidades, falta de acesso a informações de qualidade e aos serviços de saúde, incluindo saúde mental qualificada.

Outro problema, bastante significativo, tem sido o fechamento de importantes Organizações não Governamentais dedicadas ao tema HIV/AIDS, acarretando em impactos significativos no atendimento das necessidades das mulheres.

Dessa forma, esta proposta se caracteriza como uma experiência piloto no acolhimento das MAVA e extensão dos serviços de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que deveriam estar disponíveis no SUS, mas infelizmente, não é a realidade em todas as regiões do país.



METODOLOGIA APLICADA

Para alcançar os objetivos propostos, utilizamos três formatos de atendimento sendo:

- **Terapias Integrativas e Complementares** - como abordagem terapêutica utilizamos o Kalid Yoga uma vez que esta prática tem o poder de proporcionar maior mobilidade e longevidade aos praticantes por meio de posturas simples e acessíveis. A escolha se deu pelos diversos problemas identificados ósseos e articulares identificados nas mulheres que vivem com HIV/AIDS em uso de antiretrovirais. Problemas estes que vivelmente têm comprometido a mobilidade e qualidade de vida das mesmas. As aulas foram realizadas uma vez por semana on-line. Cada sessão teve um tempo médio de 1 hora. A inscrição e seleção das participantes ocorreu a partir de anamnese realizada pelo profissional responsável que priorizou os casos mais urgentes de intervenção.
- **Acolhimento psicológico** - baseado na modalidade de Psicoterapia Breve. Cada sessão, teve um tempo médio de 50 minutos de duração, acontecendo uma vez por semana individualmente. Os atendimentos foram realizados após a inscrição, diagnóstico/anamnese para selecionar as mulheres que apresentaram maior urgência no acolhimento devido à estarem vivenciando quadros de fragilidade emocional.
- **Acompanhamento nutricional com "comida de verdade"** - Estimula a mudança de hábitos alimentares mais saudáveis. O propósito deste acompanhamento se baseia na importância de ganho de massa muscular, no aumento da disposição, melhora do sono, na redução de gordura visceral, consequentemente no emagrecimento e minimização da lipodistrofia, na melhora da imunidade e qualidade de vida. O atendimento com nutricionista foi realizado a partir de uma triagem que considerou, para além das questões físicas corporais, resultados de exames com altos níveis de colesterol e triglicérides que colocam em risco a vida das mulheres com a urgente necessidade de auxílio para emagrecimento uma vez que estão na fila de espera para realização de cirurgias bariátricas e com comorbidades graves como: problemas cardíacos, esteatose hepática e placas de gorduras em aorta. O atendimento foi realizado de forma online.
- **Acolhimento de MVA** - no decorrer do projeto, através de "Bate Papos Positivos com profissionais da área da saúde e das PCII, voltado para as MVA do movimento, assim como o acolhimento em grupo das participantes do projeto, monitorando o processo e intensificando a autoconsciência.

RESULTADOS

TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES



"Com o contato e hábitos da vida moderna, desapercebemos e acessar esse nosso potencial e gerar saúde física e mental de forma natural".
Francisco Klaut



KHIUT YOGA

Podemos observar que dentre as queixas mais comuns entre as MIVHA, atendidas neste projeto estão as dores e fadiga musculares, principalmente em costas, quadris, braços e ombros, que dificultam o caminhar, problemas com artrite de grandes e médias articulações, especialmente de joelhos e tornozelos; inflamação da coluna, perda de massa muscular e fibromiálgia.

Dentre as dúvidas iniciais dessas poucas mulheres “Estou com sobrepeso, será que posso fazer esta atividade?”, “Sinto muitas dores ao sentar com os joelhos dobrados, acho que não consigo”, dentre outras. Logo, a instrutora explicou sobre a variedade de movimentos, posturas e apoios (almofadas, cadeiras, corcho elástico) que podem ser realizadas e adaptadas para quem apresenta sobrepeso, deficiências, lesões físicas, hipertensões, cardiopatias, etc. Também enfatiza os grandes benefícios da técnica, encorajando as mulheres a aderirem ao exercício com a atual forma física e não esperando por uma transformação, ou seja, mesmo que com sobrepeso ou com dificuldade articular todas são orientadas sobre a importância de se amar como são ou está, o importante é cuidar e respeitar os limites do corpo.

Durante o projeto, seis (6) MIVHA participaram da atividade. Foram três meses com aulas semanais, algumas sentiam necessidade de mais aulas. Dessa forma, mesmo que não previsto no projeto, a instrutora disponibilizou mais uma dia em sua agenda de atendimento.

Apesar dos bons resultados obtidos até aqui, observamos que existem alguns fatores que precisam ser melhorados nas MIVHA, não apenas no sentido fisio/muscular/óseo mas também relacionados às condições nutricionais que inflamam o corpo e promovem o excesso de peso, problemas emocionais, que interferem na auto-aceitação e problemas financeiros para manter e equipamentos (petalar ou rotebook) para acessar às aulas que acontecem de modo on line.

FALA DAS PARTICIPANTES

"É com muita alegria e agradecida a professora Alicia por passar na minha vida visitando o Kasu Yoga. Eu sofria de muitas dores, muitas mesmo. Sixes meses que estive no Yoga fazendo esses exercícios as minhas dores diminuíram bastante eu digo 80%, deixei a medicação anti-inflamatória que estava tomando. O que mais me ajudava são as dores das articulações por causa da osteoporose. Hoje eu consigo fazer alguns movimentos, sinto dor mas é pouca, consigo dormir sem medicação, não uso mais os anti-inflamatórios. Certo me apresentei uma turbinha no trapo na realidade uma dor e eu fui ao médico porquetava forte em disse que era uma turbinha não comprei a medicação e depois de exercício melhorou bastante. Hoje eu já acordei bem melhor. É uma pena que eu não posso fazer todas as horas porque eu tento que chegar no trabalho 8 horas já tento me organizar para fazer dentro do trabalho mas ainda não consegui... Obrigado professora um cliente no coração estou mais paciente e tranquila, eu era uma pessoa espalhada eu tô totalmente tranquila. Beijo a todos gratidão a quem me deu essa oportunidade de participar desse projeto". Maria de Fátima S. Silva - Anacapurú.

"Tudo me sentindo muito bem, mesmo depois de cirurgia, que achava que não ia mais conseguir, fiquei surpresa. Me sinto tão bem fazendo as aulas, minha cabeça também melhorou porque estava com pensamentos muito negativo e desanimada". Maria Elza Silva - São Paulo/SP

"Alicia, vc acredita que fazo muito tempo que não brincava Carnaval, uns cinco anos, mas este ano decidí ir, estava precisando, fui no Sítio do meu enteadado dançar que parecia uma menina... Passei perigosos tomando analgésico, porque dou aula para crianças especiais e tive que ficar sentada porque era muita dor... já acredito que depois da aula de antes amanchei bem melhor?". Marilene Alves - Trizela do Vale/MA



DICAS

POSIÇÕES KHIUT YOGH



Viparita Karani

Como fazer a posição

1. Deite-se de costas com um joelho e pernas para cima na parede
2. O quadril deve ficar de um a dois palmos de distância da parede e não apoiado no chão
3. Apoiar a cabeça em um travesseiro
4. Ficar no chão e descansar na posição por 10 a 20 minutos
5. Respirar naturalmente

Benefícios da posição: A posição de pernas para cima na parede pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea e aliviar as pernas, aliviar a vertigem, relaxar os músculos, melhorar a rigidez das costas, ajudar no sono e proporcionar mais flexibilidade para o dia a dia.

Vasana

Como fazer a posição

1. Sentar-se no chão com os joelhos mais largos que o quadril (2 a 2 palmos)
2. Girar o corpo para dentro, os joelhos apontam um para o outro mas não se tocam
3. Girar aproximadamente o quadril de modo que o pé não se mova muito (de qualquer forma ficar para fora do quadril)
4. Fazer a contração interna nos pés e tornozelos, sem ser agressiva.

Caso sentir dor no joelho, pé ou tornozelo, coloque apoio externo do quadril e/ou no meio dos pés - não subvertam.

Se continuar, coloque as mãos no chão firmemente com flexão pra frente, assim diminuirá a pressão nos pés, mas mantenha a contração suave.

Benefícios da posição:

Devolve a funcionalidade dos joelhos, fortalece os pés, alivia a mobilidade do quadril e pernas.



Bhaddrasana

Como fazer a posição

1. Deite no chão de pernas cruzadas. Com ângulo atrás de joelho aberto
2. O pé direito à frente do joelho esquerdo e o esquerdo à frente do pé direito. Observe que os pés não ficam abaixo dos joelhos
3. Apoiar firmemente as pernas e o corpo confortavelmente nesta posição. Se as costas estiverem para trás não sentir dor no ombro no quadril, coloque mais almofadas para sentir, até que o tronco fique erguido e relaxado
4. Apoiar, mantenha as palmas das mãos nas costas. Relaxar os ombros, fechar os olhos, permitir as contrações
5. Observe a respiração sem interferir no seu ritmo, deve ficar

Benefícios da posição: ajuda com a postura, libera tendões e alivia a mobilidade do quadril. É indicado para quem trabalha muito tempo sentado e precisa melhorar a digestão.

Para pessoas que não tentaram em yoga ou têm problemas de coluna, é aconselhável que se sentem contra uma parede. Usar o apoio de uma parede aliviará a dor nas costas e aliviará a digestão.

SÁUDE MENTAL



"Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim". Chico Xavier



PSICOTERAPIA BREVE

No decorrer da atuação do MNECP, as mulheres trazem muitas questões que afetam a saúde mental, como a descoberta da sororlogia, a difícil aceitação, o medo de contar ao parceiro ou família, o estigma e discriminação social, tentativas de abuso e violência vivenciados, a solidão, o estresse do cuidado e outros fatores relacionados à pobreza, discriminação racial e de gênero, desemprego, dentre outros. Assim, a modalidade de psicoterapia breve se deu por dois fatores: o primeiro, pelo método da abordagem e reconhecimento de sua eficácia no tratamento com foco na necessidade de resolver problemas específicos e, segundo, pelo pouco tempo na realização do projeto.

As assistidas nesta modalidade foram identificadas a partir de uma triagem após as inscrições, assim como nas demais atividades previstas neste projeto, foi necessário priorizar o atendimento conforme a urgência observada nas entrevistas. Dessa forma, as MNA em situação de fragilidade emocional, com claro impacto na qualidade de vida e em sua insinidade foram as selecionadas.

O prazo inicial para os atendimentos foi de três meses, que pela necessidade, foi estendido por mais sessões, devido às especificidades de cada caso. Os atendimentos foram realizados na modalidade virtual e cada sessão teve um tempo médio de 50 minutos de duração, acontecendo uma vez por semana, de forma individual com seis MNA. Estes atendimentos resultaram na redução de quadros importantes de ansiedade e estresse. Ainda, ajudou substancialmente na identificação dos motivos que as levaram a esta condição, refletindo positivamente em traços de depressão.

O atendimento foi essencial para reconhecimento de suas fragilidades, busca de superação e retomada da vida com mais autonomia e qualidade.

DICAS PARA ENRIQUECER O TRATAMENTO E COMBATER A ANSIEDADE



1 - Praticar atividades físicas

O exercício físico regular é uma das maneiras mais eficazes de combater a depressão. Atividades físicas, como caminhadas, corridas, ciclismo ou natação, liberam endorfinas e outros neurotransmissores que melhoram o humor e reduzem os níveis de estresse. Além disso, o exercício pode aumentar a autoestima e proporcionar uma sensação de realização. É importante escolher uma atividade que você goste, para que se torne uma parte consistente e agradável de sua rotina.



2. Passar tempo com os amigos

Manter conexões sociais é crucial para a saúde mental. Passar tempo com amigos e familiares pode proporcionar apoio emocional, reduzir sentimentos de isolamento e melhorar o humor.



3. Meditar

A meditação é uma prática que pode ajudar a acalmar a mente e reduzir os sintomas de depressão, diminuir a ansiedade, melhorar a concentração e promover um estado de paz interior. Existem muitos recursos disponíveis, como aplicativos de meditação guiada, que podem ser um bom ponto de partida para iniciantes, ou mesmo para quem não acredita que possa fazer isso sozinho.



4. Fazer trabalho voluntário

Ajudar os outros pode ser uma maneira poderosa de melhorar seu próprio bem-estar. O voluntariado não apenas beneficia a comunidade, mas também oferece um senso de propósito e realização pessoal.

Engajar-se em atividades de voluntariado pode proporcionar novas perspectivas, ajudar a construir novas amizades e reduzir a sensação de isolamento. Encontre uma causa pela qual você seja apaixonado e veja como o ato de interagir, conhecer a história de mais gente e doar seu tempo pode enriquecer sua vida.



5. Não desistir do tratamento

Mais importante do que que propriamente iniciar um tratamento antidepressivo, é essencial continuar qualquer tratamento médico ou terapêutico recomendado por profissionais de saúde.

Pode ser que você precise continuar lutando contra a depressão por toda a sua vida, mas a terapia pode oferecer ferramentas valiosas para gerenciar essa sua condição, que não pode ser negligenciada.

Assim também a meditação, quando prescrita, deve ser tomada conforme as orientações do médico. Além disso, manter consultas regulares com um terapeuta ou psiquiatra pode ajudar a monitorar o progresso e ajustar o tratamento conforme necessário.

Viver é equilibrar momentos bons e ruins, sabendo lidar tanto com a felicidade quanto com o sofrimento. Optar pela continuidade do tratamento, especialmente quando tudo parece mais difícil, é uma demonstração de amor por si mesmo, e a devota adesão a esse autocuidado é fundamental para alcançar uma recuperação bem-sucedida e sustentável.

SÁUDE NUTRICIONAL.



"Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento" Hipócrates



NUTRIÇÃO

É notória as comorbidades que acometem as pessoas com HIV em uso de antiretrovirais, em especial as mulheres. Dentre as mais graves estão as doenças como diabetes tipo II, dislipidemias, hipertensão arterial, cardiovasculares, doenças e cânceres. Outro fator muito presente é a lipodistrofia, que é a distribuição desordenada de gordura no corpo, causado pela soma dos efeitos dos antiretrovirais com a ação do vírus e o aumento de peso pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.

Este foi o quadro apresentado pelas MAVA em formulário respondido individualmente pelas inscritas e nas entrevistas para anamnese das selecionadas para o atendimento. O diagnóstico da profissional incluiu ainda, a situação clínica atual, peso, altura, consumo alimentar, exames laboratoriais, incluindo o de vitaminas e minerais, dentre outros.

Todos esses aspectos foram importantes para identificar e definir um plano de cuidado nutricional e suplementação para cada caso, com foco na redução de agravos, no controle de riscos e no emagrecimento saudável, principalmente para aquelas que estão em filas de espera para cirurgia bariátrica e/ou reparadora de lipodistrofia.

Importante salientar, que estas mulheres são de idade acima dos 45 anos, os fatores acima citados sobre a situação clínica e exames laboratoriais das mulheres somada à idade e a menopausa, os suplementos alimentares são extremamente importantes, visto as deficiências nutricionais observadas, no qual um dos fatores relacionados são os hábitos alimentares clínicos.

Esses hábitos estão ligados às desigualdades de gênero e sociais, visto que a indústria é quem dita as regras. Para muitas mulheres no seu cotidiano, é mais fácil e às vezes a única opção, por exemplo, dividir um pacote de bolacha com 3 filhas do que ter uma despensa com alimentos saudáveis e ainda tempo para cozinhá-los. O mesmo se dá com as condições financeiras para a aquisição de suplementação.

Para isso, dentro do plano alimentar, foram realizadas pequenas substituições de alguns alimentos, possibilitando mudanças possíveis de acordo com a realidade e regionalidade de cada uma. Dentre as orientações, utilizar alimentos não inflamatórios, trocando o leite por leite vegetal, farinhas integrais ao invés de farinha de trigo que tem poucos nutrientes, assim como, outras opções que obtiveram ótimos resultados.

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Ratatouille (Legumes assados)



Ingredientes

2 abobrinhas

2 berinjelas

2 cebolas

4 tomates

2 pimentões amarelo

azeite a gosto

alecrim a gosto

manjerico a gosto

alho a gosto

sal a gosto

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque a abobrinha e a berinjela e salpique sal e temperos a gosto. Escorra toda a água que formar e seque bem cada rodela com um papel-toalha. Reserve.
Em uma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e grelhe a abobrinha e a berinjela reservadas (colocando poucas rodela por vez na frigideira, com cuidado para não amolecerem demais). Reserve.
Na mesma frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho.
Adicione 3 tomates picados, o alecrim e o manjerico.
Cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece a se desmanchar. Reserve.

Montagem

Em um recipiente refratário, cubra o fundo com o refogado dos tomates reservados e arrume as fatias de legumes, intercalando fatias de abobrinha, pimentões, cebola, tomate e berinjela (arrume os vegetais na vertical). Reserve.
Quando montado, regue os legumes com azeite.
Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Quibe de abóbora



Ingredientes

-  ½ xícara de trigo para quibe
-  1 cabeça grande picada
-  1 dente de alho esmagado
-  1 colher/sopa de azeite
-  1 limão/suco
-  ½ xícara/café de hortelã picada
-  ½ xícara de espinaço picado
-  1 xícara de abóbora cabotiá cozida

Modo de Preparo

Em uma tigela, coloque o trigo de molho na água por 1 hora.
Pré-aqueça o forno a 200°C e unte com azeite uma forma (20x10cm).
Esprema o trigo com as mãos até retirar o máximo de água que conseguir.
Junte todos os outros ingredientes ao trigo e misture bem.
Transfira para a forma e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Issoá pode incrementar seu quibe com nozes e castanhas ou ricota.
Sirva acompanhado de saladas variadas.

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Preparo de farinha sem glútem

Ingredientes



- 3 xícaras farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de farinha de milho
- 3 colheres de substância de goma xantana

Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes e guarde em vidro bem fechado.



Pão sem Glútem

Ingredientes



- 2 xícaras 1/2 de farinha sem glútem (preparo acima)
- 1 colher cheia de açúcar demerara
- 1 pitada de sal a gosto
- 4 colheres de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 250ml de leite zero lactose matado ou leite de soja
- 1 colher de fermento biológico seco

Modo de Preparo

No recipiente da batedeira, coloque todos os ingredientes secos. Abra um buraco no centro de acrescentar os ovos, o óleo, o vinagre e o leite. Bata por 8 minutos.

Coloque a massa em uma forma para pão untada com óleo e enfarinhada com farinha de arroz.

Deixe descansar por cerca de 20 minutos em local quente. Ao crescer a massa, leve ao forno a 180°C durante 25 a 30 minutos.

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Sopa de legumes e frango



Ingredientes

-  ½ pimentão
-  1 cou-flor
-  1 cenoura-grande
-  1 couve-flor
-  3 batatas
-  1 peito de frango
-  2 dentes de alho
-  ½ cebola
-  cheiro-verde à gosto

Modo de Preparo

Cocine o peito-de-frango, drene e reserve parte-do-caldo.

Numa panela refogue o alho e a cebola.

Em seguida, coloque os legumes e o caldo reservado. Se for necessário acrescente um pouco mais de água e tempere do seu gosto.

Deixe cozinhar até que os legumes estejam bem macios.

Você pode bater os legumes no liquidificador ou deixá-los em pedaços.

Acrescente o frango desfiado. Deixe ferver por 5 minutos para incorporar o sabor.

Coloque por último o cheiro-verde e sirva ainda quente.

Obs: As batatas irão aumentar a carga glicêmica. Neste caso você pode substituí-las por 1 berinjela

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Panqueca de banana com aveia



Ingredientes

-  1 ovo
-  1 banana
-  1 ½ colher de aveia em flocos
-  canela em pó à gosto

Modo de Preparo

Bata o ovo

Amasse a banana junto ao ovo, a aveia e canela em pó, misturando bem.

Aqueça uma frigideira com 2 gotas de óleo e coloque a mistura fazendo que tome a formato de panqueca. Doure os dois lados utilizando uma espátula para não queimar.

Retire da frigideira e faça a dobra. Polvilhe canela à gosto e delicie-se.

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Pudim sem açúcar



Ingredientes

-  200ml de leite de coco
-  2 ovos
-  1/2 xícara de xilitol (edulcorante culinário)
-  Essência de baunilha
-  1 pitada de sal (opcional)

Calda

- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de xilitol
- Essência de baunilha

Modo de Preparo

Calda - Em uma panela pequena misture os ingredientes para fazer a calda. Deixe ferver até que você observe uma pequena diminuição. **Obs:** Esta calda não engrossa. Coloque a calda nos potinhos que podem a receber.

Pudim - Bata bem os ovos. Em seguida acrescente o leite de coco, o xilitol, a essência de baunilha e o sal (apenas uma pitada para quebrar o adoçante).

Misture bem até que incorpore todos os ingredientes.

Despeje esta mistura nos potes que contém a calda. Cubra individualmente cada pote com papel alumínio.

Leve ao forno numa assadeira em banho maria por aproximadamente 30 minutos.

DICAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Leite de aveia



Ingredientes



1 copo de aveia em flocos



2 amêndoas (opcional)

Modo de Preparo

Hidrate a aveia em água por uma noite em recipiente de vidro ou louça.

Ná manhã seguinte liquidifique com 3 copos de água.

Cise e obtenha aproximadamente 1 litro de leite.

Caso fique muito grosso, acrescente mais um copo de água.

Se quiser saborizar, coloque as amêndoas e liquidifique novamente.

CONSIDERAÇÕES DA EQUIPE

Ao longo do tempo, o MNCP vem recebendo cada vez mais demandas e especificidades no universo feminino, entendendo a pluralidade e diversidade das mulheres e das MIVHA. A cada trabalho realizado temos novos achados e novas insights que permitem que possamos colocar na agenda do Movimento, outros elementos para nossa incidência que eliminam fatores que interferem e geram vulnerabilidades afetando a saúde integral destas mulheres.

A estratégia de Prevenção Combinada é valorizada em nossas ações, contudo, a implementação desta estratégia é ainda um desafio no que se refere às mulheres. É por isso que o MNCP traz a abordagem estrutural e as subjetividades para o centro das discussões e de nossas ações, visto que os desafios estão para além de um agente viral, muito ligados a determinantes sociais em saúde.

Dessa forma, trazemos a estratégia da Prevenção Combinada à luz da OMS do MNCP, fomentando o diálogo e alternativas para reduzir barreiras de acesso à informação e incentivar boas práticas para evitar o adoecimento físico e mental das MIVHA. Por isso, a experiência neste projeto intensifica a importância da inter e intrasectorialidade das políticas de cuidado.

No Brasil, apesar do tratamento para o HIV com antiretrovirais estar disponível no SUS, não podemos nos omitir que as questões psicológicas muito refletem nesse tratamento, já que o estigma e a discriminação ainda são muito presentes, somado a outras interseções como a regionalidade, a diversidade sexual, a classe social, ciclos de vida e a raça/cor.

Dessa forma, como projeto piloto e alternativa de ações que as mulheres ainda não tem acesso em seus territórios, identificamos nele, uma demanda muito grande dentro do MNCP, de mulheres que necessitam desse tipo de atendimento e pretendemos dar continuidade para que as participantes continuem seus atendimentos, assim como, a inclusão de outras MIVHA para esse cuidado.

Enquanto isso, seguimos atuando realizando incidência política para que todas as MIVHA tenham acesso pelo SUS, tanto às PICS, à saúde mental e aos cuidados nutricionais, quanto na redução das desigualdades de gênero e melhoria dos determinantes sociais em saúde que impactam nos desafios citados pela equipe do projeto.

AGRADECIMENTOS

Expressamos nossa profunda gratidão à Companhia Biofarmacêutica GSK pelo apoio financeiro na realização deste projeto. Sua contribuição impactou significativamente na vida de 22 mulheres que vivem com HIV/AIDS, fornecendo acolhimento e apoio na saúde física, mental e nutricional das mesmas.

Agradecemos, também, às profissionais pelo compromisso que cada uma emprega. Decididamente foi inspirador ver como se dedicaram.

Todo nosso carinho e gratidão a todas as mulheres que vivem com HIV/AIDS do MOCF envolvidas no processo. Cada uma é um exemplo de força, determinação e coragem para enfrentar os desafios e ainda incentivar umas às outras a perseguir os objetivos de alcançar melhor qualidade de vida.



Secretaria Nacional MNCP

Executiva - Credineusa Azevedo
Política - Janice Lilián Pardo
Comunicação - Fabiana de Oliveira
Mobilização de Recursos - Sílvia Azeite

Representantes Regionais

Região Sul - Gina Hermann
Região Norte - Maria Eliza Silveira
Região Nordeste - Jaciana Pereira
Região Sudeste - Fabiana de Oliveira
Região Centro Oeste - Denio Catarina Assisjo

Equipe do Projeto

Coordenação - Sílvia Azeite
Comunicação - Fabiana de Oliveira
Instrutores de Kalar Yoga - Alcida Vieira
Psicóloga - Fabrice Line - CRP 02/09435
Nutricionista - Ana Ieder Brito - CRN 2459

Produção Textual

Sílvia Azeite
Fabiana de Oliveira

Projeto gráfico

Fabiana de Oliveira

Diagramação

Fabiana de Oliveira

Revisão

Sílvia Azeite

www.mncp.org.br
secretarianacionalmncp@gmail.com
[@mncp_brasil](https://www.instagram.com/mncp_brasil)

