

NAM
77a Tradescant Road
London SW8 1XJ
Telephone: +44 (0) 20 3242 0820
Site: www.aidsmap.com
Email: info@nam.org.uk

A informação desta brochura baseia-se nas recomendações de Boas Práticas para o Tratamento do VIH e Cuidados na Europa.

Conteúdo & Design financiado pelo MAC AIDS Fund.

Tradução financiada pela Merck, Sharp and Dohme.

nam aidsmap

O Básico

Peso saudável



Primeira edição 2012
Copyright ©NAM 2012.
Caso esteja interessado em traduzir, adaptar e publicar esta brochura, por favor entre em contacto connosco.

A NAM é uma instituição de solidariedade, com o número de registo 1011220.

Todos os anos, a NAM disponibiliza informação para milhares de pessoas, sem custos adicionais. Caso esteja interessado em fazer um donativo, por favor visite a nossa página www.aidsmap.com/donate.

Agradecemos ao GAT pela sua tradução.

GAT

Grupo Português de Activistas
sobre Tratamentos de VIH/SIDA
Pedro Santos

Av. Gomes Pereira, 98 - 4º
1500-332 Lisboa
Telephone: +351 21 096 78 26
Fax: +351 21 093 82 16
Site: www.gatportugal.org
E-mail: contactos@gatportugal.org

Notes

Saber mais sobre o assunto?

A NAM é uma organização de base comunitária reconhecida, com sede no Reino Unido. Trabalhamos com especialistas na área da medicina, investigação e serviço social e com pessoas afectadas pelo VIH. Produzimos material impresso e on-line com informação sobre VIH em Inglês, incluindo material (guias de recursos) para pessoas que vivem com VIH e para profissionais que desenvolvem trabalho nesta área.

Este material é baseado numa publicação original da NAM. A NAM não poderá ser responsabilizada pelo rigor da tradução ou da relevância da mesma a nível local.

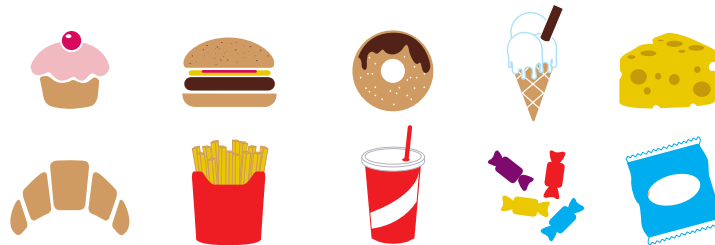
Lamentamos que, sendo uma organização inglesa, não possamos comunicar com falantes de português. No entanto, o nosso site www.aidsmap.com, inclui uma base de dados com informação sobre todos os serviços disponíveis a nível global. Poderá ser um recurso para encontrar organizações ou serviços de saúde.

O nosso site www.aidsmap.com tem diversos materiais de leitura traduzidos que podem igualmente ser descarregados.

Uma dieta equilibrada e exercício regular podem ajudar a alcançar e a manter um peso saudável.

1 Habitualmente, há duas razões para as pessoas terem excesso de peso

- Comer em demasia (em especial, alimentos com muito açúcar ou gordura)



- Não fazer exercício físico



2 Os atuais medicamentos antirretrovirais, por regra, não fazem aumentar o peso.



3 As pessoas que vivem com VIH podem seguir os mesmos conselhos para uma alimentação saudável tal como as pessoas seronegativas. Tentar ter uma dieta equilibrada.



4 Os adultos que pretendam perder peso, precisam de 45 a 60 minutos de atividade física diária.



Pontos importantes

- A maioria das pessoas precisa de comer menos quantidade de alimentos ricos em açúcar e gordura.
- Integrar o exercício físico no quotidiano (por exemplo, andar em vez de conduzir ou andar de transportes).
- Os atuais medicamentos antirretrovirais não fazem aumentar o peso.