

# Qualidade de vida para portadores de HIV/Aids

Em São Paulo, profissionais de Educação Física levam qualidade de vida a pessoas com HIV/Aids através da prática orientada de exercícios.



Faz tempo que portar o HIV/Aids deixou de ser uma sentença de morte. Hoje, com as drogas disponíveis no mercado, os portadores de HIV/Aids têm sua expectativa de vida aumentada de forma considerável. Mas os efeitos colaterais desses remédios e a lipodistrofia são ainda grandes problemas que as pessoas com HIV/Aids encaram em seu cotidiano.

E é para promover a saúde e uma melhoria considerável na qualidade de vida dos portadores de HIV/Aids que quatro profissionais de Educação Física atendem cerca de 100 usuários dos serviços municipais especializados em DST/Aids da prefeitura de São Paulo, no âmbito do projeto "Malhar e Viver +". "O tratamento clínico das alterações metabólicas e a correção da lipodistrofia, por meio de procedimentos cirúrgicos, por si só, não são suficientes. Um acompanhamento nutricional e a prática de atividades físicas são essenciais para reduzir ou retardar esses problemas, e eles devem ser iniciados o mais rápido possível", avalia Elcio Gagizi, coordenador do Programa de DST/Aids da Secretaria Municipal de Saúde.



“Após avaliação médica e nutricional, a pessoa passa por uma avaliação física, onde são analisados perímetro, composição corporal, avaliação postural e medidas subcutâneas. Assina um termo de consentimento e está apta para a prática de exercícios”, descreve o coordenador. Os usuários do serviço são atendidos em grupos reduzidos de, no máximo, dez pessoas, com sessões de 50 minutos. “São realizadas atividades aeróbias e anaeróbias três vezes por semana, divididas em alongamento, hipertrofia muscular dos membros superiores e inferiores (circuito), caminhadas, relaxamento muscular e exercícios de equilíbrio. Além dessas atividades, caminhadas e recreação são realizadas em parques municipais”, enumera o Profissional de Educação Física Reinaldo Sobrinho (CREF 083850-G/SP), organizador do projeto.

O acompanhamento da evolução das pessoas atendidas pelo “Malhar e Viver +” é feito trimestralmente, por um questionário de avaliação que é preenchido pelo usuário e cadastrado em um banco de dados. “Além disso, cada educador faz um relatório mensal e a coordenação do projeto faz um monitoramento mensal

dos educadores e uma avaliação de satisfação dos usuários”, completa Reinaldo.

Entre as respostas positivas que a prática continuada de exercícios físicos vem trazendo aos portadores de HIV/Aids atendidos pelo “Malhar e Viver +”, Reinaldo destaca o ganho de massa magra, melhora de força, alterações no formato corporal, melhora nos padrões de sono, diminuição de gordura na região abdominal e torácica, melhora na função cardiovascular, melhora da depressão, elevação da autoestima e diminuição dos níveis de ansiedade e estresse.

Os profissionais de Educação Física do projeto integram as equipes multidisciplinares dos serviços municipais, compostas por médicos infectologistas, psicólogos, assistentes sociais, cirurgiões-dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, nutricionistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos e educadores em saúde. O projeto está presente em cinco unidades de atenção especial a portadores de HIV/Aids, e o plano é expandir o serviço a toda rede municipal especializada em DST/Aids. **EF**