

GUIA DE ADESÃO



PES

PROMOÇÃO,
EQUIDADE &
SAÚDE



Institucional

O **Projeto Bem-Me-Quer**, fundado em 1º de dezembro de 1996, pela missionária Irlandesa **Sarah Helena Regan**, (in memoriam) e a comunidade de Perus, noroeste da cidade de São Paulo, é uma entidade civil, de caráter filantrópico de proteção às PVHIV e seus familiares e a comunidade que vive em vulnerabilidade social.

O projeto atua nas áreas de assistência social, educação e prevenção, visitas domiciliares, apoio terapêutico, incentivo a adesão, geração de renda e entretenimento. Também desenvolve ações de combate à exclusão e a discriminação para o resgate da autoestima e da dignidade da pessoa humana, criando condições para a promoção do indivíduo, reinserção social e o exercício da cidadania.

Exerce importante função no Controle Social e colabora para o bom desempenho das atribuições dos serviços públicos junto à comunidade. Mantém parceria com Agências Internacionais de Cooperação, Governos e Comunidade, para superação da miséria e a promoção dos Direitos Humanos. Embora destituído de vinculação religiosa em seus estatutos, o PBMQ pauta suas ações na perspectiva cristã de solidariedade, acolhida e serviço.



Em 2016 completa 20 anos de atuação!

UTILIDADE PÚBLICA ESTADUAL – LEI Nº 15.970, DE 27 DE OUTUBRO DE 2015

UTILIDADE PÚBLICA MUNICIPAL - DECRETO Nº 56.151, DE 1º DE JUNHO DE 2015

ORIENTAÇÕES PARA SUA SAÚDE



O que é o vírus HIV?

HIV - uma sigla em inglês que traduzido para o português significa: vírus da imunodeficiência humana (**VIH**), este vírus é responsável pela Aids.

O que ele faz?

Uma vez que vírus entre na corrente sanguínea de qualquer ser humano, o lugar que ele escolhe para se multiplicar são células importantes para defesa do organismo (soldadinhos que protegem nosso corpo das doenças) quando a defesa imunológica já está bastante comprometida outras doenças chamadas de oportunistas se aproveitam e atacam o organismo evoluindo o quadro para o que se chama de Aids.

Mas o que é Aids?

Outra sigla em inglês que significa *Síndrome da imunodeficiência adquirida*, em alguns países de língua latina se chama **SIDA**. Síndrome é um grupo de sinais e sintomas que, uma vez considerados em conjunto, caracterizam uma doença, afetando os pacientes com a imunidade muito baixa. Por isso é importante saber que o fato de se ter o vírus HIV não significa ter Aids, ou seja, se o resultado do HIV for positivo não significa que você esteja ou ficará doente.

A Aids ainda não tem cura, mas a ciência avançou muito nestes anos e existem muitos medicamentos que se usados corretamente são bastante eficaz.

Porém LEMBRE-SE mesmo saudável uma pessoa com HIV+ pode transmitir o vírus em casos de relações desprotegidas.

Tem muita gente com HIV/Aids?

Tem muita gente sim! Por isso essa luta é de todos os seres humanos. Tem muita gente engajada nessa luta em todo mundo, você não está sozinho(a) nessa.

MUNDO



OS NÚMEROS DE CASOS MAIS RECENTES SÃO ESSES:

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) CALCULA QUE **34 MILHÕES** DE PESSOAS VIVEM COM O HIV NO MUNDO.

TODOS OS DIAS OCORREM **7.400** NOVAS INFECÇÕES, **45%** EM JOVENS ENTRE **15 E 24 ANOS**.

BRASIL



DESDE O ÍNICIO DA EPIDEMIA, EM 1980, ATÉ JUNHO DE 2014, O BRASIL¹ TEM **783.185** CASOS REGISTRADOS DE AIDS (CONDIÇÃO EM QUE A DOENÇA JÁ SE MANIFESTOU), DOS QUAIS **236.434** SE CONCENTRAM NO ESTADO² DE SÃO PAULO E DESSES CERCA DE **91.733** SÓ NA CIDADE³ DE SÃO PAULO.



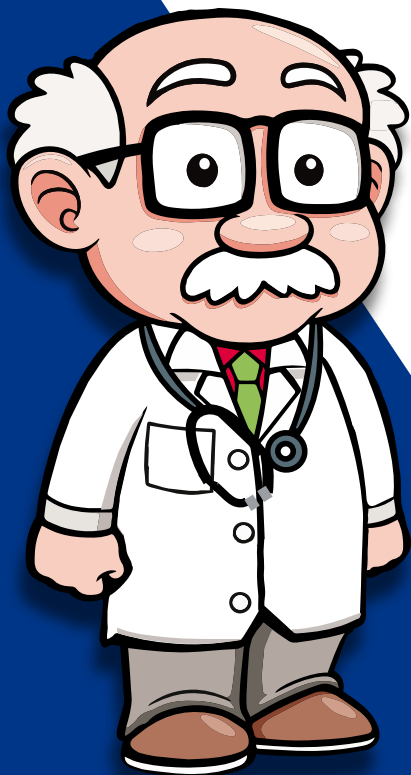
Fontes:

¹ Boletim Epidemiológico HIV/Aids, Ano IV-nº01 – Dados preliminares até dezembro de 2014

² Boletim Epidemiológico CRT DST/Aids – CVE – Ano XXXI – Nº1 – 2014 – Dados preliminares até 30/06/2014

³ SINAN-CCD/COVISA – 2014 – Dados preliminares até dezembro de 2014

TESTAGEM
TRATAMENTO &
ADESÃO



Como fazer o teste de HIV?

Hoje, é fácil fazer o exame gratuito do HIV.

Se você quiser fazer o exame, basta procurar

um - **Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA)**,

aonde você poderá fazer o teste rápido, cujo resultado sai em 30 minutos.

Nestes centros, os profissionais alguns com

formação em psicologia, são treinados para conversar, responder dúvidas importantes e manter profundo caráter ético. O

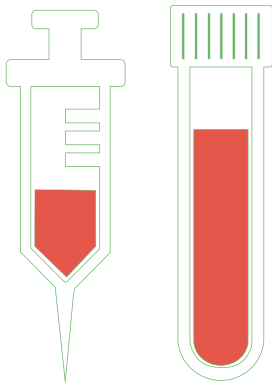
teste rápido também é ofertado em campanhas de testagem.



Quando Fazer?

O teste de HIV deve ser feito a qualquer momento, pelo menos uma vez ao ano. E para pessoas que estão entre os grupos da população com maior número de casos (maior prevalência do HIV) o teste deve ser feito pelo menos duas vezes ao ano. É

muito importante que se tire o peso da dúvida, por isso sempre que for possível repita o teste de HIV, que é gratuito em toda a rede do SUS.



Situações de emergência:

Caso tenha ocorrido uma relação com risco de transmissão, sem uso da camisinha ou com o rompimento da mesma, contato com agulhas e material perfurocortante onde haja o risco de transmissão de doenças, é possível prevenir a infecção pelo HIV.

Hoje está disponível a chamada Profilaxia **Pós Exposição (PEP)**, isto é, o uso de medicamentos que tem grande chance de impedir a infecção pelo HIV se for utilizada em tempo devido.

Para isso, é preciso ir a um centro especializado* **até, no máximo, 72h** após a exposição – **QUANTO ANTES MELHOR** (o ideal é receber os medicamentos em **até 2 horas após a exposição**) – e relatar o ocorrido ao profissional de saúde.

***Lugares de exames e tratamento na cidade de São Paulo – endereços no final do guia.**

O que é CD4?

É um tipo de defesa natural fundamental para combater algumas doenças.

Para poder se replicar no organismo da pessoa soropositiva, o HIV entra nessas células e as destrói ao se reproduzir. Essas células, chamadas de CD4, são como soldadinhos que nos protegem de doenças 24 horas por dia.

Uma pessoa saudável tem em média 900 células/mm³ de sangue, quando o HIV vai se reproduzindo ele vai fazendo cair o número de CD4. Quanto mais baixo o CD4 maior as chances de adquirir alguma doença oportunista.



E o que é CARGA VIRAL?

Carga viral é a quantidade de vírus na circulação sanguínea. Pode estar indetectável, quando o exame não consegue contar a quantidade de vírus, de tão pouco que tem, geralmente menos que 40 cópias/mm³ de sangue ou passar de um milhão de cópias quando está muito alta.

Quando a carga viral está alta e continua subindo, mesmo tomando corretamente o remédio é necessário conversar com o médico, pois pode ser necessário mudar a medicação.

Então recapitulando

CD4 alto - Sinal de Saúde

CARGA VIRAL Indetectável- Sinal de Saúde



LEMBRE-SE
AIDS TEM TRATAMENTO MAS
AINDA **NÃO** TEM CURA!



DICAS IMPORTANTES

Peça para o seu médico os exames de carga viral e CD4. Eles são gratuitos e importantes para você saber como anda a sua saúde.



Ahhhh!!

- Não se esqueça de que, mesmo que sua carga viral esteja indetectável, você não deve parar o medicamento e nem fazer sexo sem preservativo para não correr o risco de adquirir outras doenças sexualmente transmissíveis (DST). Você deve saber que enquanto sua carga viral se mantiver indetectável e você continuar tomando os remédios regularmente, suas chances de transmissão são muito pequenas.

Algumas religiões confundem carga viral indetectável com a cura da aids. A fé é muito importante para aqueles que acreditam e pode ajudar muito a dar coragem no enfrentamento. Porém, para estas pessoas de fé, não se esqueçam de que Deus age no mundo pelas mãos dos homens e os médicos são instrumentos nas mãos de Deus. Portanto, tenha fé em Deus, confie em seu médico e

NUNCA PARE DE TOMAR SEUS MEDICAMENTOS!!!!

Meu médico pediu um exame chamado genotipagem, o que é isso?

Em primeiro lugar, não fique tão preocupado com o nome dos exames, o bom médico sempre procura fazer uma boa avaliação do seu paciente.



Genotipagem é um exame pedido quando o paciente precisa fazer ajustes nos medicamentos. Este exame serve para saber qual o medicamento que ainda é eficaz contra o HIV para cada pessoa e qual o medicamento ao qual o vírus já está resistente.

Ele é usado, na maioria das vezes, em pacientes que já estão resistentes a muitos remédios e não podem correr o risco de começar a tomar um novo medicamento sem a certeza de seu efeito benéfico.



O que é Coquetel?

Logo em seguida ao início da epidemia, no final dos anos 80, foram produzidos os primeiros medicamentos para combater o HIV. O primeiro de todos foi o AZT, utilizado ainda hoje, por ser bastante eficaz. Em seguida vieram outros como Didadosina (DDI), 3TC (Epivir), Tenofovir, etc.

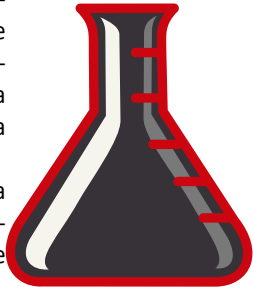
Naquela época, pensava-se que a pessoa tinha que tomar um tipo de medicamento de cada vez e que, só quando o HIV ficasse resistente, é que se trocava o medicamento. Em 1996, na Conferência Mundial de Aids, no Canadá, um pesquisador americano descendente de Tailandês, chamado Dr. David Ho, apresentou uma nova teoria segundo a qual, se as pessoas soropositivas tomassem mais de um medicamento de uma vez, numa combinação ajustada de remédios, as chances do vírus se multiplicar seriam significativamente diminuídas. Assim, naquele ano, houve uma grande revolução no método de tratamento da aids. Como as pessoas em tratamento tomam três, às vezes até quatro, tipos de medicamentos diferentes, dá-se o nome de tratamento com o Coquetel, em alusão ao coquetel de remédios.

Para facilitar a adesão, ao longo dos anos, a quantidade de comprimidos e de tomadas diárias tem diminuído. Hoje, tem pessoas que tomam somente um ou dois comprimidos por dia.



Quais os remédios disponíveis para combater o HIV e como devem ser tomados?

Hoje existem mais de 25 tipos de medicamentos para combater o HIV, que se tomados seguindo corretamente a prescrição, há uma diminuição importante na quantidade de vírus no seu sangue, e a carga viral sanguínea fica indetectável. Nunca pare de tomar o remédio sem a orientação do seu médico, o HIV se multiplica muito rápido e em pouco tempo ele estará resistente ao medicamento.



Efeitos secundários

Como todos os medicamentos, os antirretrovirais podem causar efeitos secundários. Fármacos diferentes produzem efeitos diferentes. Peça ao seu médico para lhe explicar quais efeitos secundários podem ser esperados, desde os mais simples e passageiros aos mais complicados e que obriguem a uma nova reavaliação médica.

Resistências

A resistência pode se desenvolver se o HIV continuar a se reproduzir mesmo tomando os antirretrovirais, mas podem ser atrasadas, talvez indefinidamente, se os medicamentos forem tomados em combinações potentes, capazes de suprimirem a carga viral para níveis muito baixos.

Atenção:

O risco de desenvolvimento de resistência aumenta se você não tomar os antirretrovirais regularmente, na hora e na dose certa e, principalmente, se parar de tomar alguma das drogas do coquetel.

O que acontece se eu deixo de tomar os remédios ou tomar de forma irregular?

Existem inúmeros fatores que favorecem as PVHIV parar de tomar o medicamento. Vamos citar alguns para fazer uma reflexão sobre os riscos:

- Pessoas que fazem uso de álcool e outras drogas de forma abusiva, pois pode esquecer-se de tomar os remédios;
- Adolescentes que pela própria rebeldia juvenil, se rebelam contra o tratamento e param de tomar;
- Efeitos colaterais importantes e ininterruptos como a lipodistrofia, aumento das taxas de colesterol e triglicérides que exigem dieta, além de náuseas, diarreia, insônia, etc. Neste caso você deve procurar a equipe de saúde e conversar sobre este assunto.
- Dificuldade em tomar o medicamento em ambientes como trabalho, escola e até mesmo em casa;
- Viver em ambientes disfuncionais onde existe agressão, violência e desorganização;
- Desânimo em tomar remédio para a vida toda;
- Casos de depressão que levam o paciente a abandonar o tratamento entre outros.

Com certeza, existem outros fatores que levam o paciente a abandonar o tratamento, mas esses são os mais comuns.

Na maioria dos casos, os efeitos colaterais desaparecem com o tempo, em situações de lipodistrofia, existem procedimentos médicos e gratuitos que podem eliminar os efeitos, e por fim, se acaso o efeito colateral for muito desconfortável para o paciente, seu médico poderá trocar seu medicamento para outra combinação mais agradável.

Você pode participar dos chamados grupos de adesão em que várias pessoas trocam experiências e encorajam umas as outras. Normalmente os serviços onde as pessoas fazem seus tratamentos existem tais grupos que também podem ser encontrados em ONG. Fale com seu médico sobre esses grupos. Procure também a ajuda de um psicólogo ou psiquiatra se houver depressão persistente.

Se você é soropositivo e está pensando em parar de tomar o medicamento por conta própria, lembre-se: qualquer um dos motivos acima descritos, ou outro qualquer que seja, são contornáveis e podem ser superados com apoio do médico e outros profissionais do serviço ou da ONG para que não ocorra o abandono do tratamento. Quando se fala em tratamento contra a aids estamos falando da preciosidade da vida e do empenho de um exército de seres humanos no mundo inteiro para garantir que este vírus não seja mais forte que a vida.

É bom recordar também que o Brasil é um dos poucos países do mundo com tantos medicamentos disponíveis gratuitamente. Milhões de pessoas, principalmente na África, têm aids e não podem ter acesso aos medicamentos, mas daria qualquer coisa para poder ter os comprimidos disponíveis.

PENSE NISSO!!!

Será que vale a pena abandonar o tratamento?

Será que a VIDA vale tão pouco assim?

Será que é justo virar as costas para o tratamento enquanto milhares de pessoas no mundo, ávidas por VIVER, estão sujeitas a morrer da doença porque não podem ter acesso ao remédio?

Quando uma pessoa para de tomar o coquetel em muito pouco tempo o vírus volta a se replicar e infectar novas células (CD4), a imunidade volta a cair e a pessoa volta a ficar vulnerável às infecções (Pneumonia, Tuberculose, Meningite, etc). Outro fator importante é que, ao parar de tomar o medicamento por conta própria, na maioria das vezes, o HIV do paciente fica resistente àquele remédio e quando ele voltar a tomar pode ser que precise usar outra droga. Essa conduta é ruim porque a pessoa vai queimando etapas do tratamento. Pode ser que em algum tempo não haja mais medicamento eficaz contra o HIV no seu organismo.

SUPER DICA!

Se estiver muito difícil de tomar os medicamentos procure um grupo de adesão para compartilhar experiência com outras pessoas. Eles ocorrem nas ONG que trabalham com a temática e em algumas unidades de saúde.

Caso não encontre **ligue-nos (11) 3917-1513** que vamos ajudar a encontrar.

Quais as principais doenças associadas a Aids?

Cadidíase – Boca e Esôfago.

Herpes Zoster – Nervos com manifestações cutâneas.

Pneumonia - *Pneumocystis carinii* - Pulmão

Tuberculose - Pulmão e Gânglios linfáticos

Meningite por Criptococcus – Sistema Nervoso

Sarcoma de Kaposi - Câncer dos vasos sanguíneos

Neuro Toxoplasmose – Sistema Nervoso

Citomegalovirus - Olhos

Criptosporidium – Intestinos



Dicas de Saúde:

Para uma boa refeição

“Para baixar as triglicérides, a primeira providência é evitar a ingestão de açúcares simples. Evite comer bala e doces que não possuem nutrientes. Substitua o açúcar do cafezinho por adoçante”.

Pessoas que sofrem com o aumento das triglicérides também não devem comer massas em excesso. Contra o colesterol, o ideal é evitar frutos do mar (camarão, ostra, mexilhão, etc.), vísceras e miúdos (fígado, moela, coração, dobradinha, etc.) e gema do ovo (assim como todos os alimentos que a contenham).

Uma “vassoura” para o nosso organismo

Todos os alimentos integrais equilibram o funcionamento do intestino, colaborando para a diminuição do colesterol ruim e do açúcar no sangue. São ricos em fibras que servem como uma “vassoura”, limpa o organismo das gorduras que trazem malefícios ao nosso coração. Para as pessoas que fazem uso dos remédios anti-Aids, os alimentos integrais se tornam verdadeiros aliados no combate aos triglicérides e ao colesterol que geralmente aumentam com a ingestão destes medicamentos.

Use e abuse das fibras

Existem dois tipos de fibras: as solúveis e as insolúveis.

As insolúveis estão presentes em grãos integrais, ervilhas, cenouras, farelo de cereais, cascas de frutas, sementes, soja, entre outros. O farelo de aveia, farinha de aveia, banana, maçã, tomate, massas em geral e amido são ricos em fibras solúveis. Se você tem diarreia com frequência, deve evitar os alimentos que contêm fibras insolúveis e aumentar os com fibras solúveis. Ou seja, deve comer mais batata, inhame, arroz, aipim, banana, maçã, cenoura cozida, pão e chá. Evite laranja, tangerina, caroço de feijão, verduras folhosas e leite.

Se você tem a opção de comer arroz, macarrão e pães integrais, não deixe de fazê-lo. Acabe com o preconceito referente a estes alimentos e invista em sua saúde.

Ingredientes indispensáveis

Os legumes que têm cor alaranjada como, por exemplo, abóbora e cenoura, são importantes para o sistema imunológico. Além destes, inclua em sua refeição folhas escuras como couve, brócolis, beralha e espinafre que são ricos em vitamina A. Para auxiliar na formação de massa muscular, não devemos deixar de lado as proteínas: carnes brancas ou vermelhas, leite e derivados. Esses alimentos devem estar presentes em todas as suas refeições.

O PRATO IDEAL

3 colheres de sopa de arroz para uma de feijão;

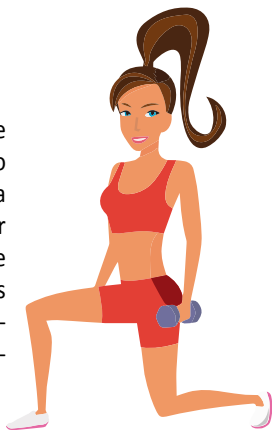
1 legume (de 4 a 6 colheres de sopa);

1 tipo de carne (100 gramas é o ideal) De preferência, carne branca (frango ou peixe).

1 folhoso à vontade.

Exercícios físicos

Para as PVHIV, um programa de exercícios físicos pode ser utilizado como uma estratégia terapêutica não medicamentosa para amenizar ou retardar o desenvolvimento de algumas complicações decorrentes da infecção pelo HIV e/ou da medicação antirretroviral, salientando-se entre elas, a lipodistrofia.



A prescrição adequada de programas de exercícios aeróbios (caminhada, corrida, natação e ciclismo) e exercícios com pesos (mais comumente conhecidos como musculação) podem melhorar os seguintes aspectos nas PVHIV: aumento da capacidade cardiorrespiratória, da força e resistência musculares, diminuição da massa gorda (gordura) e aumento da magra (massa muscular) diminuição da ansiedade e da depressão (melhoria da saúde psicológica).

Outra estratégia terapêutica pode ser realizada através das chamadas práticas integrativas e complementares, entre elas: Yoga, acupuntura, Tai Chi Chuan, massagem, etc. Estas práticas auxiliam na promoção à saúde de forma global, nas dimensões física, mental e social. Assim como no que se refere às atividades físicas, neste campo também é imprescindível seguir as orientações de um profissional qualificado na técnica que se pretende praticar.

Vale ressaltar que, estas são práticas complementares e, de forma alguma, substituem o tratamento com os antirretrovirais.

O Projeto Bem-Me-Quer oferece oficinas gratuitas de Yoga para seus usuários. Se você tem interesse em participar em atividades de ONG que oferece academia, entre em contato conosco que fazemos o encaminhamento.

Você sabia que os clubes municipais oferecem atividades físicas de forma gratuita e são 42 espalhados pela cidade? Procure-os no site da Secretaria Municipal de Esportes em: **www.esportes.prefeitura.sp.gov.br**.

SERVIÇOS DE DST/HIV/AIDS NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO:

Região Centro-Oeste

CTA Henfil

R. Libero Badaró, 144 Centro
Tel: 3241-2224

SAE Butantã

Av. Corifeu Azevedo
Marques, 3596

Butantã

Tel: 3765-1692

SAE Campos Elíseos

Alameda Cleveland, 374
Santa Cecília

Tel: 3331-1216

SAE Paulo César Bonfim

Lapa - R. Tomé de Souza,
30 - Lapa

Tel: 3832-2551

Região Leste

CTA Cidade Tiradentes

R. Luís Bordose, 96

COHAB

Cidade Tiradentes - Tel:
2282-7055

CTA Dr. Sérgio Arouca Itaim

- R. Valente Novais, 131 -
Itaim Paulista

Tel: 2963-3458

CTA São Mateus

Av. Mateo Bei, 838

São Mateus

Tel: 2919-0697

CTA São Miguel

R. Eng. Manoel Osório, 151
- São Miguel Paulista Tel:

2297-6052

CTA Guaianazes

Rua Centralina, 168 -
Guaianases - Tel: 2554-
5312

SAE Cidade Líder II

R. Médio Iguçu, 86 - Cidade
Líder

Tel: 2748-1139

SAE Fidélis Ribeiro

R. Peixoto 100

Vila Fidélis Ribeiro - Tel:
2621-4753

Região Norte

CR Nossa Senhora do Ó

Av. Itaberaba, 1377

Freguesia do Ó

Tel: 3975-9473

CTA Pirituba

Av. Dr. Felipe Pinel, 12 -
Pirituba

Tel: 3974-8569

SAE Marcos Lottenberg

Santana

R. Dr. Luís Lustosa da Silva,
339

Mandaqui

Tel: 2950-9217

Tel: 2704-3341

CTA Mooca (UBS Mooca)

Rua Taquari, 549 salas 09
e 10

Mooca

Tel: 2694-3338

Região Sudeste

SAE Dr Alexandre Kalil

Yazbeck (SAE Ceci)

Av. Ceci, 2235

Jabaquara

Tel: 2276-9719

SAE Vila Prudente

Praça Centenário de Vila
Prudente, 108

Vila Prudente Tel: 2061-
7836

CR Penha

Praça Nossa Senhora da
Penha, 55

Penha

Tel: 2092-4020

SAE Jose Francisco de

Araújo

Ipiranga

Rua Gonçalves Ledo, 606

Ipiranga

Tel: 2273-5073

SAE Herbert de Souza

Betinho: Av. Arquiteto

Vilanova Artigas, 515

Sapopemba

Região Sul

CR Santo Amaro: Rua Carlos
Gomes, 695 - Santo Amaro -

Tel: 5524-3032

CTA Parque Ipê: Rua

Francisco Antunes Meira,

255 - Parque Ipê - Tel: 5842-
8962

CTA Santo Amaro

Rua Promotor Gabriel

Nettuzzi Perez, 159

Santo Amaro

Tel: 5686-9960

SAE Cidade Dutra

Rua Cristina de Vasconcelos

Ceccato, 109 - Cidade Dutra

- Tel: 5666-8301

SAE Jardim Mitsutani

Rua Vitória Emanuele Rossi,
97

Jd. Bom Refúgio

Tel: 5841-5376

SAE M'Boi Mirim

Rua Deocleciano de Oliveira

Filho, 641 - Jd. São Luís - Tel:

5515-6207

Serviços do Governo do Estado

Centro de Referência e
Treinamento em DST/Aids
Rua Santa Cruz, 81
Santa Cruz
Tel.: 5087-9911
Hospital Emílio Ribas
Endereço: Av. Dr. Arnaldo,
165 Tel.: 3896-1200

CONTATOS ÚTEIS

Departamento DST/Aids/MS
(61) 3448-8000 - Disk Saúde
– 0800 611997-
www.aids.gov.br
Coordenação Estadual DST/
Aids-SP
(11) 5087-9911 -
www.crt.saude.sp.gov.br

Programa Municipal DST/
Aids – SP
(11) 3397-2191 -
dstaids@prefeitura.sp.gov.br
[www.prefeitura.sp.gov.br/
saude/programadstaids](http://www.prefeitura.sp.gov.br/saude/programadstaids)
Fórum das ONG/Aids do
Estado de São Paulo
(11) 3334-0704
[forumongsp@forumaidssp.
org.br](mailto:forumongsp@forumaidssp.org.br)
www.forumaidssp.org.br
Agência de Notícias da
Aids – Assessoria de
Imprensa
(11) 3284-6602
[jornalismo@agenciaaids.
com.br](mailto:jornalismo@agenciaaids.com.br)
www.agenciaaids.com.br

AGRADECIMENTOS

Este guia, elaborado pelo Projeto Bem-Me-Quer, foi produzido com a imprescindível parceria do Programa Municipal de DST/Aids de São Paulo, através do TC Nº. 024/2015 SMS.G – Projeto PES
Promoção, Equidade & Saúde!

Produção e Pesquisa

José Roberto Pereira | Alexandre Viola |
Margarete Preto | Regiane dos Santos

Arte | Diagramação - Pedro Batista (Convert Publicidade)

Revisão - Programa Municipal DST/Aids - SP

Tiragem - 2500 exemplares

ANO 2016

(11) 3917-1513

bemmequer@bemmequer.org.br

R. Dr. João Rodrigues de Abreu 352-Perus

São Paulo/SP

CEP: 05202-090

DOAÇÕES: Banco Itaú ag. 1016 c/c 19053-8

Mídias Digitais

www.bemmequer.org.br

bemmequer@bemmequer.org.br



/projbemmequer



/projotobemmequer

Realização:

