





UNIBRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO

PROJETO VIVER

BEM

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO

1ª edição

Recife, 2018

SUMÁRIO

SOBRE O PROJETO.....	04
NOTAS INTRODUTÓRIAS.....	05
PERSONAGENS.....	06
COMO O EXERCÍCIO FÍSICO VAI ME AJUDAR?.....	07
QUAIS CUIDADOS DEVO TOMAR?.....	08
BENEFÍCIOS.....	09
REFERÊNCIAS.....	10

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO

SOBRE O PROJETO

O projeto viver bem será realizado na academia disponível para atividades físicas no Hospital Correia Picanço-PE em parceria com a UNIBRA. Com o intuito de juntar qualidade de vida e musculação no dia a dia de pacientes infectados pelo vírus HIV/AIDS em tratamento, com a faixa etária de 18 a 50 anos.



NOTAS INTRODUTÓRIAS

Caro leitor,

A elaboração dessa cartilha lhe propõe uma compreensão ampla e detalhada de cada etapa que compõem o projeto. Nosso objetivo é que, após a leitura do material aqui apresentado, você se sinta apto e confiante a execução de exercícios físicos, estando assim, ciente que todos os exercícios executados serão devidamente orientados e corrigidos por um dos nossos profissionais e estagiários.

PERSONAGENS



ALUNO: Está em busca de uma melhor qualidade de vida/saúde.



UNIBRA
CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO

PROFESSOR: Aquele que assume a figura do especialista na promoção a saúde.



COMO O EXERCÍCIO FÍSICO VAI ME AJUDAR?



O exercício físico é mencionado no documento *Recomendações para Terapia Antirretroviral em adultos e adolescentes infectados pelo HIV5* como uma das estratégias mais utilizadas tanto em decorrência de alguns sintomas da AIDS como para combater os efeitos adversos do TARV (as mais relacionadas seriam a síndrome da perda de peso e a lipodistrofia).

O treinamento de força, nesse caso, procura manter ou aumentar a massa muscular, melhorando a aptidão física e qualidade de vida, reduzindo os fatores de morbidade e mortalidade, visto que a *wasting Syndrome* (Síndrome de Emaciação) é uma preditora destes índices. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012). Para tanto, há diversos métodos de treinamento, muitos destes com um bom suporte científico para sua aplicação.

QUAIS CUIDADOS DEVO TOMAR?



1. **Alimentação:** Todo e qualquer aluno só poderá praticar a musculação se estiver devidamente alimentado.
2. **Medicação:** Os alunos devem estar atentos a sua rotina de remédios, não deixando de tomar ou atrasando o horário.
3. **Exames de rotina:** Parecer Cardiológico, hemograma, glicose, triglicerídeos, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL, CD4, carga Viral.

Serão aceitos exames realizados no período máximo de três meses.

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO

BENEFÍCIOS

Melhora na qualidade de vida bem como em aspectos relacionados ao bem estar global. Através da atividade física obtêm-se benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais nessa população.



Quadro 1. Benefício do treinamento de força para paciente infectado com o vírus HIV/AIDS.

Fisiológicos	Psicológicos e sociais
Aumento da hipertrofia muscular	Aumento da autonomia
Diminui gordura Corporal	Aumento do convívio social
Aumento da Força	Diminui o isolamento social
Aumento da capacidade funcional	Aumento da autoestima

REFERÊNCIAS

BRASIL. Recomendações para a prática de atividades físicas para pessoas vivendo com HIV e Aids/Ministério da Saúde. 2012.

BRITO, C. J. et al. Impacto do treinamento resistido na força e hipertrofia muscular em HIV-soropositivos. **Motriz**, Rio Claro, v. 19, n. 2, p. 313-324, abr.-jun. 2013.

Wheeler, D. A. et al. Weight loss as a predictor of survival and disease progression in HIV infection. **Journal of acquired immune deficiency syndromes and human retrovirology**, Philadelphia, v. 18, n. 1, p. 80-85, Mai. 1998.

