

RECÉM-DIAGNOSTICADO



Receber um diagnóstico de VIH pode ser uma experiência dura. Muitas pessoas podem sentir-se bloqueadas perante as incertezas duma situação como esta. No entanto, há cada vez mais dados esperançadores que animam a adoptar uma atitude positiva face à doença.

Muitos estudos indicam que a esperança de vida da maioria das pessoas com VIH diagnosticadas e tratadas é muito semelhante à da população em geral. Por este motivo, conhecer a tempo que tem o VIH poderá ajudá-lo/a a manter e a melhorar a sua saúde futura.

Alguns conselhos podem ser úteis nestes primeiros momentos:

01

LEVE O SEU TEMPO

Muitas pessoas precisam de tempo para processar a nova situação e o impacto que ela pode ter na sua vida, na família e no trabalho. Em muitos casos, isso implica perceber se quer contar que é seropositivo e a quem o quer fazer. Tudo isto pode levar algum tempo. Não se sinta pressionado/a a tomar decisões no imediato.

02

FALAR COM OUTRAS PESSOAS COM VIH

Conhecer as experiências de outras pessoas com VIH pode ser muito útil e tranquilizador. Recorda-nos que não estamos sozinhos. Muitas pessoas entendem perfeitamente aquilo por que você está a passar.

03

INFORMAR-SE SOBRE O VIH E A DOENÇA

A informação médica sobre o VIH avança muito rapidamente. Por isso, é aconselhável obter informação actualizada e rigorosa a partir de fontes de confiança. De forma a não sentir-se esmagado com a quantidade de informação nos primeiros meses, dosear a informação pode ser uma boa estratégia.

04

IR ÀS CONSULTAS MÉDICAS

As primeiras semanas e meses são fundamentais para conhecer o estado da sua saúde e o da infecção pelo VIH. Para isso, terá que dirigir-se várias vezes ao hospital para realizar diferentes exames e análises. Nesta primeira etapa é fundamental não saltar nenhuma consulta.

05

PROCURAR APOIO EMOCIONAL

Algumas pessoas vivem situações pessoais complicadas que podem piorar depois de receber um diagnóstico de VIH. Se este é o seu caso, pode falar com a sua equipa médica ou de enfermagem, para que o ponham em ligação com o assistente social do hospital ou com uma ONG da sua área.

06

PROCURAR APOIO SOCIAL

Algumas pessoas vivem situações pessoais complicadas que podem piorar depois de receber um diagnóstico de VIH. Se este é o seu caso, pode falar com a sua equipa médica ou de enfermagem, para que o ponham em ligação com o assistente social do hospital ou com uma ONG da sua área.

07

ADAPTAR-SE À NOVA SITUAÇÃO

São muito poucas as coisas a que terá de renunciar por ter VIH. Poderá continuar a trabalhar, praticar sexo, fazer desporto, viajar, sair com os seus amigos e mesmo ter filhos. Informe-se sobre o impacto que o VIH poderá ter nas suas actividades habituais e como adaptar-se a isso. Verá que será mais fácil do que imagina.



GTT-VIH
GRUPO DE TRABAJO SOBRE
TRATAMIENTOS DEL VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
PROGRAMA DE PREVENCIÓ I ASSISTÈNCIA
DE LA SIDA



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida



Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,
IGUALTAT I ESPORTS



Diputació
Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS
SIEMPRE PRESENTE EN
INMIGRACIÓN I SALUT



TROPICAL
DRAGSANTES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org