

Anunciar aos outros que tem VIH (ou seja, revelar o seu estado serológico positivo) é um tema complexo que pode gerar ansiedade, sobretudo pelo medo da resposta que possa vir a obter. É muito diferente comunicá-lo ao seu chefe do que aos seus pais, filhos ou irmãos, ou ainda ao seu parceiro(a), ou parceiros(as) sexuais. Em Espanha, não é obrigatório comunicar o estado serológico, tratando-se sempre de uma opção pessoal.

Contudo, dizê-lo à pessoa adequada pode ser uma experiência muito enriquecedora. Esta ficha não pretende dizer o que fazer, apenas sugerir alguns aspectos a ter em conta, no caso de decidir dar este passo. Sobre as implicações de comunicar o seu estado serológico a profissionais de saúde, pode consultar a ficha *Infovihtal 24 Revelar o estado serológico*.

### Devo dizer que tenho VIH?

Antes de comunicar a alguém o seu estado serológico, é recomendável reflectir sobre as seguintes questões:

- **Por que razão o quer fazer?** É preferível fazê-lo apenas se estiver seguro de que lhe vai trazer algum benefício.
- **Como reagirá a pessoa?** Pode ser que ela tenha de enfrentar os seus próprios preconceitos morais ou os seus medos e falsos mitos sobre o VIH e a sexualidade.
- **A pessoa em causa conseguirá manter a confidencialidade?** Ou seja, acha que a pessoa pode contar a outras pessoas sem a sua autorização?
- **Como vai dizer-lhe?** Procure fazê-lo quando se sentir preparado, tratando de normalizar a doença e não se sentir e mostrar culpado por isso.
- **Quando dizer?** Tente encontrar o momento e o local mais apropriado e confortável possível.
- **Se acabou de conhecer o diagnóstico,** pode ser que necessite de algum tempo para digerir o resultado, antes de o comunicar a outras pessoas.

### É uma boa ideia?

Lembre-se que, em última instância, a decisão será sua e que, para tomar essa decisão, pode ser útil ponderar e valorizar as suas necessidades, inquietações e expectativas.

### Aspectos positivos

- É possível que consiga obter a compreensão e o apoio que o ajudem a lidar melhor com a situação.
- Poderia falar abertamente de temas importantes para si.
- Não teria que ocultar que tem VIH, nem mentir sobre a sua saúde.
- O seu (ou os seus) parceiros sexuais poderão tomar decisões com conhecimento de causa.

### Aspectos negativos

- Algumas pessoas podem reagir de forma pouco amável, ou mesmo com agressividade.
- Ao contar, expõe-se à rejeição ou ao tratamento discriminatório por parte de outras pessoas.
- Pode acontecer que o submetam a considerações, perguntas ou comentários impertinentes.

- Algumas pessoas podem ficar preocupadas ou desconcertadas, tendo que ser você a dar-lhes informação e apoio.

### Dizer à família e amigos

Manter uma notícia tão importante em absoluto segredo pode chegar a ser sufocante e perturbador. A decisão de comunicar aos nossos amigos ou familiares que vivemos com o VIH dependerá do tipo de relação e grau de confiança que tenhamos com eles. Pode começar por pensar, por exemplo, sobre qual tem sido a pessoa do seu círculo de amigos e familiares mais próxima de si no passado, ou se a pessoa a quem tenciona contar é uma pessoa que o aceita, gosta de si, respeita a sua privacidade, é sensata e de confiança.

Em algumas culturas e famílias, pode ser muito difícil falar sobre o VIH, sobretudo devido a falta de informação, receios infundados e preconceitos. Houve algumas ocasiões em que ao revelar o seu estado serológico, algumas pessoas foram alvo de agressão ou maus tratos. Se é mulher e se está a viver uma relação de maus tratos, ou se pensa que o facto de dizer que tem VIH ao seu parceiro pode despoletar nele uma situação de violência (agressões físicas, insultos ou outras formas de violência), pode recorrer à linha de telefone gratuita 016, onde lhe proporcionarão informação, atenção e esclarecimento de dúvidas em mais de 50 idiomas.

Se for importante dizermos aos nossos(as) filhos(as), ficaremos na dúvida sobre se conseguirão manter a confidencialidade na escola, na rua, ou com outros familiares. As crianças são muito perceptivas, e é muito provável que já saibam que alguma coisa se está a passar. Dependendo da sua idade, podemos dar-lhes algumas explicações básicas, claras, e ir acrescentando detalhes à medida que o tempo for passando.

### Dizer aos companheiros de apartamento

Pode ser difícil manter em segredo os medicamentos, as consultas médicas ou os períodos de doença, para as pessoas com quem partilhamos casa. Dependendo do grau de confiança, podemos optar por falar abertamente ou falar apenas de uma "doença crónica" – sem mencionar o VIH. Lembre-se que as decisões sobre a sua saúde são suas e não é obrigado a dizer nada se não confia nas pessoas.

Se se conhecem as vias de transmissão e se se aplicam as medidas preventivas adequadas (para mais informação sobre como se transmite o VIH, pode consultar o Infovihtal 64 Transmissão do VIH), a convivência com pessoas sem VIH não deveria implicar nenhum risco de infecção para elas. Mesmo havendo um contacto estreito (por via sexual ou sanguínea), se estiver a fazer o tratamento anti-retroviral (TARV) correctamente e se a sua virémia for indetectável, o risco de transmissão é praticamente nulo.

Uma última palavra para dizer que a maioria das pessoas à nossa volta fica mais reconfortada quando lhes dizemos que estamos a receber bons cuidados médicos, que cuidamos de nós ou que sabemos onde obter apoio.