

### Obtivestes um diagnóstico de HIV recentemente?

Fazer um exame de HIV e descobrir que vives com HIV pode ser uma experiência paralisante. Mas, embora seja difícil pensar nisso no momento da exame, conhecer um resultado positivo pode prolongar tua vida.

Agora tens a oportunidade de beneficiar-te de um acompanhamento médico diário e dos grandes avanços médicos que aconteceram recentemente. Enquanto a infecção por HIV permanece sem diagnosticar, o vírus pode afectar o sistema imunológico. Para muitas pessoas, isso converteu-se em graves doenças que poderiam haver sido evitadas.

#### Primeiro dia

Em alguns dos centros onde se realizam os testes de HIV há um serviço de assistência antes e depois do teste de HIV. Não obstante, se sentes a necessidade de uma atenção contínua, liga a teu centro de saúde, onde poderão orientar-te e ajudar-te. Podes receber atenção de várias formas: pelos telefones 93 4582641 e 93 441 29 97 poderás receber uma lista das organizações que podem esclarecer qualquer dúvida a respeito. Além disso, muitos centros de assistência a pessoas com HIV oferecem de forma gratuita serviços de atenção direta e pessoal.

#### Tomar decisões

Provavelmente, no momento do diagnóstico seja difícil tomar decisões importantes sobre o futuro. Isso implica desde começar um tratamento anti-HIV até revelar teu estado a teus familiares e amigos.

Nesse ponto, poucas pessoas necessitam começar imediatamente o tratamento anti-HIV. Embora algumas pessoas recém diagnosticadas possam necessitar iniciar tratamento sobretudo se estão num estado avançado da infecção. Ainda assim, é mais provável que comeces a realizar um acompanhamento regular da tua saúde para entender melhor como teu corpo está reagindo ao HIV. não ções

#### Cuidados médicos

Encontrar um hospital que satisfaça tuas necessidades e um médico com o qual te sintas bem é fundamental. De nenhum modo estás obrigado a continuar o tratamento no mesmo centro onde realizou o teste de HIV e podes decidir seguir teu tratamento em qualquer um dos centros especializados em HIV do país, não somente na região onde moras.

Algumas pessoas preferem centros maiores, enquanto outras preferem centros menores. Em geral, concorda-se que é importante ser atendido por um médico que tenha experiência no tratamento da doença.

#### Aprender sobre o HIV

No início, é possível que não entendas alguns termos

médicos pois ainda não estás familiarizado. Não te preocupes, existem boas fontes de informação escrita numa linguagem fácil de compreender.

Aprender sobre o HIV te ajudará a controlar tua saúde e perguntar ao teu médico coisas mais relevantes. É importante manter-se sempre actualizado e buscar conselho de todos os profissionais da saúde, tais como: médicos, enfermeiros, farmacêuticos e serviços de HIV. Sempre é importante solicitar informação escrita se tiveres perguntas por fazer.

A internet pode ser um centro de informação útil. Se não estás seguro por onde começar ou estás preocupado com a qualidade da informação que pode encontrar aí, então te recomendamos começar pela página de Internet de gTt: [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org) que contém muitas informações e as ligações com outras páginas de Internet (mas a maioria é em inglês).

#### Apresentar o problema

Toma-te o tempo necessário para decidir a quem e por quê comunicar teu diagnóstico de HIV: planeja de que maneira dizer-lo. Que tipo de ajuda esperas da pessoa a quem vais contar? Podes preparar-te para uma boa ou má reacção. Comece esse processo pelas pessoas que provavelmente mais te ajudarão e pense se desejás dizer para outra pessoa, por exemplo, a um companheiro do trabalho cuja opinião não será tão útil.

#### Conhecer outras pessoas

Conhecer outras pessoas que vivem com HIV pode resultar numa experiência tranquilizadora. Se em tua cidade existe alguma associação, é provável que haja um grupo de apoio dirigido a pessoas recentemente diagnosticadas. Alí podes conhecer a pessoas com diferentes tipos de experiências e com certeza

perseverás que quando tiveram que enfrentar seu diagnóstico passaram por situações semelhantes às tuas.