

# NÃO SERÁ MELHOR SABER?

O QUE FAZER QUANDO  
NÃO TENS A CERTEZA  
DO TEU ESTATUTO  
SEROLÓGICO



Tenhamos feito ou não o teste,  
todos temos um estatuto serológico.

**Qual é o teu?**

És seronegativo? És seropositivo?

**Tens a certeza?**

Se não tens, não gostarias de ficar a saber?

**Conhecendo o teu estatuto serológico,  
seriam mais claras as tuas opções quanto**

- aos riscos que corres nas tuas práticas sexuais
- aos cuidados a ter contigo
- ao teu relacionamento com outras pessoas
- às tuas prioridades,  
objectivos e aspirações.



**JÁ TENHO CORRIDO RISCOS,  
MAS TENHO QUASE A CERTEZA  
DE QUE SOU SERONEGATIVO.  
ISSO NÃO CHEGA?**



**Teres a certeza de que és seronegativo  
pode dar-te:**

#### **Paz de espírito**

- por saber que não foste infectado pelo VIH ou que não contaminaste ninguém

#### **A oportunidade de aprender a reduzir os riscos que corres**

- podes ter tido relações sexuais sem preservativo e o teu teste ter dado negativo, mas isso não significa que volte a acontecer
- se queres reduzir os riscos que corres, é aconselhável falares com alguém que esteja bem informado sobre o VIH/sida, ou ligares para a LINHA SIDA 800 266 666

#### **Opções sobre o uso de preservativos numa relação afectiva estável**

Há homens que optam por não usar preservativo com o seu parceiro quando:

- existe confiança e honestidade entre ambos
- acordaram não ter relações sexuais, ou em praticar apenas sexo seguro, fora da relação
- fizeram ambos o teste do VIH, o resultado foi negativo para ambos e aconselharam-se junto de um/a médico/a.

# SOU, PROVAVELMENTE, SEROPOSITIVO. MAS PARA QUÊ TER A CERTEZA, A MENOS QUE ADOEÇA?



**Teres a certeza de que és seropositivo permite-te:**

### **Pôr fim à ansiedade**

- pode ser um alívio acabar com a dúvida
- é mais fácil enfrentares a situação quando ainda estás bem de saúde.

**Teres a certeza de que és seropositivo permite-te também:**

### **Decidir como queres que seja a tua vida e a tua sexualidade**

- como tratar do teu corpo (dieta alimentar, tabaco, álcool, drogas recreativas)
- fazer planos a longo prazo e aproveitar a vida ao máximo
- protegeres-te de outras infeções sexualmente transmissíveis
- evitar transmitir o VIH.

### **Beneficiar de melhores tratamentos, aumentar a tua esperança e qualidade de vida**

- o número de homens que têm sexo com outros homens que morreram devido ao VIH/sida diminuiu drasticamente - nomeadamente devido a doenças relacionadas com o VIH como a pneumonia, o sarcoma de Kaposi (cancro da pele) e o citomegalovírus (perda de visão)
- os tratamentos podem ter efeitos secundários e a sua eficácia varia de indivíduo para indivíduo, mas na maioria dos casos os resultados dos tratamentos têm sido positivos.

Gostarias de vir a beneficiar desses tratamentos? Tal só é possível se souberes que és seropositivo. Os resultados serão tanto melhores quanto mais cedo souberes que és seropositivo e iniciares os tratamentos.

### **Exames clínicos frequentes: uma oportunidade de luta para o teu sistema imunológico**

- permitem evitar que a tua saúde se deteriore demasiado. Muita gente só descobre que é seropositiva quando o seu sistema imunológico já está muito debilitado e o tratamento torna-se mais difícil.

Achas que é melhor saberes que és seropositivo antes ou depois de adoeceres?

**A vida de um seropositivo não está isenta de problemas. Mas, ao conheceres o teu estatuto serológico, poderás sentir que tens maior controlo sobre a tua própria vida. Isto pode ajudar-te a tomar decisões e a procurar apoio.**

**NA VERDADE, NÃO SEI  
SE SOU SEROPOSITIVO  
OU SERONEGATIVO,  
MAS ACHO QUE  
PREFIRO NÃO SABER.**



**Tens dúvidas sobre o teu estatuto serológico?**

**É este o teu caso ou o de alguém com quem tenhas tido relações sexuais sem preservativo?**

- estima-se que a maioria dos homens que têm sexo com outros homens nunca fez o teste do VIH
- alguns de nós pensamos ou dizemos que somos seronegativos, mas podemos ter sido infectados depois de termos feito o último teste
- muitos de nós sabemos que somos seropositivos, mas não o dizemos antes de termos relações sexuais.

**Se tiveste alguma prática sexual de risco nos últimos seis meses, deves procurar um/a médico/a.**

**As seguintes instituições oferecem consultas especializadas:**

**Unidade de DST do  
Instituto de Higiene e Medicina Tropical**

Rua da Junqueira, 96  
1349-008 Lisboa  
Tel. 213 652 600

**Centro de Saúde da Lapa**

Rua de São Ciro, 36  
1200-831 Lisboa  
Tel. 213 930 151

# E QUANTO AO STRESS DE DE SERES DIAGNOSTICADO SEROPOSITIVO?



## **Ser diagnosticado seropositivo**

Talvez penses ser preferível não saber que és seropositivo a viver com o stress de teres sido diagnosticado seropositivo.

Agora que os tratamentos melhoraram, há quem prefira lidar com o stress resultante de ser diagnosticado seropositivo **atempadamente** a lidar com o stress de um diagnóstico tardio.

O stress também pode ser causado por um sentimento de impotência e incerteza.

**Sentirias um maior controlo sobre a tua vida conhecendo o teu estatuto serológico ou ignorando-o?**

## E QUANTO A EMPRÉSTIMOS E SEGUROS DE VIDA?

### Empréstimos e seguros de vida

Ter sido diagnosticado seropositivo pode dificultar a aprovação de empréstimos ou a celebração de um contrato de seguro de vida, mas há bancos e seguradoras que o fazem, independentemente do teu estatuto serológico.

Ainda há bancos e seguradoras que perguntam se és homossexual ou se já fizeste o teste do VIH e qual o resultado.

Portanto, antes de pedires um empréstimo ou fazeres um seguro de vida, vale a pena informares-te acerca da política do banco ou seguradora ou consultar, ou um/a advogado/a ou assessor/a financeiro/a.

## E QUANTO A VIAJAR, TRABALHAR NO ESTRANGEIRO OU EMIGRAR?

Não terás problemas caso viajes para países da UE, no entanto, cerca de 50 países impõem restrições à entrada de pessoas que tenham sido diagnosticadas seropositivas, sobretudo quando solicitam vistos de residência, de estudo ou de trabalho.

Não fazer o teste não resolve a questão, porque há muitos países que obrigam os trabalhadores estrangeiros ou os emigrantes a fazê-lo.

**Informa-te antes de fazeres os preparativos para a viagem.**



## HÁ PRESSÃO PARA FAZER O TESTE?



### **A pressão para fazeres o teste...**

Pode vir da parte de um parceiro,  
de amigos/as, de familiares,  
de pessoal médico ou de empregadores.

### **Fazer o teste é uma decisão tua, de mais ninguém.**

Podes ir ao médico para falar sobre o VIH e o teste. Podes deixar claro que o facto de queres falar sobre o VIH e o teu estatuto serológico não significa que queiras fazer o teste.

### **Faz o teste do VIH quando te sentires preparado.**



# ONDE POSSO FAZER O TESTE DO VIH?



## **CENTROS DE ACONSELHAMENTO E DETECÇÃO PRECOCE DO VIH/sida (CAD)**

Serviço gratuito, anónimo e confidencial

### **LISBOA**

#### **Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso**

Av. Dr. Mário Moutinho (Ao Restelo), 1400-136 Lisboa

Tel: 21 303 14 27

segunda a sexta-feira, das 9:30 às 14:00

#### **Centro de Saúde da Lapa**

Rua de São Ciro, 36, 1200-831 Lisboa

Tel: 213 930 151

segunda e quarta-feira, das 12:00 às 18:30

terça, quinta e sexta-feira, das 10:00 às 16:30

### **ALMADA**

#### **Centro de Saúde de Almada**

R. Luís António Verney, 35

2800 Cova da Piedade / Almada

Tel: 212 721 630/5/6

segunda-feira, das 9:00 às 12:00

quinta-feira, das 16:00 às 19:00

### **BARREIRO**

#### **Extensão de Saúde Eça de Queiroz**

#### **Centro de Saúde do Barreiro**

Rua Eça de Queiroz, 38, 2830 Barreiro

Tel: 212 069 600

terça-feira, das 9:00 às 12:00

quarta-feira, das 16:00 às 19:00

Existem ainda CAD em todas as capitais de distrito.

### **LINHA SIDA 800 266 666**

Para mais informações sobre os CAD ou o VIH/sida, contacta esta linha de apoio, ou consulta o site da Coordenação Nacional para a Infecção do VIH/sida, em [www.sida.pt](http://www.sida.pt)

# FACTOS SOBRE O TESTE DO VIH

- O teste do VIH é um dos testes médicos mais fiáveis.
- É gratuito nos centros de aconselhamento e deteção precoce do VIH (CAD), listados na página anterior.
- Nos CAD realiza-se o teste rápido do VIH recorrendo a uma pequena punção num dedo, e obtém-se o resultado em cerca de 30 minutos; é também prestado apoio e aconselhamento, antes e depois do teste.
- Há clínicas privadas onde podes fazer o teste do VIH, mas terás de pagar.

**NÃO SERÁ MELHOR SABERES  
O TEU ESTATUTO SEROLÓGICO?**



## ASSOCIAÇÃO ILGA PORTUGAL

Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual e Transgénero

Fundada em 1995, a Associação ILGA Portugal é a maior e mais antiga associação de defesa dos direitos de Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero (LGBT) em Portugal.

E porque esta população é ainda discriminada na sociedade e na lei, desenvolvemos trabalho nos planos social e político.

### Plano Social

- desde 1997, organizamos anualmente o Arraial Pride, o maior evento LGBT em Portugal;
- gerimos e dinamizamos o Centro LGBT em Lisboa;
- disponibilizamos o Centro de Documentação Gonçalo Diniz e o Serviço de Aconselhamento e Psicoterapia;
- fazemos trabalho de prevenção na área do VIH/sida e outras IST;
- editamos publicações e dinamizamos o site [www.ilga-portugal.pt](http://www.ilga-portugal.pt);
- acolhemos Grupos de Interesse como o GRIP (Grupo de Reflexão e Intervenção no Porto), o GIRL (Lesbianismo) ou o GRIT (Transsexualidade);
- lançámos, em 2005, a primeira campanha publicitária multimédia contra a homofobia, produzida pro bono pela W/Portugal e intitulada "Pelo Direito à Indiferença".

### Plano Político

- organizamos debates e conferências, como o Fórum do Casamento entre Pessoas do Mesmo Sexo;
- promovemos petições, como a Petição pela Igualdade no Acesso ao Casamento Civil;
- apresentamos reivindicações em audiências com grupos parlamentares e com o Governo;
- produzimos comunicados de imprensa e cartas aos partidos e órgãos de soberania;
- participamos na organização da Marcha Nacional do Orgulho LGBT;
- atribuímos anualmente os Prémios Arco-Íris;
- colaboramos com associações nacionais e internacionais, representando Portugal na EU Network da ILGA Europe e promovendo o Dia Mundial de Luta Contra a Homofobia.

[www.ilga-portugal.pt](http://www.ilga-portugal.pt)  
[ilga-portugal@ilga.org](mailto:ilga-portugal@ilga.org)



Promovendo a saúde sexual e a luta pelos direitos de lésbicas, gays, bissexuais e transgéneros desde 1995

### **Centro LGBT\***

\*Lésbico, Gay, Bissexual e Transgénero  
Rua de São Lázaro, 88  
1150-333 Lisboa  
Tel. 218 873 918

quarta e quinta-feira, das 18:00 às 23:00  
sexta-feira, das 20:30 às 24:00  
sábado, das 18:00 às 24:00.

**[www.ilga-portugal.pt](http://www.ilga-portugal.pt)**  
**[ilga-portugal@ilga.org](mailto:ilga-portugal@ilga.org)**

Apoia os projectos da Associação ILGA Portugal:  
associa-te, torna-te voluntári@ ou contribui com um donativo  
para a conta com o NIB 003506970057925863015.

### FICHA TÉCNICA

"Better off Knowing?"

Versão portuguesa, traduzida e adaptada, com autorização da  
Terrence Higgins Trust ([www.tht.org.uk](http://www.tht.org.uk)), e a colaboração de Will Nutland (THT)

Tradução: Frederico Castro Lemos  
Revisão e adaptação: Elsa Ferreira e Manuel Cabral Morais  
Consultoria técnica: Pedro Neves Correia ([www.pedronevescorreia.com](http://www.pedronevescorreia.com))  
Design e Ilustrações: Daniel Barradas ([danielbarradas@hotmail.com](mailto:danielbarradas@hotmail.com))

1ª Edição (2008): Associação ILGA Portugal

Impressão: Relevo Branco

Tiragem: 10.000 exemplares

Apoios:



Damos relevo ao seu projecto!  
[www.relevo Branco.pt](http://www.relevo Branco.pt)