

# diagnóstico recente?

Tomar conhecimento que o seu teste para o VIH é positivo pode ser uma experiência assustadora e preocupante. Se bem que isso seja difícil de prever, o saber que é seropositivo deve pressupor que esteja em situação de agir no sentido de melhorar a sua saúde e de prolongar a sua vida.

Você agora deve ter a oportunidade de receber ser monitorizado com regularidade e, se for caso disso, de ser tratado com medicamentos antiretrovirais ou outros medicamentos que previnam as infecções e as doenças que são frequentes nas pessoas com o VIH. Quanto mais tardiamente for feito o diagnóstico, maiores serão as lesões provocadas pelo vírus no seu sistema imune, o que poderá aumentar a dificuldade de actuação dos antiretrovirais e dificultar também a actuação e o controle dos medicamentos usados para as infecções.

## No dia do diagnóstico

A maior parte dos centros de testes oferecem aconselhamento pré e post-teste. Se tiver necessidade de um suporte adicional pergunte ao seu médico como fazê-lo. Se tiver dúvidas imediatas contacte a National AIDS Helpline on 0800 567 123 e a Terrence Higgins Trust Direct Helpline, 0845 122 1200.

## Tomar decisões

A altura em que soube do seu diagnóstico é uma má altura para tomar decisões sobre o futuro. Tais decisões podem ir desde o momento em que vai iniciar tratamento até à decisão de contar à sua família ou amigos o seu diagnóstico.

Muitas pessoas não começam tratamento nesta fase. Será mais provável que comece a fazer testes com regularidade para saber como está a sua saúde e para poder ajudar o seu médico e você próprio a compreender melhor como é que o seu corpo se sente com o VIH e como reage a ele. Se a sua doença estiver mais avançada então poderá ser necessário apressar a toma de medicação, em especial se não se sentir bem. É pouco provável que tenha que iniciar tratamentos de imediato e em geral deve ser proposto algum tempo de reflexão, dias ou semanas para se abordarem as opções terapêuticas.

## Apoio médico

É importante que se sinta bem com o seu médico e hospital. Está no seu direito de não receber tratamento no local onde foi feito o diagnóstico. Poderá fazer tratamento numa localidade onde não reside.

Algumas pessoas preferem grandes centros onde tratem muitos doentes enquanto que outras preferem pequenos hospitais, com menos problemas. Contudo é importante que seja tratado por um médico com experiência no tratamento do VIH.

Uma vez escolhido o hospital, deve pensar que terá que recorrer pelo menos de três em três meses ao hospital. Nestas alturas terá

oportunidade para conversar com o seu médico sobre a sua saúde, fazer análises de controle, particularmente a contagem de CD4 e a carga viral. Estes testes são usados para prever o risco de desenvolvimento de doenças e para o ajudar a decidir o início do tratamento antiretroviral.

Se começar tratamento, quer seja pelo VIH quer seja porque por exemplo seja incluído num ensaio clínico, pode ser-lhe pedido que vá ao hospital mais frequentemente.

## Aprendendo acerca do VIH

Ao princípio começa por ouvir falar duma série de termos médicos que lhe são desconhecidos - não se aborreça porque há muitas fontes de informação que pode consultar para se tranquilizar. Peça sempre ao seu médico para lhe explicar o que não perceber. Outras pessoas do hospital, tal como enfermeiros e farmacêuticos podem também explicar-lhe coisas. Se tiver ainda dúvidas ou incertezas peça material informativo escrito; poderá ainda achar um bom ponto de partida nas outras folhas informativas desta série, ou a série de brochuras informativas da NAM, *Informação para pessoas que são VIH-positivas*. Recorra aos serviços telefónicos: Telephone helplines, da National AIDS Helpline 0800 567 123 e a Terrence Higgins Trust Direct Helpline, 0845 122 1200. Outras organizações relacionadas com o VIH fornecem também informações que poderá achar úteis.

A internet pode também ser uma boa fonte de informação sobre o VIH. Um bom ponto de partida é [aidsmap.com](http://aidsmap.com), o site da NAM, ou [aidsportugal.com](http://aidsportugal.com), o site da SIDANET, Associação Lusófona, ambos com muita informação sobre o VIH, incluindo informação sobre serviços locais ligados ao VIH e boas páginas de links.

## Declaração

Não se precipite sobre a quem e quando deve declarar o seu estado de seropositividade. Pense como deve fazê-lo. Que tipo de suporte será necessário para isso? Pode prever qual será a sua pior ou melhor reacção?

Comece por aqueles que estão mais perto na sua relação e que o podem ajudar; considere esperar para contar a outras pessoas, tais como colegas de trabalho ou outros, dado que a reacção deles pode ser prejudicial para si.

## Reuniões de grupos de pessoas

Algumas pessoas consideram importante o apoio de outras pessoas com VIH, mas há outras que já não acham. Se houver uma associação local que se dedique a esse tipo de reuniões experimente a ajuda, onde poderá ouvir outras experiências. Não pense que vai receber benefícios de um grupo se não se sentir bem no seu meio e não sinta que cometeu um erro se não tiver reagido ao diagnóstico do mesmo modo que os outros. Não há o certo ou o errado na sua seropositividade mas é importante que comece com acção e que busque informação que necessita para ter uma vida saudável e longa.

**please photocopy and pass on**

copyright © NAM 2003

all rights reserved

**NAM publishes a wide range of publications on treatment for HIV**

**for details write to NAM**  
Freeport LON 17995  
London SW9 6BR

**tel**  
+44 (0) 207840 0050  
**web**  
[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)