



**Se tu fizeres o teste,
souberes mais cedo,
viverás mais tempo!**

O que é o teste do HIV?

O teste do HIV é uma prova simples para saber se o

indivíduo está, ou não, infectado pelo vírus do HIV.

Qual é a importância de fazer o teste do HIV?

Qualquer pessoa pode estar infectada pelo HIV e não saber. Ao manter relações com alguém sem saber do seu estado a respeito do HIV e sem usar preservativo, há um grande risco de contrair HIV.

Que motivos levam as pessoas a fazer o teste?

Os motivos são vários, entre eles:

- Querer iniciar um novo relacionamento
- Planificar melhor o futuro
- Decidir sobre ter ou não filhos
- Evitar que o parceiro fique infectado
- Se o resultado for negativo, continuar proteger-se
- Se fores positivo, podes começar a viver positivamente de modo que possas viver mais longe e mais saudável.

Onde é que se faz o teste do HIV?

O teste faz-se no ATS (Aconselhamento e Testagem em Saúde).

É obrigatório fazer o teste?

Não. O teste é voluntária, ninguém pode ser obrigado a fazê-lo.

O que é necessário para fazer o teste do HIV?

É necessário fazer o aconselhamento, antes e depois do teste, no ATS. No aconselhamento pre-teste, recebe-se a preparação para o teste, a pessoa pode expor as suas dúvidas. No aconselhamento pós-teste, informa-se que tipo de vida a lidar e onde procurar tratamento (se o resultado for positivo).

Qual a importância de saber se está ou não com o vírus do HIV?

Saber se está ou não com o vírus do HIV permitir-lhe-á cuidar mais da sua saúde e da saúde da/o sua/seu parceira/o.

O que significa resultado positivo?

Significa que a pessoa tem o vírus do HIV.

Se o resultado for positivo, toda a gente vai saber?

O resultado do teste é confidencial. Só o conselheiro e a própria pessoa sabem qual é o resultado. Cabe a própria pessoa decidir informar a família e/ou amigos.

O resultado pode dar positivo sem a pessoa estar doente?

Sim. O vírus do SIDA quando entra no corpo de uma pessoa pode ficar meses ou anos sem se manifestar. Só através do teste é que poderá ser detectado.

O que significa resultado negativo?

- Que não está infectado pelo vírus HIV ou
- Que se infectou recentemente e ainda é cedo para detectar os anticorpos no seu corpo.

O que é o período da janela? São 90 dias depois de infecção. Para ter a certeza que não está infectada, a pessoa deverá repetir o teste três meses depois.

O que fazer se o resultado for positivo?

1. Se estiver a planear ter um filho, fale com a/o sua/seu conselheira/o. Ela/e dar-lhe-á as informações necessárias que a/o ajudarão a tomar uma decisão a esse respeito.
2. Evitar a re-infecção pelo HIV. Quanto mais relações mantiver com um parceiro infectado, sem usar preservativo, mais vírus receberá e menos capacidade terá de lutar contra as doenças. Para evitar a re-infecção pode optar por
 - Usar o preservativo em todas as relações sexuais
 - Praticar abstinência sexual.
3. Regista numa Unidade Sanitária a fim de fazer o seu teste de CD4, que determinará se você deve começar com os anti-retrovirais ou não.
4. Alimentar-se bem, evitar consumir bebidas alcoólicas, repousar, procurar apoio médico e psicológico. Estes cuidados tendem a adiar a manifestação dos sintomas do SIDA..
5. Como o vírus ataca o sistema de defesa do nosso corpo, é importante prevenir-se das infecções oportunistas (diarreias, malária tuberculose, etc.) e trata-las o mais rápido possível.