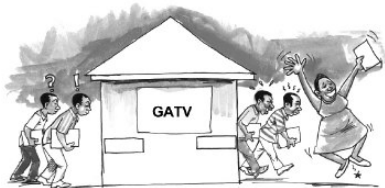


## 8. Se estiver infectado com HIV, o que posso fazer?

Se estiveres infectado com o HIV, podes viver saudavelmente durante muitos anos.

É fundamental não ficar desesperado e manter a esperança. Falar com outras pessoas infectadas com amigos e familiares da tua confiança pode ajudar-te a manter essa esperança. Tenta de falar com o teu parceiro ou parceira para informar acerca da tua infecção. Ele/ ela também pode estar infectado ou querer fazer o teste.

Porque o vírus diminui o teu sistema imunitário é importante cuidares bem a tua saúde e aumentares as outras defesas contra doenças que o corpo possa ter. Se a carga viral é bem alta deve começar com o tratamento antiretroviral, que não vai te curar mas aumentar a qualidade de vida.



## 9. O que devo fazer se o teste HIV for NEGATIVO?

Se fizeste o teste 6 (seis) meses depois do contacto suspeito e não tiveste nunca sexo sem preservativo nestes 6 meses, podes ter a certeza que não estás infectado.

Mas não deves ficar muito tranquilo. Se foste fazer o teste, é porque tinhas alguma razão para duidares da tua saúde e deves te interrogar acerca dessas dúvidas. Assim que estiver claro porque é que foste fazer o teste, deves tentar não repetir as acções que te provocaram dúvidas. Por exemplo, se tiveste sexo sem usar o preservativo, no futuro deves convencer a, usar sempre preservativo para te protegeres.

## 10. Como devo agir com pessoas que têm o HIV ou SIDA e que cuidados precisam?

Uma pessoa que tem HIV ou SIDA é uma pessoa doente tal como qualquer outra, com a diferença que precisa de mais consideração ainda do que as outras, porque a sua doença não tem cura.

Mostra a tua solidariedade e dá a tua ajuda e conselho. O facto de a pessoa se sentir respeitada ajuda que o pesadelo da doença vá desaparecendo pouco a pouco.

Os cuidados apropriados são muito importantes. A pessoa com o HIV deve cuidar da sua saúde ainda com mais rigor, ter uma dieta equilibrada, beber água limpa e pura ou fervida/filtrada, cuidar da higiene do seu corpo e manter a roupa e a casa limpa. A pessoa deve evitar fazer trabalhos pesados e deve tratar imediatamente de qualquer outra doença que lhe apareça



A pessoa infectada tem todos os direitos humanos que tem qualquer outra pessoa. O teu amigo ou familiar com HIV continua a ser o teu amigo ou familiar e precisa da tua solidariedade!

PROGRAMA  
MULTISECTORIAL DE  
COMBATE AO HIV E SIDA

# 10 Perguntas e Respostas sobre HIV SIDA



PROGRAMA MULTISECTORIAL DE  
COMBATE AO HIV E SIDA

COOPERAÇÃO ALEMÃ (    )

Rua Damião de Góis no 131

Maputo, Moçambique

Phone: + 258 21487645

Fax: + 258 21497620

E-mail: [gtzded.hiv@tvcabo.co.mz](mailto:gtzded.hiv@tvcabo.co.mz)

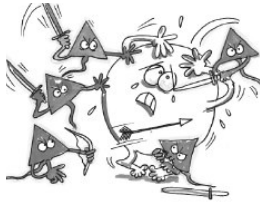


## 1. Qual é a diferença entre HIV e SIDA?

### O HIV é o vírus que causa o SIDA.

No momento em que és infectado com o HIV, o teu sistema imunitário ainda está forte, mas já tens o vírus dentro do teu corpo e já podes passar para outra pessoa. Quando o vírus já destruiu um grande número dos glóbulos brancos do teu sangue, é quando se começam a notar os efeitos do HIV no teu corpo, é quando dizemos que já tens SIDA.



## 2. Posso estar infectado/a com o vírus e estar aparentemente saudável?

**Sim, mesmo quando te sentires bem e aparentemente saudável podes estar infectado com o HIV.**

É por isso que a doença é muito perigosa e se espalha depressa. Tu próprio podes estar infectado e, sem saberes, infectar o teu parceiro ou tua parceira.

## 3. Como é que me arrisco a apanhar o vírus do HIV?

**O vírus apanha-se principalmente através do contacto sexual!**

É por isso que, se tiveres sexo com muitas pessoas diferentes, aumentas as tuas possibilidades de apanhar o vírus, porque cada pessoa pode ser portadora do vírus.

Mas o vírus não entra no corpo de qualquer maneira ele aproveita para



entrar onde a pele está fraca ou onde tens feridas. Por exemplo, na vagina da mulher e por baixo da pele da cabeça do pénis a pele é fraca. É por isso que quando tens sexo sem utilizares o preservativo, o vírus se transmite facilmente.

O vírus também entra no corpo através das feridas. É por isso que é importante tratar imediatamente outras doenças que causam feridas, especialmente nos órgãos sexuais.



**A relação sexual continua sendo a principal forma de transmissão do HIV.**

## 4. Mesmo se tirar o pénis antes de ejacular, posso apanhar o HIV?

**Sim, mesmo se retiras o pénis antes de ejacular, o vírus pode-se transmitir de um para o outro.**

O vírus pode estar no líquido vaginal da mulher ou no esperma do homem e entra na pele fraca dos órgãos genitais. Especialmente se tiveres feridas ou pequenas cortes, o vírus entra facilmente no teu corpo. Retirar o pénis da vagina antes da ejaculação não é uma forma de prevenir a transmissão do vírus. Só o uso do preservativo evita a transmissão.

## 5. Posso ser infectado/a com o HIV se fizer sexo com uma pessoa, mesmo se ela for nova?

**Sim, podes ser infectado. A possibilidade de ficares infectado não depende da idade do teu parceiro!**

Não se pode nunca ter a certeza se o teu parceiro ou parceira está infectado com o HIV, porque nos primeiros anos a infecção não tem nenhum sintoma visível. Só vai saber se fizer o teste de HIV!

## 6. O que posso fazer para me proteger do HIV e SIDA?

**Não há nenhuma vacina contra o HIV e SIDA, mas há certos comportamentos que te protegem contra o vírus e a doença.**

Não ter sexo é um dos modos de te prevenires do HIV e SIDA. Mas também, à medida que cresces a abstenção é difícil de cumprir.

Ser fiel a um único parceiro é uma outra maneira de te protegeres. Mas isso requer que ambos estejam livres do vírus quando iniciam o sexo. E isto que pode saber com o teste do HIV.

Manter “relações sexuais seguras” é uma outra maneira de te protegeres do vírus. “Sexo seguro” é beijar, tocar nos órgãos sexuais e outras técnicas que podem satisfazer o desejo sexual sem contactos físicos que envolvam o contacto com o esperma, o líquido vaginal e o sangue.



Utilizar o preservativo também faz parte do “Sexo Seguro”, porque o preservativo evita o contacto com os líquidos corporais.

## 7. Como posso descobrir se estou infectado/a com o vírus do HIV?

**Só há uma maneira de teres a certeza se estás ou não infectado com o HIV: Fazendo o teste do HIV num GATV (Gabinete de Aconselhamento e Testagem Voluntária).**

É muito importante lembrar-te que o teste do HIV só acusa o vírus três meses depois da infecção.



**A grande maioria das pessoas infectadas pelo vírus HIV não sabe que está infectada.**