

Vivendo Positivamente: Saúde Emocional e Física

Quando soube que era HIV positivo, fiquei deprimido/a, parecia que era o fim do mundo, isso é normal?

No primeiro momento em que se sabe que é HIV positivo, a pessoa pode ficar chocada, com raiva, deprimida, não acreditar, mas tudo isso é normal.



Tempo com família

Fala com amigos

Pode juntar-se ou formar um grupo de apoio de pessoas vivendo com HIV/SIDA, este grupo conhecerá outras pessoas na mesma o problema. Poderá assim trocar experiência e melhor enfrentar o problema.

Não se isole.

Dá a importância de visitar os GATV e conversar com o conselheiro. Estes poderão ajudá-lar/a a ultrapassar esse momento difícil.



Continuar trabalhar

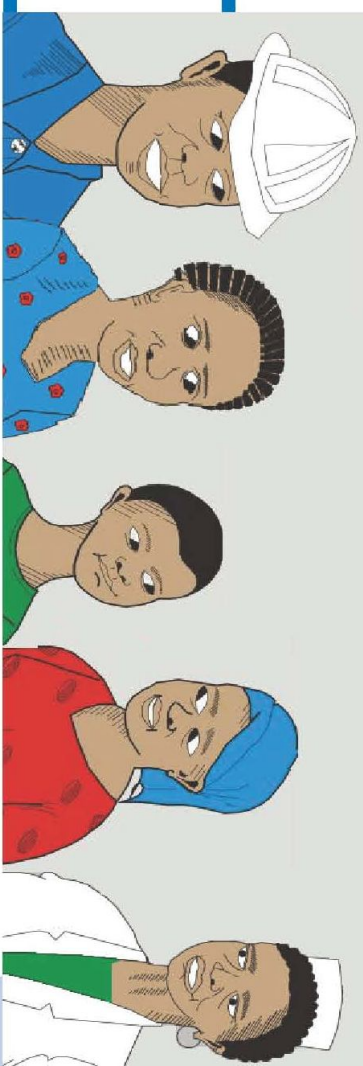


Fazer exercício



Descanse quando estiver cansado

Vivendo Positivamente



Vivendo Positivamente

Vivendo Positivamente

Vivendo Positivamente

Vivendo Positivamente