

**DIA 1:**

Na unidade sanitária é feito o teste de HIV. Se o teu resultado for positivo, serás encaminhado para o apoio psicossocial e à consulta clínica. Serão também feitas análises clínicas e, se estiveres preparado, receberás o tratamento Anti-retroviral, que serão os comprimidos a tomar por 30 dias, até a data da próxima consulta.

**DICA:**

Partilha o resultado do teu teste com aqueles que mais confias ou te são mais próximos e torna o teu caminho para a saúde mais fácil. Caso tenhas dificuldades com a revelação, fala com o provedor de saúde, ele pode encaminhá-lo para um Homem Campeão que trabalha nesta unidade sanitária (o contacto está neste folheto).

## JORNADA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Alô! Estás pronto para iniciar esta nova etapa? Este é um guia simples para mostrar os passos que deves seguir para teres uma vida saudável, vivendo com o HIV.

Também mostra todo o apoio que temos para ti ao longo do teu caminho para a saúde.

Vamos a isso!

**MÊS 1:**

Na segunda consulta, na data marcada, informa ao pessoal de saúde sobre como te sentes e possíveis efeitos colaterais que interferem no tratamento. Vais receber o apoio psicológico, o resultado do teste das tuas células de defesa (CD4) e o da carga viral, que determina a quantidade do vírus que está presente no teu organismo. A seguir, serás encaminhado à farmácia para levantar os anti-retrovirais para os próximos 30 dias.

**DICA:**

Ao tomares os Anti-retrovirais todos os dias e à mesma hora, baixas a carga viral, que é a quantidade de vírus no teu organismo, até que o vírus se torne indetectável ao exame da carga viral. Isso significa que o vírus não será transmitido sexualmente, enquanto continuares com o tratamento. A isso chama-se **I = I (indetectável = intransmissível)**. Mesmo sendo indetectável ao HIV, não deixes de usar o preservativo, pois além de proteger contra a infecção pelo HIV, o preservativo protege contra outras ITS e gravidezes indesejadas.

**MÊS 2:**

É importante ir à consulta de seguimento na data marcada e conversares com o Provedor de Saúde sobre como está a ser o tratamento. Caso tenhas tido alguma dificuldade ou esquecimento na toma, informa ao Provedor de Saúde. Terás apoio às tuas preocupações. De seguida vais à farmácia levantar o Anti-retroviral para os próximos 30 dias.

**DICA:**

Continua a tomar a tua medicação todos os dias à mesma hora. Programa um alarme diário no celular ou noutra aparelho, para tomares os comprimidos. Se te esqueceres de tomar no horário marcado, toma o comprimido logo que te lembrares, no mesmo dia. Nunca duplikes a dose da medicação no dia seguinte, toma a quantidade diária recomendada e no horário normal. Enquanto estiveres a cumprir com o tratamento, evita consumir drogas ou álcool e não percas noites para dar tempo ao corpo para se recuperar e deixar o tratamento fazer o seu efeito.

**Mês 6:**

Após 3 meses, dirige-te à Unidade Sanitária para continuar o teu caminho de tratamento e receber apoio. O provedor de saúde irá fazer o exame de sangue, o teste de carga viral. Após a consulta, deves dirigir-te à Farmácia para levantar os medicamentos Anti-retrovirais.

**DICA:**

Se tomares a medicação correctamente, o teu estado de saúde pode melhorar bastante e podes esquecer-te de tomar o teu Anti-retroviral por um tempo. É importante voltares ao tratamento logo, pois isso vai aumentar a tua carga viral. Fica à vontade para discutir com o teu Homem Campeão de saúde sobre qualquer dificuldade. Ele pode ajudar-te a ultrapassar esses desafios. Se quiseres, podes pedir uma transferência e passas a levantar a medicação num local mais fácil para ti.

**Mês 3:**

Na consulta de seguimento, conversa com o Provedor de Saúde sobre como está a ser o tratamento. Se estiveres a tomar a medicação correctamente, dependendo da avaliação clínica, poderás receber o Anti-retroviral para os próximos 03 meses – É importante regressar à Unidade Sanitária na data marcada no cartão.

**DICA:**

Uma vez que tens tomado correctamente os Anti-retrovirais, continua assim. Segue as orientações do Provedor de Saúde. Na data da próxima consulta, no sexto mês da consulta, é colhido o sangue para o exame de carga viral.

**MÊS 9:**

Quando vieres à unidade sanitária para levantar a tua medicação, receberás o resultado do exame de carga viral. Quando o vírus não é encontrado no organismo pelos aparelhos de carga viral, por encontrar-se em níveis muito baixos, apesar de ainda estar presente, diz-se que estás Indetectável.

Parabéns!

**DICA:**

A tua carga viral é indetectável, portanto, tu e a tua parceira podem planear ter filhos, caso estejam preparados. Lembra-te que com a carga viral indetectável não transmites o HIV à tua parceira nem ao bebé. Se não tomares correctamente a medicação, todos os dias e à mesma hora, como consequência voltas a estar detectável. Com o aumento da carga viral, vem o risco de transmissão do HIV a outras pessoas e o risco de apanhar outras infecções, que podem levar à morte.

**MÊS 12:**

Ao fim de um ano de tratamento, tens a quarta consulta de apoio psicológico que acontece trimestralmente. A seguir vais à farmácia a cada 3 meses levantar o Anti-retroviral de acordo com a receita médica.

**DICA:**

Nestes 12 meses em tratamento, enfrentaste várias barreiras no teu caminho. Agora que chegaste aqui, podes inspirar a tua comunidade, família e amigos, mostrando-lhes que com o tratamento é possível ter uma vida saudável e normal.



## HOMEM CAMPEÃO

### CONSULTAS:

---

---

---

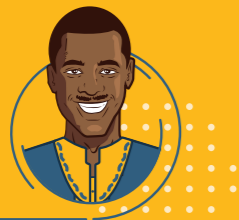
---

---

---

---

---



### REVELAÇÃO

A revelação de ter o HIV significa contar a alguém que estás a viver com o vírus.

Partilha com alguém em quem confies.

E quanto mais cedo partilhares o teu estado, mais fácil será o teu caminho para uma vida saudável – é como se estivesses a tirar um peso dos teus ombros.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## HOMEM CAMPEÃO

Com as informações e o apoio correctos, podes levar uma vida feliz e normal com o HIV. Fala com o Homem Campeão para que te possas sentir sempre seguro, amparado e saudável a cada passo do teu caminho.



Envia uma mensagem por WhatsApp ou SMS para o número:

---