

Revelar o teu estado serológico. Como o fazer?

No momento de revelar o teu estado serológico, cada situação é única e comunicá-lo a diferentes pessoas, como a tua família, amigades ou parceiros/as sexuais, pode gerar diferentes emoções e desafios.

A tua família, amigades e pessoas próximas

Ocultar uma notícia tão significativa pode suscitar uma grande carga emocional. Em muitos momentos pode ser difícil manter os medicamentos, as consultas médicas ou os períodos de doença em segredo. O nível de confiança e relação que tiveres com os teus familiares e amigades será chave para decidir se comunicá-lo ou não. É útil ter em conta as pessoas próximas que nos apoiaram, aceitaram, quiseram e respeitaram a nossa privacidade, sendo sensíveis e de confiança.

Dentro do teu contexto cultural e familiar, é possível que existam obstáculos para falar abertamente sobre o VIH devido à falta de conhecimentos, medos infundados ou preconceitos existentes. Por isso, **é importante avaliar se o fato de revelar a tua condição serológica te poderia criar situações dolorosas ou violentas.**

Ao contar aos teus filhos, pode surgir a dúvida de se serão capazes de manter o segredo. Podemos adequar as nossas explicações de acordo com a sua idade, começando por conceitos básicos e claros e ir acrescentando detalhes à medida que forem crescendo. **É importante adaptar a informação segundo o seu nível de compreensão e desenvolvimento.**

É importante comunicar que conviver com pessoas que têm o VIH não representa nenhum risco de transmissão para as demais. Por outro lado, a maioria das pessoas à nossa volta pode sentir-se mais tranquila quando lhe explicamos que recebemos cuidados médicos adequados, nos cuidamos e conhecemos fontes de apoio disponíveis.



Às/Aos tuas/teus parceiras/os

Revelar o teu estado serológico a uma/um parceira/o pode gerar stress no caso de tu ou a outra pessoa terem dúvidas sobre a transmissão do VIH. Infelizmente, muitas pessoas com o VIH experimentaram rejeição por esta razão. Antes de partilhar uma informação tão importante para ti, é importante que consideres por que é que o desejas fazer e que tipo de relação é que queres ter com essa pessoa.

É fundamental ter em conta que as/os tuas/teus parceiras/os sexuais podem ter expectativas pouco realistas sobre o sexo e o VIH, e é provável que não confiem ou tenham ideias erróneas sobre a eficácia dos preservativos, lubrificantes ou sobre a mensagem "Indetetável = Intransmissível" (ou seja, que quando uma pessoa tem uma carga viral indetetável graças ao tratamento, o VIH não se transmite nas relações sexuais), apesar das evidências científicas que apoiam esta informação.

Muitas pessoas não consideram necessário revelar o seu estado serológico se o risco de transmissão do VIH nas suas relações sexuais for baixo. Por outro lado, outras consideram que partilhar esta informação facilita a toma de decisões informadas sobre o sexo.

É normal sentir insegurança ao conhecer alguém por primeira vez e pensar como será a sua reação e se respeitará a tua privacidade. **Por isso, é importante escolher o momento adequado para falar sobre o VIH com as/os tuas/teus parceiras/os sexuais.** Ainda que possa ser difícil abordar o tema ao princípio da relação, atrasá-lo pode trazer problemas no futuro. Algumas pessoas optam por mencionar o VIH de maneira casual ao início para avaliar a resposta da outra pessoa e, se a reação for negativa, podem decidir não continuar e poupar tempo.

Revelar o teu estado serológico. Como o fazer?

Se tiveres recebido o diagnóstico do VIH e já estiveres numa relação, surge a pergunta de se deves contar à/ ao tua/teu companheira/o ou não. Esta notícia pode gerar novas preocupações e tensões na relação. É compreensível que a/o tua/teu companheira/o se preocupe pela sua saúde e queira realizar o teste do VIH ou reconsiderar o tipo de relação sexual que têm. Às vezes, algumas pessoas podem encontrar-se perante situações nas quais revelar o seu estado serológico implica enfrentar-se a desafios ainda mais complicados, como a preocupação por perder o seu lar, problemas na relação ou sofrer violência física ou verbal.

Decidir se queres comunicar o teu estado serológico a parceiras/os sexuais do passado depende de diversos fatores, como a natureza da relação que tiveram, o tipo de atividade sexual e se consideras que gostariam de o saber ou se tu queres que tomem medidas a respeito. De qualquer maneira, ainda que resulte complicado, isto pode ajudar a que a pessoa tome decisões informadas sobre a sua saúde sexual.

Nas redes sociais

Muitas pessoas com o VIH viram uma oportunidade de partilhar o seu estado através das redes sociais perante um grande número de pessoas. Ainda que isso possa apresentar desafios e riscos únicos, muitas delas descrevem o processo de revelar o seu estado serológico como empoderador e uma forma de ativismo que luta contra o estigma.

Ao optar por esta via de comunicação, podes determinar a narrativa de como o fazer e a audiência. Contudo, tem em conta que, uma vez partilhada esta informação, provavelmente não tenhas controlo sobre o que acontecerá com a mesma. Como mencionamos, as respostas podem ser muito diversas, e deves ter em conta que é muito provável que acabes por ter de enfrentar comentários estigmatizantes, coscuvilhices ou outras reações negativas.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



POB SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
DIVISIÓN DE CONTROL DE LOS ESTABLECIMIENTOS Y LABORATORIOS

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya



Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT



eSPiC
Equip de salut pública i comunitària

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.