

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

PORTUGUÊS

VH

EDIÇÃO 2025

InfoVHtal

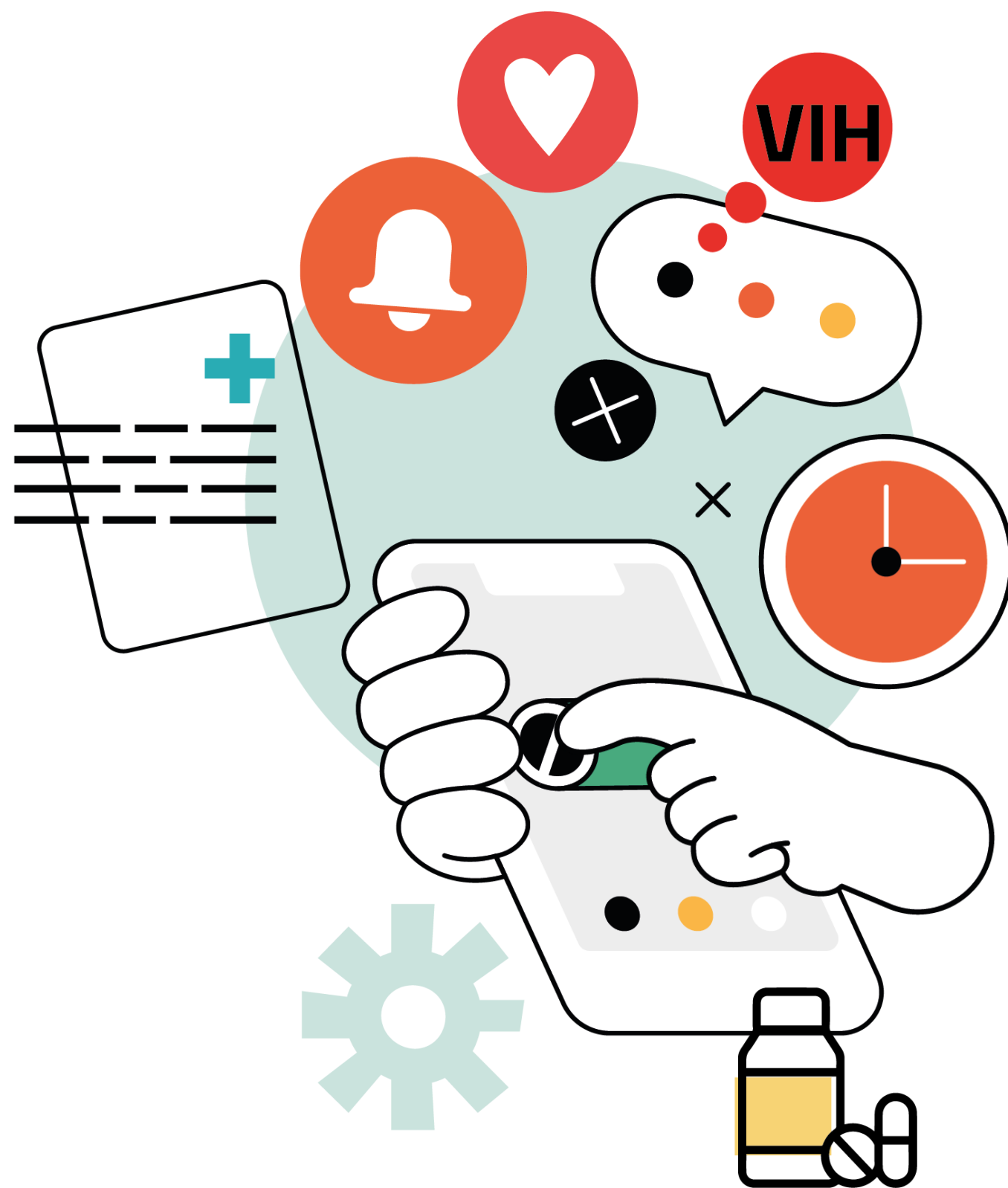
INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL **VH**

Saúde digital e VH

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



VH



Saúde digital e VIH

O telemóvel, as apps e as webs podem-te ajudar a cuidar da tua saúde. Usá-las bem serve para organizar as tuas consultas, tomar a medicação a tempo e saber que informação é verdadeira. Este recurso dá-te passos simples para usar a saúde digital de forma segura.

- 01** Antes de começar: O que significa saúde digital?
- 02** Aceder ao digital
- 03** Compreender a informação
- 04** Avaliar o que recebes
- 05** Aplicar na tua vida diária



01

Antes de começar: O que significa saúde digital?

- **Saúde digital** é usar ferramentas como telemóveis, apps e webs para melhorar a tua saúde.

EXEMPLO



Solicitar uma consulta médica desde o teu telemóvel em vez de ir ao centro de saúde.

- Uma **app oficial** é uma aplicação reconhecida pelo sistema público de saúde.

EXEMPLO




Também pode ser de uma entidade médica confiável.

- Uma **farsa** é uma mentira ou informação falsa que circula como se fosse verdade.

EXEMPLO



Ler na internet que o VIH se cura com remédios caseiros.



“A tecnologia pode-te ajudar a cuidar da tua saúde, sempre que usares fontes seguras e confiáveis.”



VIH

02

Aceder ao digital

- Faz o download de **aplicações oficiais** para agendar consultas, ver resultados ou receber lembretes.
- Procura **páginas web fiáveis no teu idioma** com conselhos de autocuidado e saúde.
- **Se tiveres dúvidas sobre como instalá-las, pede ajuda** a um/a amigo/a, familiar ou a uma associação comunitária.



03

Compreender a informação

- **Aprende a interpretar notificações digitais**, como alertas de revisões médicas ou recordatórios de medicação.
- Se receberes **uma mensagem da tua app médica, lê-a com calma**. Se não a entenderes, **consulta o/a teu/tua médico/a ou enfermeiro/a**.
- **Entender bem o que lês** no ecrã **dá-te confiança e evita erros**.

04

Avaliar o que recebes

- **Distingue** uma **app oficial** do sistema de saúde de uma não autorizada.

EXEMPLO



Se um anúncio prometer “curar o VIH numa semana” é uma fraude.

- **Reconhece farsas e curas falsas** que circulam na internet.
- **Pergunta sempre:** quem partilha esta informação?
- **É um hospital, um centro de saúde ou uma ONG conhecida?**



Aplicar na tua vida diária

- Configura **alarmes ou lembretes no teu telemóvel para não te esqueceres de tomar a medicação.**
- **Guarda relatórios médicos em formato digital** para os ter sempre à mão.
- **Usa tradutores fiáveis** se necessitares entender um texto médico noutro idioma.
- **Partilha somente informação verificada** com as tuas amizades ou redes sociais, para não difundir enganos.

Conselho prático

Antes de confiares no que vês na internet, **confirma sempre três coisas:**

1. A fonte:
de onde provém a informação?

2. A data:
é atual ou está desatualizada?

3. As provas:
di-lo um profissional da saúde ou uma instituição reconhecida?

Usar a saúde digital com confiança e segurança dá-te mais controle sobre a tua vida e fortalece o teu papel ativo no cuidado da tua saúde.





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



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



VIH