

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

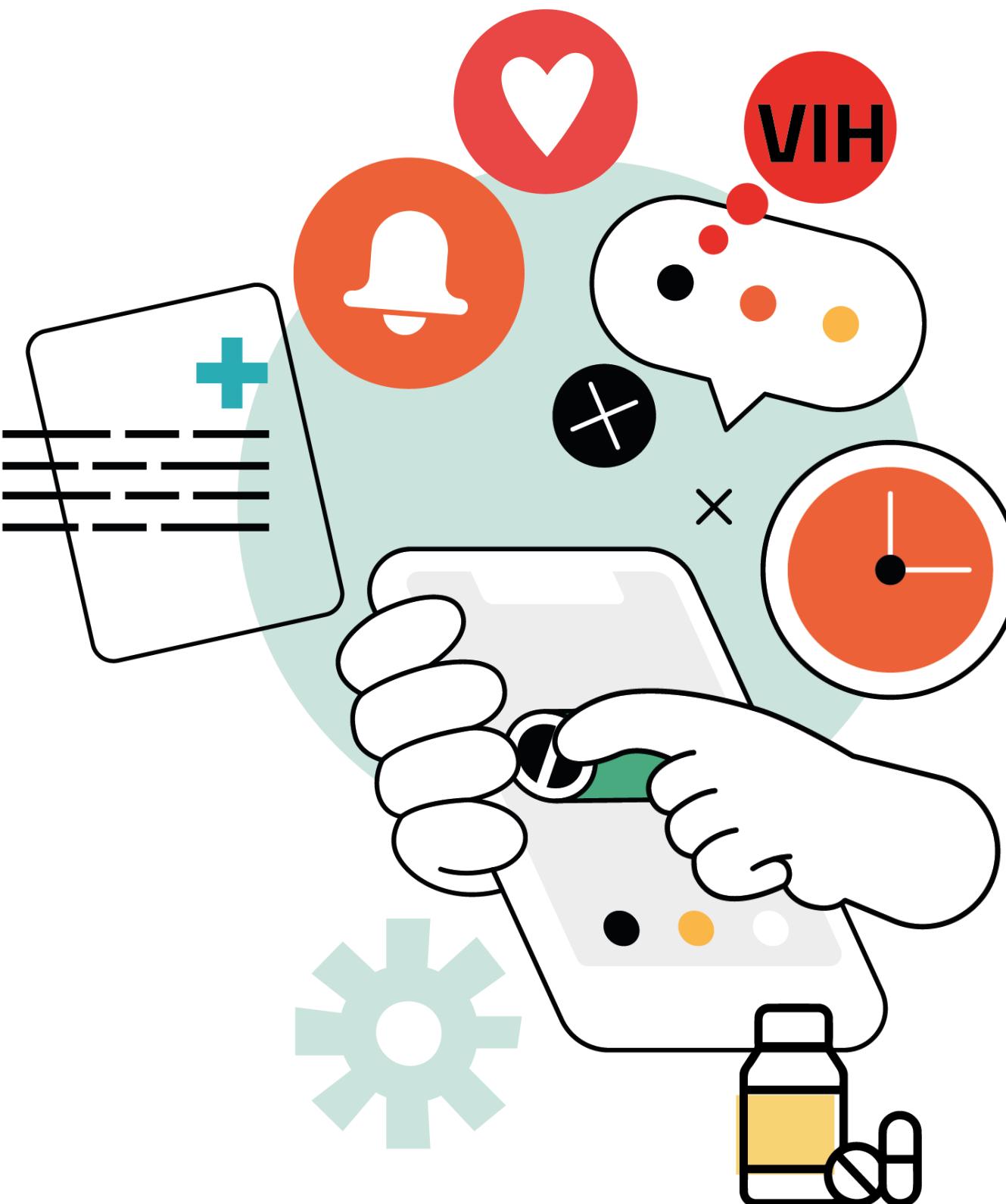
RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

PORTUGUÊS



EDIÇÃO 2025



InfoVIHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

Saúde digital e VIH

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



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



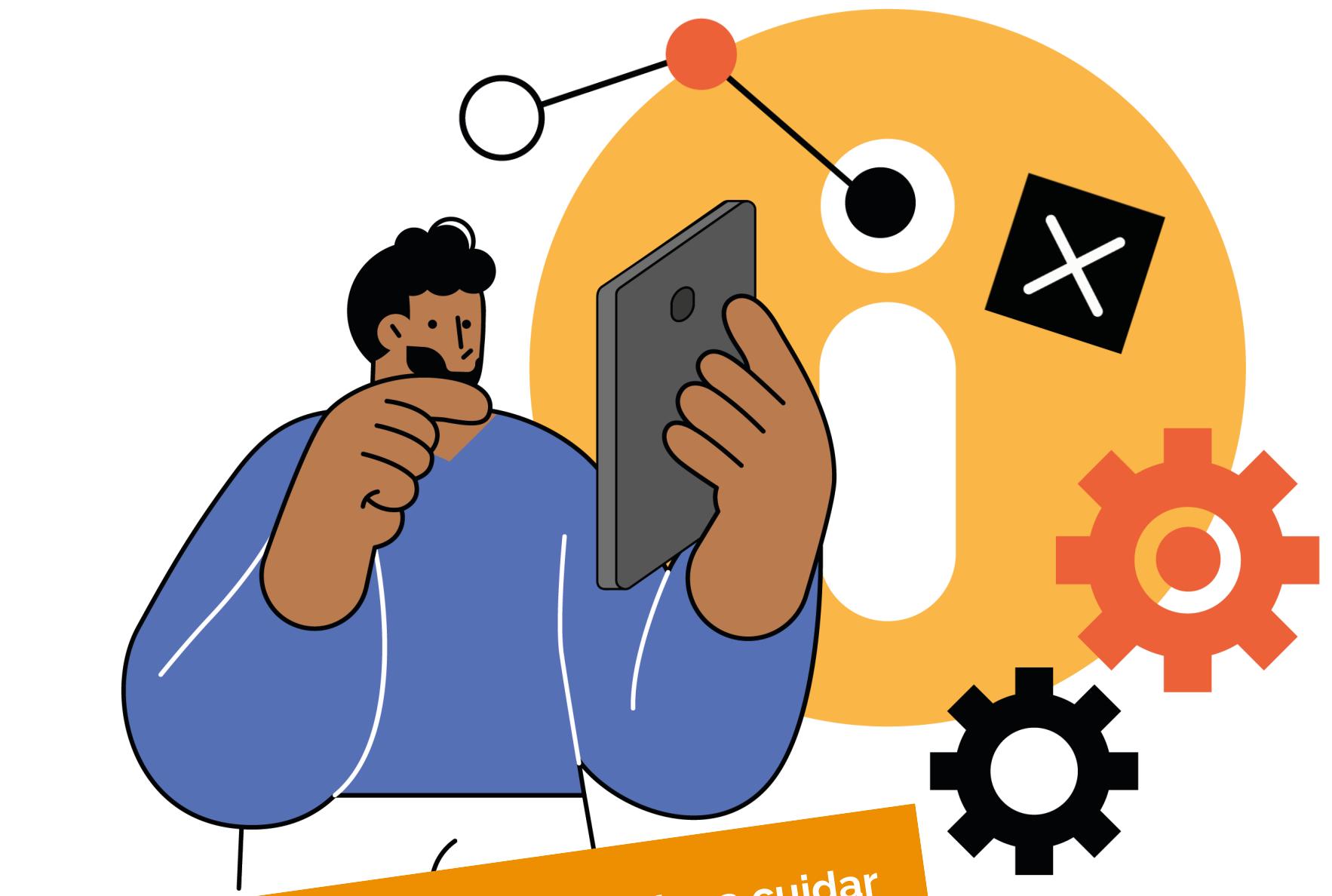
Também pode ser de uma entidade médica confiável.

- 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.”



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.

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.

Conselho prático

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





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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD
DIVISIÓN DE CONTROL
DE VIH, ITS, HEPATITIS VIRALES
Y TUBERCULOSIS

Generalitat
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE
INMIGRACIÓ I SALUT

 Vall
d'Hebron
Barcelona Campus Hospitalari

 eSPiC
Equip de salut
pública i comunitària

