

INGLÉS  
ENGLISH

FRANÇÉS  
FRANÇAIS

RUMANO  
ROMÂNĂ

WOLOF  
WOLOF

RUSO  
РУССКИЙ

CASTELLANO  
ESPAÑOL

PORTUGUÊS

VH

EDIÇÃO 2025

# InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



## Acabas de saber que tens o VIH

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



VH

# Acabas de saber que tens o VIH

- 01 O que acontece depois do diagnóstico?
- 02 O que é importante que a equipa médica saiba sobre mim?
- 03 Por que razão e quando devo começar o tratamento?
- 04 Como é o tratamento?
- 05 Como devo tomar a medicação?
- 06 Terei efeitos secundários?
- 07 Como sei se o tratamento está a funcionar?
- 08 O que é I=I?
- 09 Quais são os meus direitos como paciente?
- 10 O que posso fazer se considerar que estou a sofrer discriminação no hospital?
- 11 Outros conselhos



01

# O que acontece depois do diagnóstico?

Depois do diagnóstico do VIH, **devem-te encaminhar para um hospital**. Aí far-te-ão análises de sangue para saber qual é a tua carga viral e a contagem de células CD4, que indicam o estado do teu sistema imunitário.

**Também te farão testes para detetar outras infeções** como a tuberculose ou infeções sexualmente transmissíveis (IST), e é possível que te recomendem vacinas.

02

# O que é importante que a equipa médica saiba sobre mim?

- Se tenho **outras doenças** ou dificuldades para tomar a medicação.
- Se tomo **fármacos, plantas ou substâncias**.
- Se consumo **álcool**.
- Se **quero** ter **filhos**.
- Se preciso de **apoio psicológico e social**.



03

## Por que razão e quando devo começar o tratamento?

O tratamento antirretroviral fará com que a quantidade de VIH no teu corpo diminua significativamente. Deste modo, evitar-se-á que adoeças devido a este vírus.

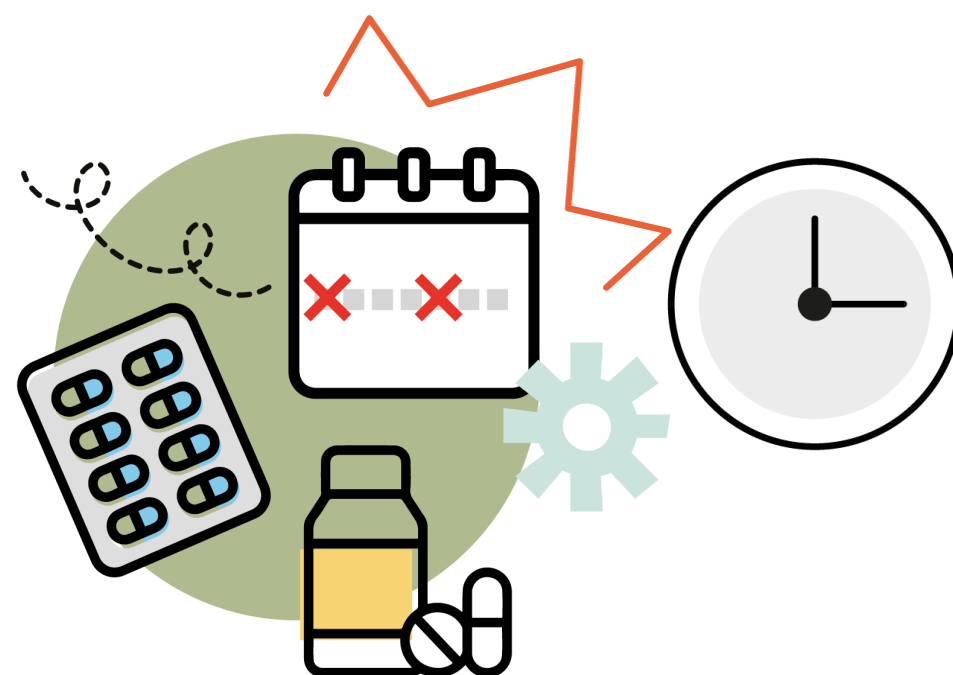
**É recomendável começar o tratamento o mais cedo possível depois do diagnóstico.** Existem diferentes opções de tratamento. Fala com a equipa médica para te assegurares de qual é a melhor opção para ti.

04

## Como é o tratamento?

**Geralmente consiste na toma de um comprimido uma vez por dia.** Ainda que seja só um comprimido, é composto por vários antirretrovirais (medicamentos que atuam contra o VIH). **Também se fazem tratamentos injetáveis**, que se injetam uma vez cada vários meses.

Podes falar com a equipa de saúde para procurar a combinação que melhor se adaptar às tuas necessidades pessoais.



05

## Como devo tomar a medicação?

**O aconselhável é tomar a medicação cada dia, à hora indicada, e seguir as recomendações relativas à alimentação.** Isto é crucial para que o tratamento funcione.

**Há tratamentos que são injetáveis.** Se esta for a melhor opção para ti, administrar-ta-ão no hospital e dir-te-ão quando tens que voltar para tomar a seguinte dose.



06

## Terei efeitos secundários?

No início podes ter dores de cabeça, tonturas ou enjoos. **Em geral são leves e desaparecem.**

Se forem graves ou duradouros, informa a equipa de saúde que te estiver a atender. Existem formas de te ajudar com esses efeitos e também se pode mudar o tratamento para outro que te seja mais confortável.



07

## Como sei se o tratamento está a funcionar?

A melhor maneira de saber se o tratamento funciona é **controlar a carga viral**. Se a carga viral descer até se tornar indetetável, significa que o tratamento está a funcionar. Além disso, as tuas CD4 (defesas), em princípio, ou manter-se-ão ou aumentarão.

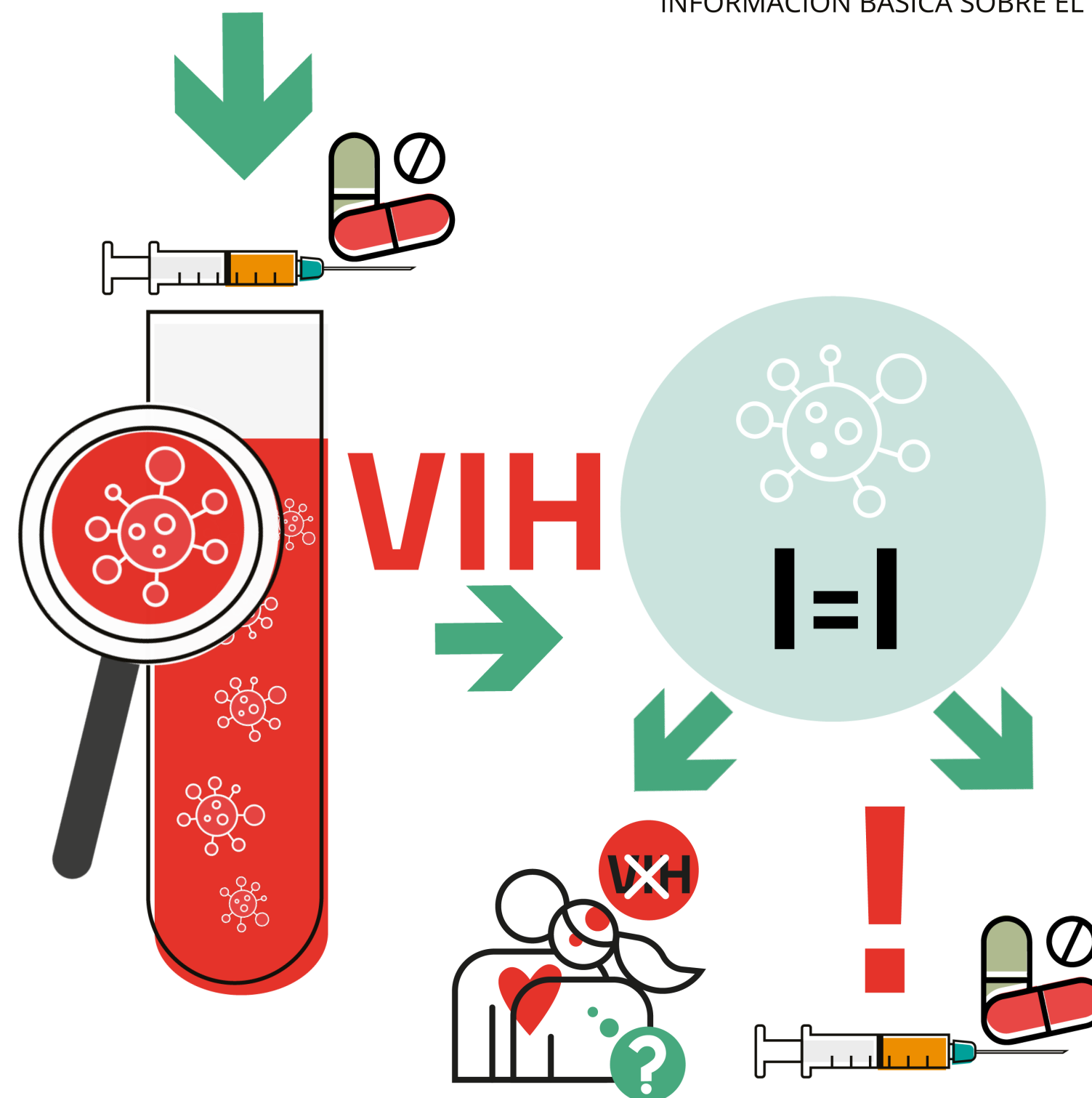
Quando a tua carga viral é indetetável, o VIH não passa para os/as teus/tuas parceiros/as sexuais (ver “O que é I=I?”).

08

## O que é I=I?

Além de proteger a tua saúde, o tratamento também ajuda a proteger os/as teus/tuas parceiros/parceiras sexuais.

O tratamento fará com que tenhas tão pouco VIH no teu corpo (o que é conhecido como “carga viral indetetável”) **que este não poderá ser passado a outras pessoas durante o ato sexual**. É o que se diz **“Indetetável é igual a Intransmissível” (I=I)**.





09

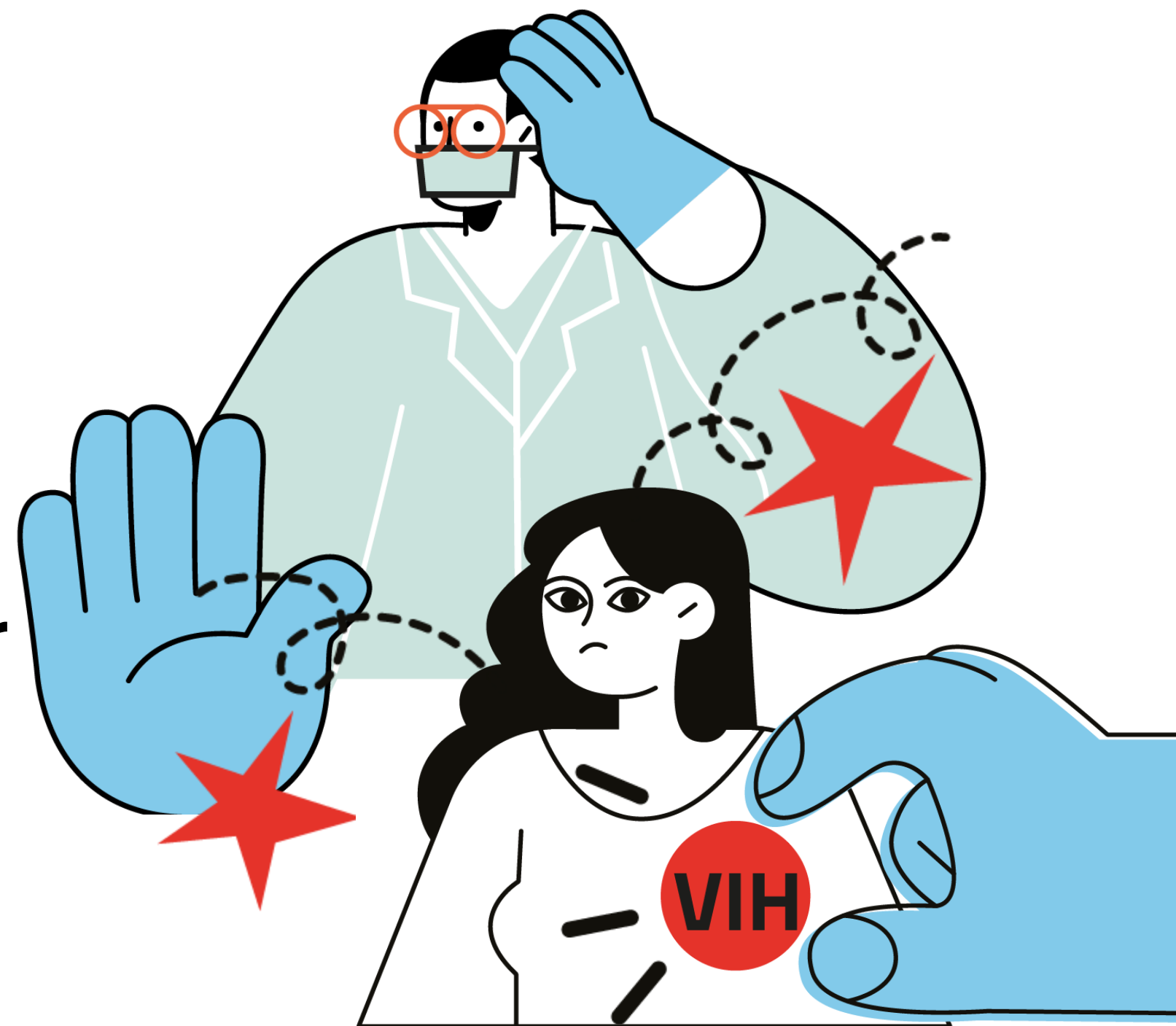
## Quais são os meus direitos como paciente?

Tens direito a receber informação sobre a tua saúde, a aceder ao teu historial clínico, a escolher ou mudar de médico e a proteger a confidencialidade dos teus dados.

10

## O que posso fazer se considerar que estou a sofrer discriminação no hospital?

Podes apresentar queixa ante o serviço de atendimento ao paciente, o serviço de defesa do utente da tua freguesia ou tomar ações legais. Ninguém te pode discriminar por nenhuma razão pessoal ou social.



## 09 Outros conselhos



**Uma dieta equilibrada,** com muitas frutas e verduras, baixa em gorduras animais, ajudar-te-á a manteres-te saudável.



**Praticar exercício** físico de forma regular ajudar-te-á a melhorar a tua saúde e qualidade de vida.



**Reduzir o consumo de tabaco, ou ainda melhor, deixar mesmo de fumar,** terá um efeito muito benéfico na tua saúde em geral.



**Dormir e descansar** o suficiente proporcionar-te-á a energia necessária para as tuas atividades diárias.



**Falar com outras pessoas com o VIH** pode ser útil para te adaptares e aceitares com normalidade a infeção.







### 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



Salut/ Agència de Salut  
Pública de Catalunya



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Igualtat  
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



eSPiC  
Equip de salut  
pública i comunitària



VH