

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

PORTUGUÊS

VIH

EDIÇÃO 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



Saúde mental, migração e VIH



grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



VIH

Saúde mental, migração e VIH

Viver com o VIH – ou após um diagnóstico recente – ou mudar-se para outro país pode gerar um grande impacto emocional, e se ambas situações ocorrerem ao mesmo tempo, os efeitos podem ser ainda mais duros.

Ainda que hoje em dia o VIH permita levar uma vida parecida à do resto da população, o diagnóstico continua a ser difícil devido ao estigma, a necessidade de tratamento de por vida, o temor a ser rejeitado/a e as possíveis complicações médicas.



Por outro lado, ir viver para outro país também é um acontecimento emocionalmente impactante, um **luto**, que implica um período de **adaptação**. Muitas vezes, quando a migração ocorre não por livre eleição, mas devido a conflitos, perseguições, falta de medicação, por exemplo, produz-se um **trauma**.

Estas experiência têm efeitos similares e pode ser necessária ajuda externa, sobretudo quando se dão ao mesmo tempo:

01 Luto

02 Adaptação

03 Trauma

04 Migração + VIH



Luto

É uma **resposta natural, e expectável, à perda**, que pode provocar tristeza, dor, ira, frustração, ansiedade, culpa, solidão, confusão, negação...

Perdas pela **MIGRAÇÃO**

- família e amigos
- a língua
- a terra, o lar
- o status social
- os riscos legais e administrativos da migração
- o *status* profissional
- o contato com o grupo étnico ao qual se pertence

Perdas pelo **VIH**

- a saúde
- a visão de futuro
- relações afetivas
- confiança em nós próprios/as
- vida sexual



Adaptação

Tanto a **chegada a um novo país como um diagnóstico de VIH** levam a um grande processo de adaptação a uma nova situação.

Adaptação ao **PAÍS DE ACOLHIMENTO**

- criar novas redes de apoio: amigos
- acesso a um novo sistema de saúde
- situação sócio económica instável
- procura de casa e emprego
- expectativas não cumpridas

Adaptação ao **VIVER COM O VIH**

- estigma
- sentimento de culpa
- falta de informação sobre o VIH
- medicação e idas ao hospital
- ocultar que tens o VIH



Trauma

As **experiências negativas e dolorosas** que uma pessoa atravessa na sua vida podem ter efeitos profundos e duradouros sobre a forma em que sente ou como se comporta. Isto pode produzir problemas de saúde mental a longo prazo.

Traumas relacionados **COM A MIGRAÇÃO**

- guerras
- conflitos políticos
- catástrofes
- insegurança
- a própria viagem ao país de destino
- xenofobia

Traumas relacionados **COM O DIAGNÓSTICO**

- o próprio diagnóstico
- acosso
- perseguição
- ameaças de morte
- discriminação no contexto de saúde
- falta de medicação



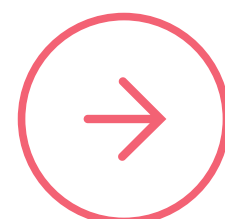
Além disso, existem determinados **elementos que podem influenciar o modo como as pessoas migrantes enfrentam o diagnóstico do VIH**. Entre eles:

- o grau de **conhecimento e informação que detêm sobre o VIH**
- as **crenças religiosas** que tenham
- **o género**, já que as mulheres costumam ter mais dificuldades

Sabemos o complicado que pode chegar a ser migrar a outro país tendo o VIH. Existem inúmeras organizações que podem facilitar-te ferramentas e acompanhar-te neste processo. Estas organizações oferecem apoio emocional por parte de outras pessoas migrantes com o VIH que levam tempo em Espanha, tratamento psicológico gratuito e grupos de apoio com outras pessoas na tua mesma situação. **Se necessitares apoio, dirige-te a uma associação da cidade em que vives.**



Migração + VIH



Luto

Luto migratório

Perda de saúde

Adaptação

Condições do
novo paísAdaptação / Diagnóstico
Tratamento / Adesão

Trauma

Diagnóstico
DiscriminaçãoPolítica / Serofobia
Homofobia / Perseguição

Apoio emocional

AMBIENTE

COMUNITÁRIO

Pares

Grupo de apoio

Apoio psicológico





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