

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

PORTUGUÊS

VH

EDIÇÃO 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL **VIH**



Enfrentar o estigma e a discriminação

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



Enfrentar o estigma e a discriminação

Chegar a um novo país e ao mesmo tempo viver com o VIH pode fazer-te sentir sozinho/a, assustado/a ou triste. Estes sentimentos são normais. Podem ser mais intensos se alguém te tratar de forma diferente, te excluir ou te discriminar por ter o VIH. A tua saúde pode ver-se afetada se aceitares como normal os preconceitos ou o mau trato. Nesta ficha encontrarás ideias simples para fazer frente ao estigma e à discriminação.

- 01** Antes de começar: O que é o estigma e o que é a discriminação?
- 02** Reconhecer e aceder a apoios
- 03** Compreender e dar sentido
- 04** Avaliar o que vives e o que ouves
- 05** Aplicar e transformar em ação



01

Antes de começar: O que é o estigma e o que é a discriminação?

Estigma significa **rejeição, vergonha ou preconceito em relação a uma pessoa por viver com o VIH**. Pode aparecer em forma de palavras ofensivas, olhares de desconfiança ou ideias falsas.

Discriminação é quando esse preconceito se converte num **trato injusto ou desigual** em relação à pessoa estigmatizada.



Que alguém acredite erroneamente que não pode dar-te a mão porque tens o VIH.

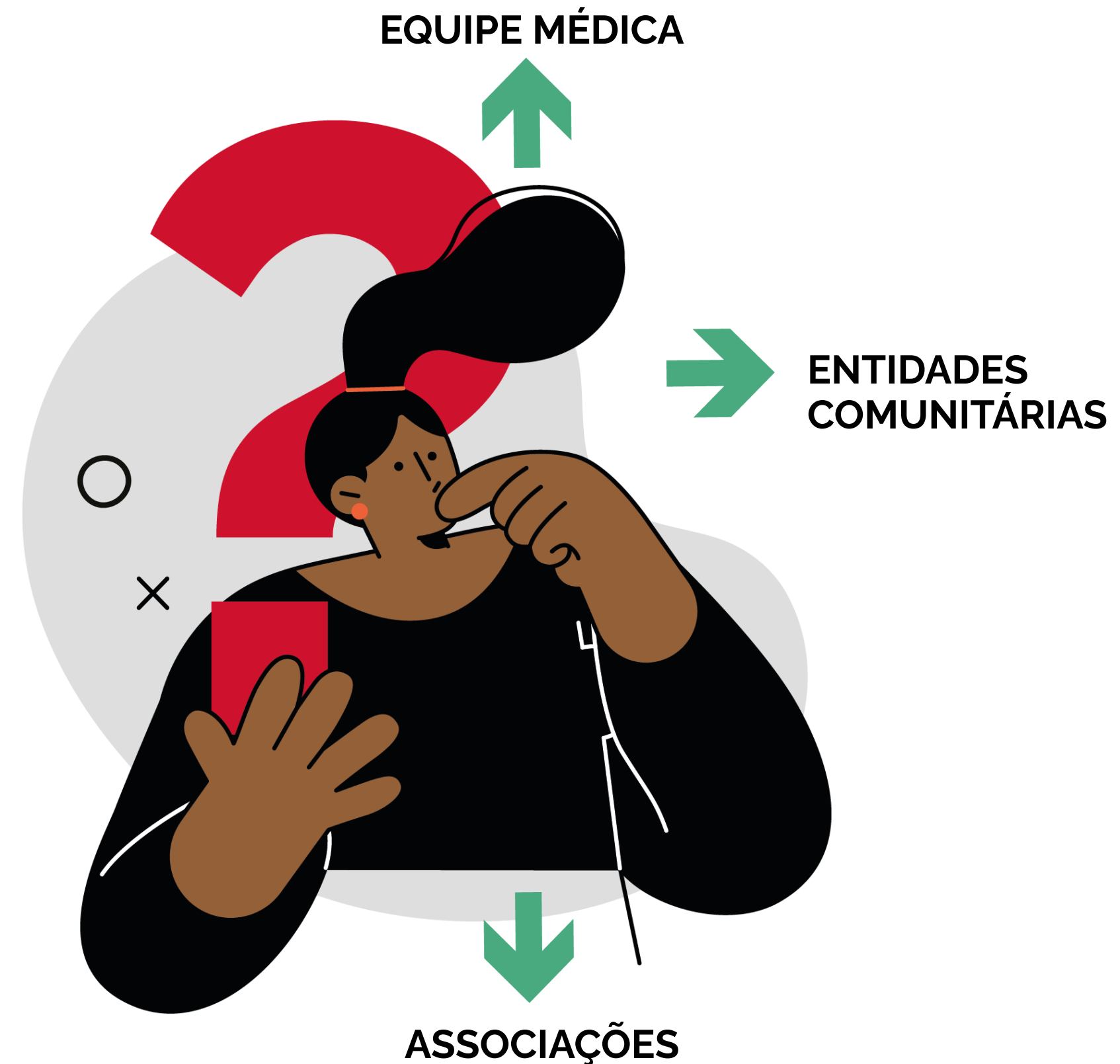
Que não te atendam bem num centro de saúde ou que te neguem um trabalho devido ao teu estado de saúde.

“O estigma e a discriminação não falam de quem tu és, mas sim dos preconceitos dos demais. Tu mereces respeito e cuidado.”

02

Reconhecer e aceder a apoios

- O primeiro passo é **saber aonde** ir.
- **Fala com a tua equipa médica** se notares que o estigma afeta a tua confiança ou o teu tratamento.
- Também te podes **dirigir a serviços de apoio psicológico, associações de pessoas migrantes e entidades comunitárias** que trabalham para dar resposta ao VIH.



03

Compreender e dar sentido

- Entender que o **estigma não é uma verdade, mas sim um preconceito**, te dá força.
- Na consulta médica, **lembra-te de que o VIH não justifica um tratamento desigual**.
- A nível preventivo, **reconhecer como o medo a ser julgado/a pode fazer com que não realizes os exames médicos é um passo importante**.

04

Avaliar o que vives e o que ouves

- **Aprende** a distinguir entre o que é um conselho médico válido e o que é um comentário discriminatório.
- **Avalia** se o que ouves à tua volta é um mito ou um facto real.
- **Reflete** sobre que redes sociais ou amizades te oferecem apoio e quais reforçam o estigma.



05

Aplicar e transformar em ação

- Pratica a **comunicação assertiva** na consulta.
- Responde com **calma em situações difíceis**.
- **Participa em campanhas ou grupos em defesa dos direitos das pessoas com o VIH.**

O que é a comunicação assertiva?

- **Falar claro e com respeito**, defendendo os teus direitos sem agredir nem ficar calado.
- **Expressar-te de maneira firme, mas tranquila.**

EXEMPLOS



Na consulta: “Quero fazer uma pergunta porque necessito entender bem o meu tratamento.”

Ante um comentário negativo:
“Entendo o que diz, mas necessito que me trate com respeito.”



A comunicação assertiva é uma ferramenta que te dá força: permite-te proteger a tua dignidade e cuidar da tua saúde ao mesmo tempo.





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