

Viver uma Vida com Saúde



Folheto

3

Uma mensagem para os prestadores de cuidados:

Deve ter sido muito difícil ter contado à criança acerca da sua situação relativamente ao VIH. Este folheto vai ajudá-lo a conversar com a criança após esta ter tomado conhecimento de que está infectada pelo VIH. Este folheto é apenas uma parte das conversas normais que irá ter com a criança. O mesmo pode ser utilizado com crianças com idade superior a 9 anos.

Assim que estiver preparado para conversar com a criança, tente certificar-se de que estão num local confortável e privado. Poderá pensar que assim que contar à criança sobre o VIH, que a história fica por aí. Mas as crianças podem querer fazer outras perguntas que vão surgindo após terem tempo para pensar naquilo que ouviram.

Lembre-se que é normal que a criança faça as mesmas perguntas várias vezes sem notar. É normal que a criança se sinta feliz e por vezes

zangada, assustada ou fique em silêncio. Todos estes sentimentos são normais com os quais a maioria das crianças se depara após tomarem conhecimento de que estão infectadas com o VIH. O mais importante é permitir que a criança faça perguntas e que a conforte quando for necessário. Além disso, diga à criança que ninguém tem culpa de estar infectado com o VIH.

O folheto *Living a Life of Health (Viver uma Vida com Saúde)* é o terceiro de uma série de quatro folhetos. Os outros folhetos desta série incluem

- *How to Keep Healthy (Como Manter-se Saudável)*, folheto 1
- *Knowing about Myself (Conhecer a Mim Mesmo)*, folheto 2
- *Teen Talk (Conversa de Adolescentes)*, uma guia de perguntas e respostas para adolescentes que vivem com o VIH

Os conselheiros, enfermeiros e médicos da clínica vão estar presentes para te ajudar a responder às suas perguntas e fornecer informações, caso necessites.



Recorda quando lemos os folhetos *How to Keep Healthy (Como Manter-se Saudável)* e *Knowing about Myself (Saber Sobre Mim Mesmo)*? Lembras-te das nossas conversas sobre o VIH?

Quer fazer alguma pergunta sobre os folhetos ou sobre aquilo que conversámos? Como se sente atualmente com relação ao facto de ter contraído o VIH?



Por vezes, quando as crianças tomam conhecimento de que estão infectadas com o VIH, ficam assustadas, zangadas ou tristes.

Por vezes, podem não ter vontade de conversar nem de brincar com amigos.
Tudo isto é normal.

Se te sentires deprimido, a coisa mais importante que podes fazer é conversar comigo ou com alguém sobre aquilo que estás a sentir.

Esteve deprimido(a) ou precisou conversar com alguém?





Pode ser difícil continuar a ir à escola ou a fazer outras coisas após tomar conhecimento que está infectado(a) pelo VIH.

Alguma vez se sentes diferente dos teus amigos na escola?

Lembre-se que tudo se vai manter como antes. Ainda podes praticar desporto, ter amigos e um dia arranjar um emprego e casar.

A única diferença é que agora tem conhecimento do que se passa contigo.

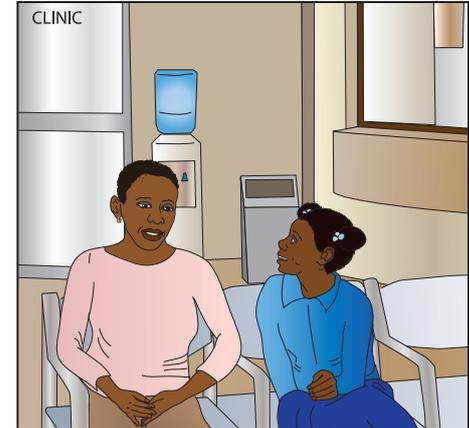


Conte-me como vão as coisas contigo na escola.

Como vão as coisas contigo e com os teus amigos?

Não se esqueça que pode falar comigo sempre que quiser.





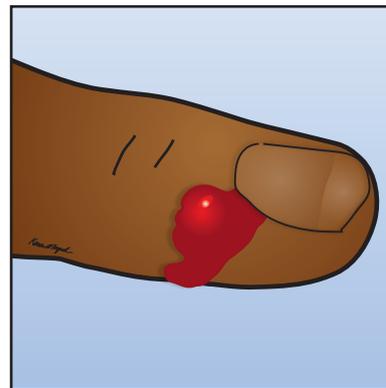
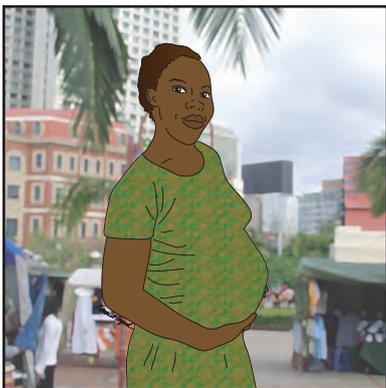
Lembre-se das coisas que conversámos que te podem manter com boa saúde? Quais são essas coisas?

Comer alimentos saudáveis, dormir o suficiente, ir à clínica e tomar os medicamentos todos os dias assim que o médico decidir que estás preparado(a).

Como sabe, o VIH não desaparece. À medida que você for crescendo, é importante lembrar de tomar os medicamentos diariamente.



Lembre-se que o VIH é um vírus muito difícil de ser transmitido a outras pessoas.



Lembre-se de como o vírus se transmite de pessoa para pessoa?

- Quando o sangue de outra pessoa infectada pelo VIH é introduzido no corpo de outra pessoa.
- Através de relações sexuais.
- De mãe para filho, quer durante a gravidez, quer durante a amamentação.





Lembre-se que não
poderás transmitir o
VIH a ninguém através
do toque, de um
abraço, por praticar
desporto ou brincar
em conjunto, comer do
mesmo prato ou usar
os mesmos sanitários.



O VIH é um assunto privado e, por esse motivo, não queremos que todos fiquem a par desse assunto.



Por vezes pode ser difícil guardar segredo do seu estado quanto ao VIH. Foi difícil para não contar aos seus amigos?

Existem algumas pessoas a quem é seguro contar.

Diga-me em quem confias e com quem você se sente à vontade.

Já contou a alguém sobre o facto de estar infectado com o VIH?

O que disse essa pessoa? Algumas pessoas vão querer te ajudar assim que você contar.

Algumas podem ficar zangadas, mas lembra-se que não tem culpa. Algumas pessoas não compreendem o VIH e podem reagir de modo inadequado ao tomarem conhecimento de que alguém tem a doença.

Em qualquer caso, podes sempre regressar para conversar comigo.



Em conjunto podemos controlar a sua infeção pelo VIH.

A melhor forma de fazê-la é tomando os medicamentos, ir à clínica e fazer uma alimentação saudável.

Eu vou te ajudar a manter-se saudável, assim como os enfermeiros, os médicos e os conselheiros.

Em conjunto, podemos garantir que vai ficar bem.

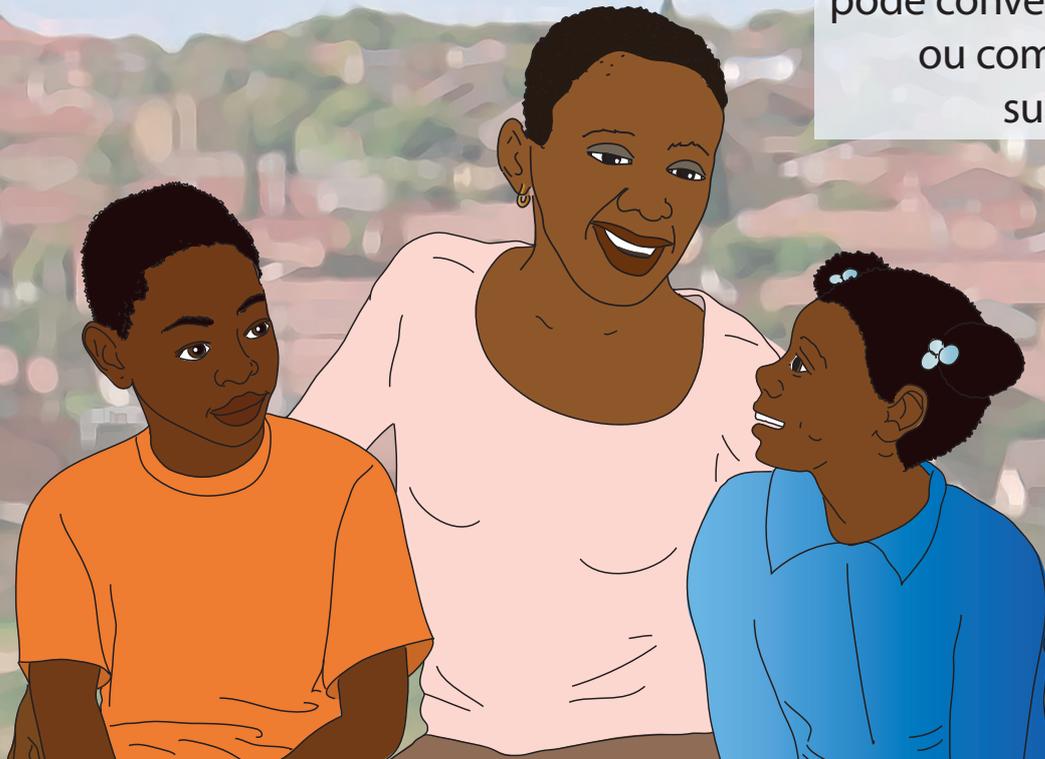
O que pensa acerca disto?



Quer fazer alguma pergunta?

Quais são as suas preocupações com relação a este assunto?

Não se esqueça que
pode conversar comigo
ou com alguém da
sua confiança.



Os meus Pensamentos e Sentimentos

(Escreva ou faça um desenho acerca dos seus sentimentos.)



Agradecimentos

Este folheto foi originalmente desenvolvido em 2010 pela equipa do South to South Program for Comprehensive Family HIV Care & Treatment (S2S) (*Programa Sul a Sul para Cuidados e Tratamentos Abrangentes para Famílias com o VIH*) na Universidade de Stellenbosch em África do Sul, liderada por Janine Clayton, sob o título *Living a Life of Health (Viver Uma Vida com Saúde)*, plano de _____. O folheto de 2010 foi desenvolvido com o apoio do Centro Internacional para Programas de Cuidados e Tratamento da SIDA (ICAP) da Escola de Saúde Pública Mailman, da Universidade de Columbia; o desenvolvimento foi coordenado pelo Centro François Xavier Bagnoud (FXB), pela Escola de Enfermagem e pela Universidade de Medicina e Odontologia de New Jersey. O folheto original foi concebido e ilustrado por Karen A. Forgash. O conteúdo foi desenvolvido por Deanne Samuels, Nikhita Pandian, Leah Pandian, Virginia Allread e Beth Hurley.

Este folheto foi revisto em 2012 com base numa avaliação dos materiais originais. As revisões foram lideradas por Janine Clayton da S2S, com o apoio de Virginia Allread do Centro FXB, Dana Greeson do Projeto de Recursos e Assistência Técnica e Apoio em SIDA (AIDSTAR-One), Edward Pettitt da Iniciativa Pediátrica Internacional para a SIDA de Baylor, e Anouk Amzel e Sara Bowsky da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Tal como o original, este folheto foi ilustrado por Karen A. Forgash.

A versão revista deste folheto foi viabilizada através do apoio do Plano de Emergência do Presidente dos Estados Unidos da América para o Alívio da SIDA (PEPFAR) através da Agência dos E.U.A. Para o Desenvolvimento Internacional (USAID) ao abrigo do contrato número GHH-I-00-07-00059-00, Projeto de Recursos e Assistência Técnica e Apoio em SIDA (AIDSTAR-One), Setor I, Ordem de Serviço 1. As opiniões do autor expressas nesta publicação não refletem necessariamente as opiniões da USAID ou do Governo dos Estados Unidos da América.

Para descarregar uma cópia deste folheto, visite www.AIDSTAR-One.com.



