

OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH  
**OPÇÕES DA MULHER MATE  
MATERNIDADE  
E HIV/VIH**  
OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH  
OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH

**Descubra Como Proteger Você e o Seu Bebê**



## **OPÇÕES DA MULHER – MATERNIDADE E VIH /HIV** *Descubra como proteger você e o seu bebê*

Um conjunto de factores sociais, físicos e outros, contribui para aumentar o risco de infecção pelo VIH/HIV (o vírus que causa a AIDS/SIDA). O risco da mulher ser infectada pelo VIH/HIV inclui muitos factores tais como: o nível educacional, qualidade de vida, sistema de apoio, e uma completa auto concepção de si mesma.

### ***Mente, Corpo e Espírito***

Como mulheres, nós temos que cuidar dos nossos maridos, parceiros(a)s, filhos, parentes e por vezes do nossos amigos (a) s. Frequentemente, nós pensamos sobre as nossas necessidades só apenas depois de ter pensado nas necessidades dos outros. Muitas vezes só começamos a pensar em nós mesmas somente quando alguma coisa muita errada acontece conosco. Enquanto jovens meninas, as nossas famílias e a sociedade ensinaram-nos a comportar dessa maneira e, por essa razão nós nunca soubemos que existiam outras opções.

A melhor opção para cuidar das pessoas que amamos é primeiramente cuidar de nós próprias. Nós precisamos colocar as nossas necessidades em primeiro lugar, olhando para a nossa mente, corpo e espírito. Para manter a nossa saúde, nós devemos valorizar bastante nós mesmas para nos protegermos – isso inclui manter-nos informadas acerca dos riscos – tais como VIH/HIV SIDA/AIDS – que podem afectar a nossa saúde para sempre.

### ***Saúde Mental e Emocional***

Para proteger a nossa sua saúde mental e emocional, devemos estar bem informadas sobre o mundo ao nosso redor, bem como obter conhecimento sobre as questões sociais e de saúde que nos afectam como mulheres. Para nos manter-mos informadas nós podemos fazer várias coisas tais como:

**Reunir-nos com amigo(a)s** e conversar acerca das nossas vidas e emoções. Partilhar com outros as nossas preocupações e experiências. Deste modo, podemos aprender uns com os outros.

**Escrever nossos pensamentos e/ou preocupações num diário.** Se você se sentir segura, escreva os seus sentimentos, problemas e/ou pensamentos no seu diário. Essa é uma maneira segura e confidencial de liberar os seus pensamentos e assim aliviar sua tensão ou estresse.

**Rir Alto - a nossa vida pode ser cômica e divertida.** Pense positivamente e tente encontrar humor na vida. O riso pode ser um bom medicamento para ajudar a aliviar sua tensão ou estresse.

**Lembre-se de Respirar.** Respirar fundo ajuda a relaxar o corpo e descansar a mente. Respire fundo. Tome conhecimento da sua respiração e inalação completamente. Espire e sinta o alívio da sua tensão ou estresse.

### *Saúde do Corpo*

Devemos cuidar da nossa saúde física. Sentido que o nosso corpo está saudável, ajuda-nos a estarmos nós você podemos então tomar as medidas necessárias para mantermos uma boa saúde.

**Descanse.** Um sono adequado e descanso irá permitir que o seu corpo trate de si próprio e permitirá uma melhor capacidade de lidar com o estresse ou a tensão.

**Faça o teste “Papanicolau” (teste preventivo contra o câncer de colo de útero) anualmente. Faça o autoteste de mama (self breast examination) periodicamente e obtenha um exame físico regular no seu médico.**

**Faça exercício.** Tente fazer o seu coração bater mais rápido duas ou três vezes por semana. Caminhe; vá até a academia de ginástica (gym); dance ou ande de bicicleta.

**Coma alimentos mais saudáveis.** Diminua o açúcar, sal, chocolate, carne vermelha, e bebidas alcoólicas. Coma mais grãos, vegetais, galinha, peixe, produtos à base de soja e bebidas à base de ervas medicinais (herbal teas). Coma algo especial que você realmente goste. Há muitas comidas saborosas que também são boas para a nossa saúde, tais como frutas que nos fazem lembrar a nossa casa do país de origem, estes são alguns exemplos.

**Faça alguma coisa especial para você mesma.** De vez em quando tenha acesso a massagens e vá ao cabeleireiro. Saiba que você merece tudo isso!



## *Saúde Espiritual*

- Ame você mesma;**
- Identifique o foco da sua preocupação;**
- Estabeleça um objetivo para você própria;**
- Tenha confiança em si própria;**
- Tome ação.**

Tome um tempo para fortalecer o seu espírito. **Todos nós temos um espírito.** O nosso espírito é a parte que nos conhece profundamente. Essa ligação permite-nos saber quando estamos confortáveis e/ou desconfortáveis. Contudo, é importante dar um tempo para nos conhecermos a nós mesmas e manter ligações com nosso espírito.

Para fortalecer o seu espírito você precisa de reflectir em silêncio. Esse tempo pode ser usado para acalmar a sua tensão, e ouvir os seus próprios pensamentos e sentimentos. Repita mensagens positivas a você própria, especialmente aquelas que a lembram que você tem valor. Aqui está um exemplo: “Eu amo-me; Eu sou importante; Eu tenho valor”.

Quando cuidamos totalmente de nós próprias, conseguimos alcançar equilíbrio nas nossas vidas. Nós, então, ficamos mais bem preparadas para fazer as decisões necessárias da vida.



## Mulheres, Escolhas, Maternidade e VIH/HIV

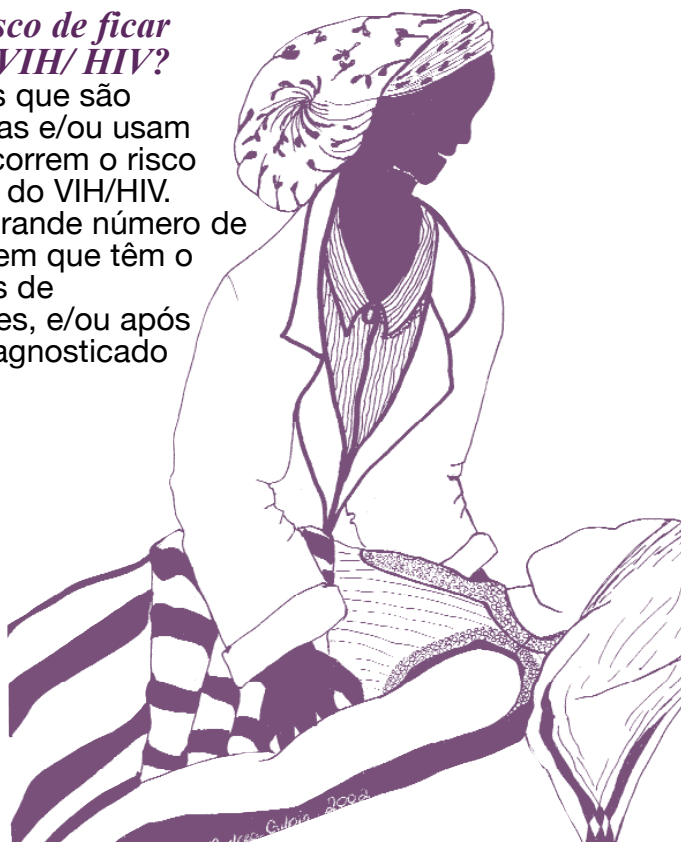
Todas as mulheres que estão grávidas ou planejando uma gravidez, terão que fazer o teste do VIH/HIV. Um teste ao VIH./HIV irá indicar se elas têm ou não o Vírus da Imunodeficiência Humana o (VIH) o qual causa a SIDA/AIDS. Se uma mulher grávida tiver o vírus do VIH/HIV, existe 25% de probabilidade do vírus ser transmitido para o bebé se não houver nenhum tratamento durante a gravidez ou parto.

### *Como as mulheres se infectam com o VIH/ HIV?*

As mulheres podem ser infectadas pelo vírus do VIH/HIV quando têm relações sexuais sem proteção (sem preservativo/condom) ou compartilhando seringas de drogas injetáveis com alguém que tenha o vírus do VIH/HIV. O vírus pode ser transmitido da mãe para o bebé durante a gravidez, o parto, ou a amamentação.

### *Quem está em risco de ficar infectada com o VIH/ HIV?*

Todas as mulheres que são sexualmente activas e/ou usam drogas injetáveis correm o risco de contrair o vírus do VIH/HIV. Infelizmente, um grande número de mulheres não sabem que têm o vírus senão depois de se sentirem doentes, e/ou após terem um bebé diagnosticado com o vírus do VIH/HIV.





### ***A decisão de fazer o teste é sua***

Você decide se deve ou não fazer o teste do VIH/HIV. Você precisa estar ciente que a SIDA/AIDS é uma doença prolongada, infecciosa e, actualmente ainda sem cura. Se você fizer o teste e descobrir que não tem o vírus do VIH/HIV, você é considerada VIH/HIV-negativa. Então esse é um bom momento para você obter informação como reduzir o seu risco de infecção e continuar evitando de contrair o vírus do VIH/HIV.

Se você fizer o teste e descobrir que você tem o vírus do VIH/HIV, você é considerada VIH/HIV-positiva. Se for esse o caso, você vai precisar de muito apoio e informação como viver com esse vírus. Existem medicamentos que tratam o vírus, mantendo-a mais saudável e reduzindo o risco de passar o vírus para o seu bebé. Porém, ainda não se sabe os efeitos desses tratamentos a longo prazo em bebés que ainda não nasceram.

Você terá decisões a fazer. Quanto mais informação você possuir, mais fácil será para você tomar a melhor decisão para você e para o seu bebé.

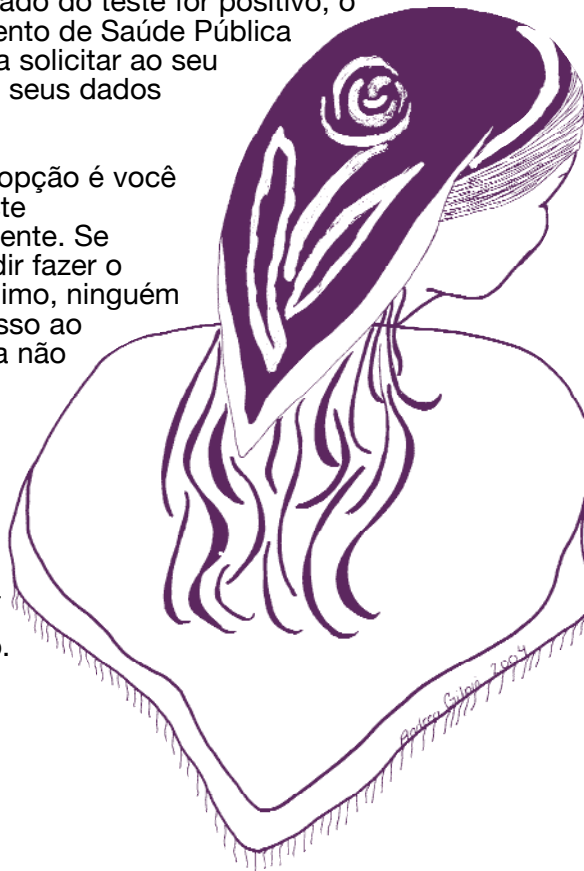
### ***Como é feito o teste ao VIH/HIV?***

Um pouco de sangue é tirado da veia do seu braço e enviado ao laboratório para ser examinado. Esse processo leva mais ou menos um período de duas semanas para assim obter o resultado desse mesmo teste. O teste é muito eficaz, mas para ser ter certeza absoluta, você pode voltar a repeti-lo após um período de três meses.

### *Teste do VIH/ HIV*

Em Ontário, você pode fazer o teste de VIH/HIV de várias maneiras. Eis aqui três opções ao seu dispor:

1. Pode-o fazer no consultório do seu médico. O seu nome vai junto com um pouco do seu sangue para o laboratório onde o sangue é assim examinado (testado). Se o exame de sangue for positivo, você é considerada VIH/HIV positiva e o Departamento de Saúde Pública será assim informado.
2. Você pode pedir ao seu médico que faça o exame ao VIH/HIV através de um código (numero) em vez do seu próprio nome. Porém, se o resultado do teste for positivo, o Departamento de Saúde Pública pode ainda solicitar ao seu médico os seus dados pessoais.
3. A terceira opção é você fazer o teste anonimamente. Se você decidir fazer o teste anônimo, ninguém irá ter acesso ao resultado a não ser você própria. Testes anônimos são oferecidos em várias clínicas na Província do Ontário.



### *Escolhas de Tratamento para Futuras Mães*

Mulheres infectadas com o vírus do VIH/HIV que não recebem tratamento durante a gravidez, têm 25% de probabilidade de transmitir o vírus aos seus bebês. Mulheres grávidas com VIH/HIV e que recebem tratamento para o VIH/HIV, podem reduzir a probabilidade para 5% de transmissão do vírus para os seus bebês. **Outras opções existem para reduzir o risco de infecção ao seu bebê. Estas incluem: escolher um parto cesariano; variar a quantidade dos medicamentos; estar atente à altura certa de tomar esses mesmos; e evitar a amamentação.**

Ao decidir se irá ou não escolher quais os medicamentos que vai tomar, as mães devem ser informadas que esses medicamentos são relativamente novos e os efeitos colaterais durante a gravidez são ainda desconhecidos. Pesquisas sobre este assunto estão ainda a ser conduzidas. Para mais informações sobre os tratamentos ou outras perguntas, você pode contactar a organização **CATIE (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) pelo número de telefone 1-800-263-1638, ou pelo site [www.catie.ca](http://www.catie.ca).**

### *Serviços Sobre o VIH/SIDA (HIV/AIDS)*

Você pode obter informações sobre serviços e agências de VIH/SIDA (HIV/AIDS) na sua área ligando para:

**AIDS Committee of Toronto: Serviços e Programas em Língua Portuguesa, através do 416-340-8484, ext. 290**

**AIDS & Sexual Health Information Line: 416-392-2437 ou 1-800-668-2437 (linha aberta de informação)**

**Motherisk HIV Healthline: 1-888-246-5840**

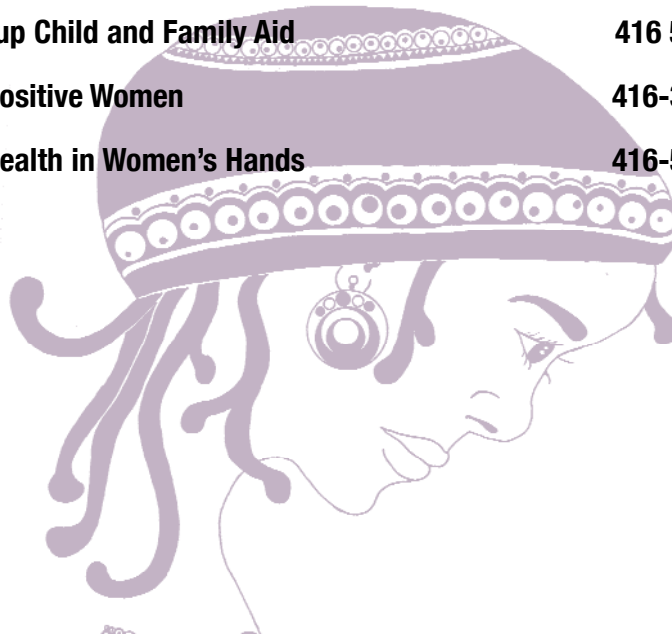
**Voices of Positive Women: 416-324-8703 (organização que oferece apoio e serviços a mulheres VIH/HIV-positivas em Ontário)**

Para receber informação sobre o VIH/HIV você pode ligar anonimamente e não tenha que revelar o seu estatuto de VIH/HIV. Você poderá simplesmente pedir informação sobre o VIH/HIV e/ou outros serviços que necessite para assim poder minimizar a sua preocupação nesse momento difícil.

## *Serviços Sobre HIV/AIDS Culturalmente Específicos*

Você pode obter informação e apoio através de pessoa que fala a sua língua e que entenda a sua cultura. Quando você ligar para uma agência de serviços de VIH/HIV, e perguntar se eles têm alguém que fale sua língua.

<b>AIDS Committee of Toronto</b> (Serviços e Programas de VIH/HIV em Língua Portuguesa)	<b>416-340-8484, ext. 290</b>
<b>St. Stephen's Community House</b> (Serviços em Língua Portuguesa)	<b>416-925-2103, ext 234</b>
<b>Alliance for South Asian AIDS Prevention</b>	<b>416-599-2727</b>
<b>African Community Health Services</b>	<b>416-591-7600</b>
<b>Africans in Partnership against AIDS</b>	<b>416-924-5256</b>
<b>Asian Community AIDS Services</b>	<b>416-963-4300</b>
<b>Black Coalition for AIDS Prevention (Black CAP)</b>	<b>416-977-9955</b>
<b>Centre for Spanish-speaking People's AIDS Program</b>	<b>416-925-2800</b>
<b>Centre medico-social communautaire</b>	<b>416-922-2672</b>
<b>Teresa Group Child and Family Aid</b>	<b>416 596-7703</b>
<b>Voices of Positive Women</b>	<b>416-324-8703</b>
<b>Women's Health in Women's Hands</b>	<b>416-593-7655</b>



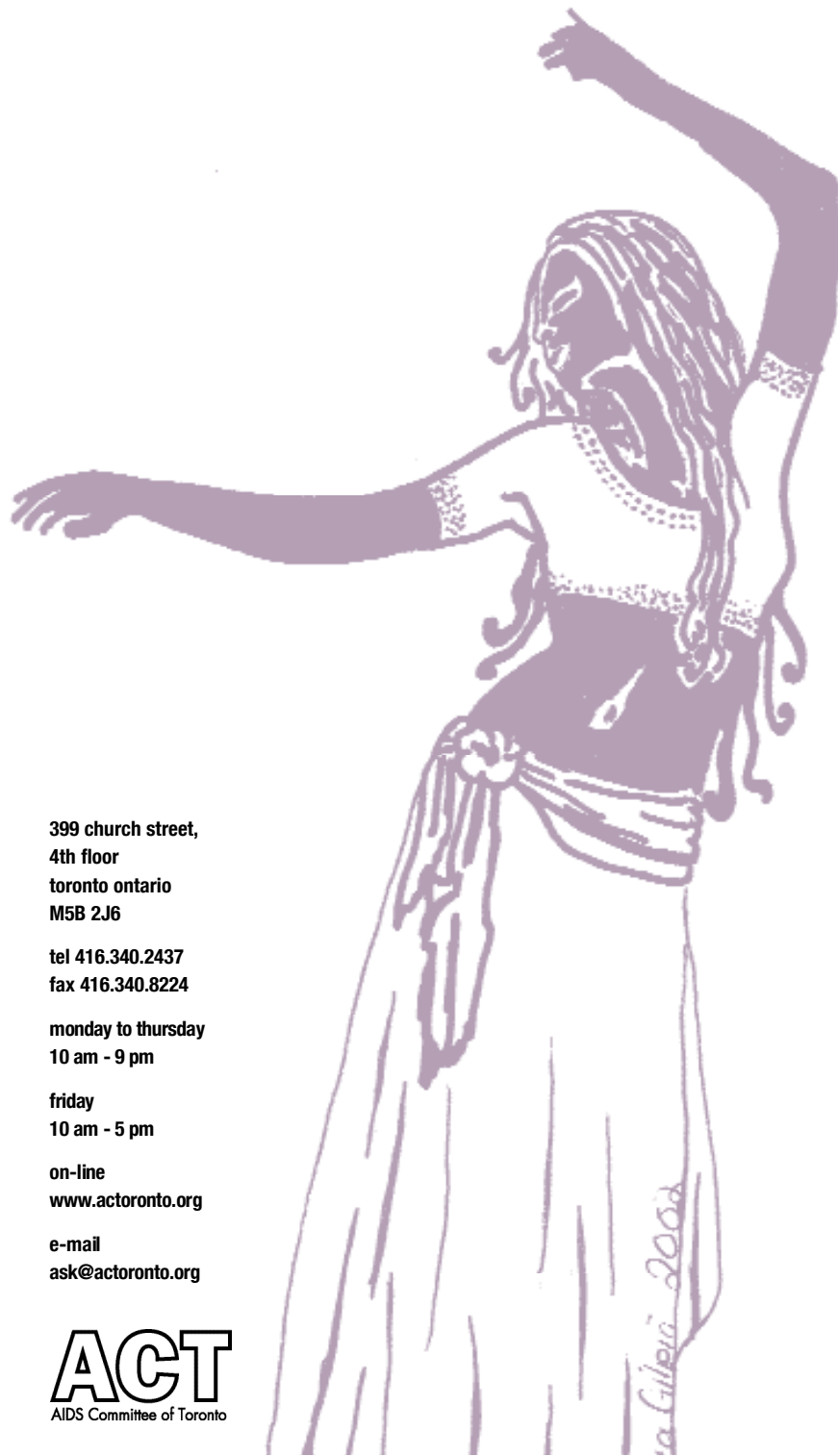
Impresso em Toronto, Canadá, Outubro 2004.

Este pamflete foi produzido por  
AIDS Committee of Toronto (ACT)

416-340-2437

[www.actoronto.org](http://www.actoronto.org)





399 church street,  
4th floor  
toronto ontario  
M5B 2J6

tel 416.340.2437  
fax 416.340.8224

monday to thursday  
10 am - 9 pm

friday  
10 am - 5 pm

on-line  
[www.actoronto.org](http://www.actoronto.org)

e-mail  
[ask@actoronto.org](mailto:ask@actoronto.org)

**ACT**  
AIDS Committee of Toronto

OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH  
OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH  
OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH  
OPÇÕES DA MULHER MULHER MATE  
NIDADE E HIV/VIH OPÇÕES DA MULHER  
MULHER MATE NIDADE E HIV/VIH



Artwork created by Andrea Gilpin  
Original Layout & Design created by  
Billie Jo Tabobondung  
a sista's Promotion  
[tabobondung@sympatico.ca](mailto:tabobondung@sympatico.ca)