



# HIV e Relacionamentos

ABRIL 2023

**As pessoas que têm HIV podem ter relacionamentos, fazer sexo e ter filhos sem transmitir o HIV.**

**Uma pessoa que tem HIV pode se sentir nervosa ao iniciar um relacionamento ou fazer sexo com alguém que não tem HIV. Elas podem pensar coisas como:**

- Quando devo contar que tenho HIV?
- Como eles reagirão?
- Como posso explicar como evitar a transmissão do HIV a outra pessoa?

**Com a informação, o tratamento e o apoio corretos, as pessoas que têm HIV podem ter relações sexuais e relacionamentos saudáveis.**

## Contar a alguém

Revelar a alguém que você tem HIV necessita reflexão se você estiver começando um novo relacionamento

Você precisará decidir:

- Se você deve contar para essa pessoa
- Se você está pronto(a) para contar
- Como contar

Se você não estiver fazendo sexo com a pessoa, você pode decidir não contar a ela.

É uma boa ideia falar com um assistente social ou profissional de saúde mental se você quiser contar a um parceiro que tem o HIV. Eles podem ajudar nas decisões do que dizer, quando contar e o que esperar.

**Uma carga viral indetectável significa que a quantidade de HIV no seu sangue é tão baixa que você não pode transmiti-lo a outra pessoa. Isso não significa que o HIV esteja completamente removido do corpo ou que você esteja curado(a). Isso significa que a quantidade de vírus restante é tão baixa que não pode ser transmitida pelo sexo. A maioria das pessoas pode ter uma carga viral indetectável se permanecer com sua medicação para HIV e tomá-la como o médico prescreve.**

## Contar a alguém e a lei em NSW

Se o relacionamento envolve sexo, você não precisa dizer à pessoa, desde que você esteja tomando medidas para não transmitir o HIV. De acordo com a lei, isso é chamado de "precaução razoável". Isso pode significar usar preservativos e/ou tomar sua medicação conforme prescrito, e ter uma carga viral indetectável (veja abaixo). Seu médico tem as orientações para as precauções adequadas.

## Coisas a considerar antes de contar a alguém

- Eu confio nessa pessoa?
- Ela trata as pessoas com empatia e respeito?
- Ela se importa comigo?
- Estou pronto(a) para responder a perguntas como "Como você contraiu o HIV?"

## Explicando o HIV

Seu parceiro pode não saber tanto quanto você sobre o HIV. Você pode ajudá-lo a entender coisas como:

- Como o HIV afeta o corpo
- Como a medicação impede a propagação do HIV no corpo
- Como a medicação impede que o HIV seja passado para outra pessoa.
- O que significa ter uma quantidade tão baixa de HIV no corpo que o HIV não pode ser transmitido para outra pessoa

Você pode precisar de ajuda para conversar com seu parceiro sobre essas coisas. O seu médico ou assistente social pode ajudar você e seu parceiro a saber mais sobre o HIV.

## PrEP (Profilaxia Pré-Exposição)

O PrEP é uma medicação que previne pessoas de contraírem HIV. Fale com seu médico sobre como usar essa medicação.

## Felizes e saudáveis juntos

É normal ter algumas preocupações. Fale com um profissional de saúde mental ou assistente social sobre como vc está se sentindo. Seu parceiro também pode marcar uma consulta para falar com alguém, se necessário.

O tratamento é muito eficaz se realizado como o médico prescreve. Existem serviços de apoio para você e seu parceiro (consulte a lista). As pessoas que têm HIV podem fazer sexo, ter parceiros e relacionamentos e ter filhos. Amor, sexo e relacionamentos fazem parte de uma vida saudável e feliz.

## Useful Contacts:

### Pozhet (Heterosexual HIV Service)

**Apoio, informação, encaminhamentos e eventos para heterossexuais em risco de viver com HIV**

Phone: 1800 812 404

Website: [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Email: [pozhet@pozhet.org.au](mailto:pozhet@pozhet.org.au)

### Multicultural HIV and Hepatitis Service

**Informação e apoio a indivíduos e comunidades de origens culturalmente diversas**

Phone: 1800 108 098

Website: [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Email: [info@mhahs.org.au](mailto:info@mhahs.org.au)

### Positive Life NSW

**Uma organização comunitária para pessoas com HIV**

Phone: 1800 245 677

Website: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Email: [contact@positivelife.org.au](mailto:contact@positivelife.org.au)

### Sexual Health Info Link

**Enfermeiros(as) de saúde sexual que respondem a perguntas sobre HIV e saúde sexual de forma confidencial**

Phone: 1800 451 624

Website: [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

Email: [seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au](mailto:seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au)

### Local Sexual Health Clinic

**Visite o site abaixo para encontrar o seu serviço de saúde sexual apropriado mais próximo**

Website: [www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx)

### The Albion Centre

**Fornecer testes, educação e aconselhamento para pessoas que vivem com HIV.**

Phone: (02) 9332 9600

Website: [www.thealbioncentre.org.au](http://www.thealbioncentre.org.au)

Email: [education@thealbioncentre.org.au](mailto:education@thealbioncentre.org.au)

### The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital

**Gestão médica, apoio psicossocial, pesquisa, consulta e educação para crianças e famílias vivendo com HIV**

Phone: (02) 9382 1508

Website: [www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch](http://www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch)

### TIS National Translating and Interpreting Service

**Fornecer acesso a serviços de interpretação por telefone ou presencial em mais de 150 idiomas**

Phone: 13 14 50

Website: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

Email: [tis.prebook@homeaffairs.gov.au](mailto:tis.prebook@homeaffairs.gov.au)