

## DEU POSITIVO E AGORA?

**O QUE FAZER  
SE EU SOFRER  
DISCRIMINAÇÃO  
POR VIVER COM HIV?**

Discriminar a pessoa que vive com HIV é crime. Está na lei 12.984, lá explica direito que ninguém pode afastar a pessoa de lugar algum por causa da sorologia! Isso inclui creche, escola, trabalho e os

atendimentos de saúde! E essa lei defende também o direito ao sigilo, dizendo que se alguém divulgar que a pessoa vive com HIV pra fazer mal, também está errado e a pessoa deve ir atrás de justiça!



Pois é, e tem gente que ainda sofre uma dupla discriminação pela orientação sexual, identidade de gênero, raça, religião, idade e muitas outras. Essa violência machuca muito, mas é nessas horas que a pessoa respira fundo e, se precisar, pede ajuda! Não adianta jogar tudo para o alto ou se enraivecer com o tratamento.

A primeira resposta que a pessoa pode dar para esses casos é a saúde e a felicidade! Sempre é falado sobre os remédios, do vírus no corpo, mas a saúde mental também é muito importante!

# O QUE FAZER SE PRECISAR DE AJUDA COM PROBLEMAS MENTAIS OU SE ALGUÉM DISSER QUE PRECISA DE AJUDA COM ISSO?

## CONVERSE COM SEU MÉDICO

O seu médico irá considerar se algum dos seus medicamentos podem afetar a sua saúde mental. Ele também pode encaminhar para outro profissional que tenha experiência em ajudar pessoas com HIV com sua saúde mental. Por exemplo:

- psiquiatras
- psicólogos
- assistentes sociais
- terapeutas

Outras maneiras de melhorar a saúde mental incluem:

## PARTICIPAR DE UM GRUPO DE APOIO:

Um grupo de pessoas que se reúne em um ambiente seguro e de suporte para fornecer apoio umas às outras. Existem grupos de apoio à saúde mental e grupos de apoio ao HIV.

## PRATICAR MEDITAÇÃO

Praticar meditação: pesquisas sugerem que a meditação pode ajudar a diminuir a depressão, a ansiedade e o estresse.

## MANTER HÁBITOS SAUDÁVEIS

O exercício regular, o sono adequado e a nutrição saudável são formas importantes de cuidar bem de si e podem ajudar quando se lida com situações estressantes.

## VOCÊ SABIA?

O SUS também conta com psicólogos, psiquiatras e, em alguns lugares, práticas integrativas como acupuntura, biodança e meditação – são várias oportunidades para cuidar da cabeça!



DEU POSITIVO  
E AGORA?  
[deupositivoeagora.org](http://deupositivoeagora.org)



Representação  
no Brasil

