

## O QUE É O AUTO-TESTE DE HIV E QUAIS AS VANTAGENS DE O FAZER?

A auto-testagem de HIV é um processo pelo qual a pessoa colhe a sua saliva e faz ela própria o teste.

Podes fazer num lugar confidencial, privado e onde te sintas confortável.

## POR QUE DEVO SABER O MEU ESTADO DE HIV?

Se nunca fizeste o teste de HIV ou se és sexualmente activo e não fazes o teste há mais de um ano, saber se és uma pessoa infectada com o HIV é a melhor forma de salvar vidas, a tua e a dos outros.

Sabe o teu estado e sensibiliza os outros a saber o deles.

## CONHECE O TEU ESTADO DE HIV COM 3 SIMPLES PASSOS:

**TESTAR** é a única forma que tens de saber com certeza se estás ou não infectado com o HIV.

**SABER** o(s) parceiro(s) sexual(ais) saudável(eis) e protegido(s).

**AGIR** rápido, conhecendo o teu estado de HIV o mais cedo possível contribui para uma vida saudável.

### VAIS PRECISAR DE:

KIT AUTO-TESTE + LUGAR CALMO E COM PRIVACIDADE + RELÓGIO PARA CONTAR O TEMPO

NÃO DEVES COMER, BEBER OU USAR PRODUTOS DE HIGIENE ORAL, 30 MINUTOS ANTES DE FAZERES O TESTE

## QUEM PODE FAZER O AUTO-TESTE DE HIV?

Todas as pessoas com mais de 15 anos de idade podem usar o auto-teste.

Para fazer o auto-teste não precisas de acompanhamento de profissionais de saúde.

Basta seguires o passo a passo conforme indicado nas instruções do folheto que vêm com o kit. Caso tenhas dúvidas, poderás pedir ajuda ao actor comunitário.

## QUEM NÃO DEVE FAZER

Crianças e adolescentes menores de 15 anos,  
Pessoas HIV positivas em Terapia Antirretroviral (TARV), ou em Profilaxia Pré-exposição (PrEP).

## OS RESULTADOS DO AUTO-TESTE DE HIV SÃO DE CONFIANÇA?

Sim, os resultados são de confiança. O auto-teste de HIV detecta os anticorpos com alta precisão. Fazendo do auto-teste uma excelente opção para quem não gosta de tirar sangue e prefere fazer o teste sem preocupação com medo de julgamento ou preconceitos. Se seguires cuidadosamente todas estas instruções, vais obter um resultado preciso e confiável.

### — IMPORTANTE —

**A saliva e os fluídos orais não transmitem HIV, pois não contêm o vírus, mas contêm os anticorpos que o teu corpo produz para combater o HIV.**

## ONDE POSSO ADQUIRIR O AUTO-TESTE?

O kit de auto-teste está disponível gratuitamente (mahala) junto de actores comunitários da tua comunidade.

**Pede já o teu auto-teste.**

## COMO FAZER O AUTO-TESTE:

Lê atentamente as instruções no folheto que vêm no kit do auto-teste



Retira o Teste (tubo) da caixa e retira a tampa.

Coloca o teste sobre uma superfície lisa, onde não possa cair.



Passa o teste nas tuas gengivas (parte de cima e baixo).

Coloca cuidadosamente o teste de volta no tubo e coloca o tubo na base.

Espera 20 minutos pelo resultado.



Em caso de dúvidas,  
liga para o **ALÔVIDA**:

**Vodacom 84146**

**Tmcel 82149/1490**

**Movitel 1490**

E consulta a **PENSA \*660#**



## RESULTADOS POSSÍVEIS

### HIV POSITIVO



Caso o resultado do Auto-teste de HIV seja positivo vai à Unidade Sanitária ou procura por um conselheiro comunitário. Se confirmar o resultado positivo, deves iniciar o tratamento o mais cedo possível. Na Unidade Sanitária irás receber aconselhamento, apoio Psicossocial, e outros serviços que precisares.

### RESULTADO INVÁLIDO

Nesta situação, irás precisar de novo auto-teste e repetir o processo.



OU



### HIV NEGATIVO



Pratica sexo seguro e usa sempre preservativo. Vai à Unidade Sanitária ou procura um activista para teres mais informação sobre como te maneres negativo.

### IMPORTANTE

Não leias o resultado do teste passados 40 minutos.

Não toques com a ponta do teste em nada.

Se o líquido do tubo se entornar e ficar vazio, o teste não irá funcionar.



# FAZ O AUTO-TESTE DE HIV

AGORA POSSO SER EU A FAZER O TESTE DE HIV, NA MINHA CASA



PEDE JÁ O TEU TESTE MAHALA A UM ACTOR COMUNITÁRIO NA TUA COMUNIDADE