

Toda a informação contida neste documento é da inteira responsabilidade da Associação ABRAÇO e das pessoas que nos remetem, tendo sido corrigidos, alterados os nomes e as fotos adaptadas pois não correspondem aos nossos utentes mas apenas a amigos, voluntários e colaboradores.

UM BOLETIM PARA PESSOAS  
INFECTADAS E AFECTADAS PELO  
VIH/SIDA

# ABRAÇO

ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM VIH/SIDA  
BIMESTRAL ANO 11 - I/2007 - JANEIRO / FEVEREIRO  
\* DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

# PARABÉNS ABRAÇO



15 ANOS

ABRAÇO

Porque a **SIDA** existe...

## INDÍCE

- Pág.2 Cad - Móvel;  
Agradecimentos sobre 2006;
- Pág.3 Actividades Desenvolvidas pela  
Delegação de Setúbal em 2006;
- Pág.4 Responsabilidade Social;
- Pág.5 Gabinete de Psicologia da Associação  
Abraço;
- Pág.6 Nº de Chamadas na "Linha Verde"  
em 2006;
- Pág.7 Usa o Preservativo, vais ver que ele  
é o teu melhor amigo!!!!;
- Pág.8 "Seropositiva" Por Um Dia;
- Pág.10 Gala dos Travestis;  
Festa de Natal do Funchal;
- Pág.11 Festa de Natal do Setúbal;
- Pág.12 8th International Workshop Adverse  
Drug Reactions and Lipodystrophy in  
HIV;
- Pág.13 Protecção no Desemprego;
- Pág.14 Gabinete Jurídico e HIV;
- Pág.15 Nacionalidade Portuguesa;
- Pág.16 Agenda Nacional;
- Pág.17 Agenda Internacional;
- Pág.18 Carta de utente;
- Pág.19 Fichas de sócio;  
Cupão;

Copyright © ABRAÇO.  
Todos os direitos reservados

## CAD - MÓVEL

Centro de Saúde Coração de Jesus  
8 a 26 de Janeiro - 3ª a 6ª feira

Dia 9, 10 e 11 -Parque Eduardo XVII  
Dias 12, 16 e 17 - Praça da Alegria  
Dias 18, 19 e 23 - Rua Luciano Cordeiro  
(junto Hosp. Capuchos)  
Dias 24, 25 e 26 - Praça de Espanha  
(junto ao metro)

### Todas as 2as feiras a partir das 14h30 em Lisboa

dia 8 - Parque das nações  
dia 15 - C. C. V. Gama / Estátua Homem sol  
dia 22 - Cruzamento da Rua Augusta/ Rua Vitória

\* informação completa no site <http://www.abraco.org.pt/noticias/default1.asp>

## Agradecimentos sobre 2006

Concluído um ano e meio de trabalho, desta equipa e Direcção e aproveitando a conclusão do ano económico, é chegado o momento de serem feitos todos os agradecimentos a quem reconheceu o trabalho realizado pela equipa da ABRAÇO, tanto como pelos voluntários (as).

Foi um ano e meio um pouco difícil, no que toca à integração e aceitação social. Foi um período em que ocorreram muitas mudanças mas ao mesmo tempo muito gratificante, porque se conseguiram atingir os objectivos. As principais metas a que esta Direcção se tinha proposto cumprir foram atingidos, graças à colaboração de todos.

Elaborar uma lista de agradecimentos seria o procedimento mais correcto mas não seria suficiente pois decerto que por lapso, muitos ficariam de fora. Assim sendo, queremos demonstrar a nossa gratidão a todos, de uma forma geral, aos que nos apoiaram financeiramente, a todos os que nos apoiaram na medida do possível com o seu abraço e o seu sorriso, às pessoas que reconheceram o trabalho realizado mas que, mesmo assim, pedem anonimato e à sociedade em geral.

2007 será o ano em que a ABRAÇO celebrará 15 Anos de existência e de actividade plena. O tema para esta celebração será "ABRAÇAR em PORTUGUÊS" e nele iremos incluir todos os (as) nossos (as) amigos (as) e todos os abraços recebidos ao longo destes quinze anos de luta.

Para este boletim, iremo-nos debruçar sobre um projecto que não colheu a aceitação da CNIVIH mas que, mesmo assim, a ABRAÇO persiste na sua continuação.

Fica aqui uma pequena ideia do que a Delegação de Setúbal realizou em 2006 e as diversas participações.

Francisco Porto Ribero  
Vogal de Direcção - ABRAÇO - Lisboa



### Ficha Técnica

**Edição:** ABRAÇO **Direcção:** Amaral Lopes **Redacção:** Francisco Porto Ribeiro, Samuel Fernandes **Marketing:** Vera Avelira  
**Cooperação Internacional:** Jorge Moreira **Serviços Jurídicos:** Paula Policarpo **Design Gráfico e Site:** Inês Gonçalves  
**Projectos:** António Rodrigues, Sara Carvalho, Ana Moreira, Cândida Alves, Cristina Sousa e Voluntários Colaboradores  
**Produção:** Samuel Fernandes, Inês Gonçalves **Distribuição:** Centro de Documentação ISNN 0872-8623 **Distribuição:** Gratuita **Depósito Legal:** 104216/96 **Paginação:** Inês Gonçalves **Impressão:** Costa & Valério, Lda. **Tiragem:** 20 000 Exemplares

## Actividades Desenvolvidas pela Delegação de Setúbal em 2006

- No dia 16 de Março estivemos presentes no ciclo de debates promovido pelo Gabinete da Juventude integrado nas comemorações do Mês da Juventude, com o tema "Saúde e a Educação Sexual", realizado no IPJ de Setúbal. Estiveram presentes 20 alunos da Escola Profissional Cristóvão Colombo, assim como Ana Moreira da ABRAÇO Setúbal.

- Durante o mês de Março esteve patente nos Paços do Concelho a Exposição de Fotografia "Na Cama Comigo só com Preservativo", integrado nas comemorações do mês da juventude e foi visitado por população do concelho de Setúbal.

- No dia 6 de Maio estivemos presentes na 12ª Campanha de Angariação de Alimentos, realizada pelo Banco Alimentar Contra a Fome de Setúbal. Na medida em que usufruímos mensalmente do apoio desta instituição, considerámos de extrema importância a nossa presença e colaboração. Estiveram presentes nesta iniciativa Ana Moreira e Manuela Estêvão.

- No dia 12 de Maio colaborámos com a EXPERIMENTÁCULO no "SoundFiction". Este evento contou com o apoio da ABRAÇO, nomeadamente, no fornecimento de informação preventiva, de cartazes informativos e de 200 preservativos. O "SoundFiction" baseou-se numa noite de concertos, que contou com a presença de 3 bandas Rock portuguesas, sendo realizado na Sociedade Musical Capricho Setubalense. Estiveram presentes nesta actividade Ana Moreira e Ana Teixeira.

- De 12 a 15 de Agosto estivemos presentes nas Festas de Santa Maria em Ermidas-Sado. A nossa presença contou com a Exposição de Fotografia "Na Cama Comigo só com Preservativo", distribuição de 1500 preservativos e 500 folhetos informativos. Para além disso foi assegurada uma banca para venda de materiais da Abraço. Este evento contou com a participação de Manuela Estêvão, Ana Moreira, Ana Teixeira e de uma voluntária.

- No dia 31 de Outubro colaborámos com a EXPERIMENTÁCULO no segundo "SoundFiction". Este evento contou com o apoio da ABRAÇO, nomeadamente, no fornecimento de 200 cartazes informativos e de 250 preservativos. O "SoundFiction" baseou-se numa noite de concertos, que contou com a presença de 3 bandas Rock, sendo realizado no IPJ de Setúbal. Estiveram presentes nesta actividade Ana Moreira e Ana Teixeira.

- No dia 17 de Novembro estivemos presentes numa festa realizada no Bar Reflexos, na Quinta do Conde. Foram distribuídos 200 preservativos; 600 folhetos informativos e 10 cartazes; e encontravam-se presentes

cerca de 40 pessoas na festa. Estiveram presentes nesta iniciativa Ana Moreira e Ana Teixeira.

- No dia 30 de Novembro realizamos um peditório de rua em Setúbal inserido no 10º Peditório da Abraço. Esteve presente nesta iniciativa Manuela Estêvão e uma Voluntária.

- De 1 a 3 de Dezembro estivemos presentes no 10º Peditório Nacional da Abraço, realizado no Fórum Almada. Estiveram presentes no evento Ana Moreira, Ana Teixeira, Manuela Estêvão e vários Voluntários.

- Nos dias 8 e 9 de Dezembro estivemos presentes numa feira de Artesanato no Alentejo. Este evento foi muito positivo para a divulgação de material de informação e de prevenção, uma vez que distribuimos 400 preservativos e 300 folhetos informativos. Para além deste material também estivemos presentes com uma banca para venda de material da Abraço. Esteve presente neste evento Ana Moreira.

- No dia 14 de Dezembro estivemos presentes numa sessão de esclarecimento e prevenção na Escola Secundária D. João II em Setúbal, sessão que contou com a presença de cerca de 100 alunos de diversas turmas. Realizou-se distribuição de preservativos (500) e de folhetos informativos (500), assim com a venda de material de merchandising da Abraço. A sessão contou com a participação de Ana Moreira e Ana Teixeira.

- No dia 22 de Dezembro realizámos a Festa de Natal para os utentes do centro. A festa decorreu nas instalações da Junta de Freguesia de Santa Maria da Graça e contou com a participação de muitos utentes que aproveitaram a oportunidade para conviver e interagir como pessoas com as quais se identificam. Tivemos a participação do grupo de animação "Momentos Mágicos" e de um Pai Natal que alegrou não só os mais pequenos, como também os mais graúdos. Estiveram presentes no evento Francisco Porto Ribeiro, Jorge Moreira, Ana Moreira, Ana Teixeira e uma voluntária.

Ana Moreira  
ABRAÇO - Setúbal



**LINHA TELEFÓNICA DA ABRAÇO**  
**800 225 115**

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira  
Email: linha800@abraco.pt

**CAAP - GRUPOS DE AUTO AJUDA**

Horário: 18H30 - 5ª feira  
Email: linha800@abraco.pt

## Responsabilidade Social

Actualmente, tem-se falado muito na participação de empresas em actividades sociais revelando, assim, preocupação não só em produzir bens e serviços mas também em buscar o bem-estar social através da preocupação com a valorização do homem, do meio ambiente e da cultura. Esses elementos são factores determinantes do sucesso de qualquer tecido empresarial. As empresas procuram vincular sua imagem à noção de responsabilidade social. "A nova postura da empresa cidadã, baseada no resgate de princípios éticos e morais, passou a ter natureza estratégica". Pode-se dizer que a eficiência não é só "fazer as coisas bem", mas "fazer as coisas boas", segundo princípios éticos.

Uma empresa socialmente responsável é aquela que, além de ser ética nos seus negócios, preocupa-se com questões sociais como sejam: a não utilização de mão-de-obra infantil, saúde de seus funcionários, não utilização de trabalhos forçados, segurança no trabalho, liberdade de associação e negociação colectiva, a não discriminação dos seus funcionários nem da sociedade em geral, o respeito pelo horário de trabalho dos trabalhadores, a preocupação com questões ambientais integrado num sistema de gestão coerente. A gestão empresarial não poderá estar preocupada apenas com os interesses dos accionistas, denominados shareholders mas também se relaciona com o meio ambiente em que está envolvida (interno e externo). Hoje, o mercado e a sociedade requerem uma gestão centrada em interesses e contribuições a um conjunto de partes interessadas (clientes, fornecedores, comunidade, etc.), que procuram a excelência através da qualidade nas relações e a sustentabilidade económica, social e ambiental.

Os investimentos na própria empresa também são de suma importância para a sobrevivência no mundo actual. A empresa deve investir na educação e no progresso de seus funcionários, na saúde, na alimentação, entre outros factores. Através desses trabalhos, a empresa tende a colher maior produtividade, maior compromisso e mais dedicação. Uma empresa que cumpre o seu papel social atrai mais consumidores, investindo na sociedade e no próprio futuro.

Assumidamente, entrámos na era da Economia Social, um aspecto não exclusivo do Terceiro Sector (o sector da IPSS e das ONGs). Cada vez mais o tecido organizacional da sociedade moderna tenta enquadrar-se nesta temática como sendo um contributo essencial

para a integração e sucesso de desempenho, respondendo às necessidades centrais dos cidadãos.

Nesta óptica, a Responsabilidade Social ao serviço do cidadão torna-se, cada vez mais, uma necessidade imperativa de melhoria da qualidade dos bens e/ou serviços prestados no Terceiro Sector com o objectivo de se obterem respostas sociais melhores e mais eficazes (Ricardo Fernandes in A Qualidade na Economia Social, 2006).

Ser socialmente responsável é uma postura que algumas empresas começam a assumir, conseguindo, assim, uma relação mais transparente com os públicos com que se relacionam, ao mesmo tempo que marcam a diferença da concorrência (Margarida Henriques da UBI, Universidade da Beira Interior). As vantagens são óbvias pois ajudam à criação de um melhor ambiente de trabalho, com colaboradores mais empenhados e produtivos, gerando novas oportunidades de negócio pois assume-se uma atitude mais positiva perante esta acção de cidadania cooperativa. Como explica Nathalie Ballan, "marketing social é apenas uma ferramenta para mostrar o envolvimento da empresa junto da comunidade, mas não é fundamental. A Responsabilidade Social está no coração da empresa".

Segundo um estudo do "Market and Opinion Research International", com entrevistas a 12 mil consumidores em 12 países europeus, 70% dos inquiridos afirmaram que o empenho empresarial no que respeita à responsabilidade social é factor de ponderação na selecção do produto ou serviço.

Comunicar com Solidariedade diferencia a marca da empresa com a da concorrência, ajuda a reforçar a notoriedade, atrai consumidores, alerta consciências e altera comportamentos, apresentando levados índices de resultados (Maria João Melo, da UBI).

>> CONTINUA NA PRÓXIMA EDIÇÃO - MARÇO / ABRIL 2007

\*\*\* para ler na integra o artigo por favor entre no nosso site :

<http://www.abraco.org.pt/arquivo/boletim/pdf/2007/>

Francisco Porto Ribero  
Vogal de Direcção - ABRAÇO - Lisboa

### CAAP - REFEITÓRIO

Horário: 12H30 - 14H  
2ª a 6ª feira

### CAAP - TROCA DE SERINGAS

Horário: 13H/15H - 18H/19H  
2ª a 6ª feira

## Gabinete de Psicologia da Associação Abraço

Ao longo destes 15 anos de existência, a Associação ABRAÇO tem vindo a criar novos serviços e projectos que colmatem muitas das necessidades dos utentes, tendo verificado um aumento de procura de um suporte emocional e psíquico. Para além das reacções emocionais que envolvem o facto de ser seropositivo ou viver afectado com esta situação, a ABRAÇO criou o Gabinete de Psicologia onde o paciente pode expressar os seus sentimentos relacionados com as perdas vividas face à doença, tais como perda de capacidades, de competências pessoais e sociais e de auto-estima, auxiliando na integração de modificações impostas pela nova condição de ser seropositivo ou afectado. Assim o utente envolve-se numa forma activa e responsável, no processo de exploração, clarificação e resolução de problemas, sendo a ênfase colocada em termos de intervenção “centrada no utente”.

O Gabinete de Psicologia visa prevenir a propagação da infecção, procurando promover e manter o bem-estar físico e psíquico de todos aqueles cujas vidas são directa ou indirectamente afectadas pelo VIH. Pois se o utente não estiver bem com ele próprio, com a sua doença e com os outros, não lhe é possível dar um primeiro passo para descobrir formas mais saudáveis de viver e reorganizar a sua vida ajustando-se a uma nova realidade e aderindo à prevenção e tratamento.

O Gabinete de Psicologia é constituído por uma equipa de psicólogos que possuem uma combinação única de métodos científicos, em conjunto com competência e experiência de trabalho com pessoas que apresentam problemas na vida real. Os psicólogos estudam a ciência do comportamento humano e aplicam este conhecimento no seu contexto profissional.

Para que exista uma adesão ao tratamento e prevenção por parte do utente seropositivo, existem vários pontos a ter em consideração, pois é consoante o pedido de ajuda, motivação para o tratamento, patologias associadas, capacidade pessoal em aderir ao tipo de tratamento, condições sociais ou de outro tipo e estado em que se encontra o utente no momento em que procura a Associação ABRAÇO.

No sentido de melhor caracterizar e compreender o utente, importa também identificar o que o VIH/SIDA significa para o indivíduo, o seu modo de funcionamento actual e como é que evoluiu até esse ponto e o seu desenvolvimento familiar e social.

O psicólogo deve tentar sempre caracterizar qual foi e, qual é a relação particular entre o trinómio (VIH – indivíduo – meio) para uma melhor compreensão não só do VIH/SIDA como também do indivíduo.

A relação terapêutica entre o utente e o psicólogo é uma forma de promover o crescimento emocional, estimulando activamente a ultrapassagem das etapas evolutivas, a aquisição da maturidade emocional mediante a promoção da autonomia, em suma, promover mudanças no mundo interno e externo do utente.

Cada caso é um caso e dentro da problemática do VIH/SIDA, para além das vivências, situações sociais/pessoais e da personalidade de cada indivíduo, em geral é difícil a adesão a uma psicoterapia da parte do utente. No entanto, a procura por um apoio psicológico, aconselhamento, necessidade de falar com alguém especializado das problemáticas relacionadas com o VIH/SIDA, e outros factores é agora possível com o Gabinete de Psicologia.

Todavia, o psicólogo aborda na sua intervenção um modelo teórico de princípios e valores que a Associação ABRAÇO usa, de modo a ser mais criativo e flexível, trabalhando em conjunto com outros técnicos, de forma a poder abranger vários campos para o tratamento do utente seropositivo e, em consequência, uma melhoria de vida daqueles cujas vidas são directa ou indirectamente afectadas pelo VIH.

Michael Almeida  
Psicólogo - ABRAÇO - Lisboa

### FORMAÇÃO

Tel: 917259824

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: formacao@abraco.pt

### GAU – GABINETE DE APOIO AO UTENTE

Tel: 917259824

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: gau.lisboa@abraco.pt

## Nº de Chamadas na "Linha Verde" em 2006

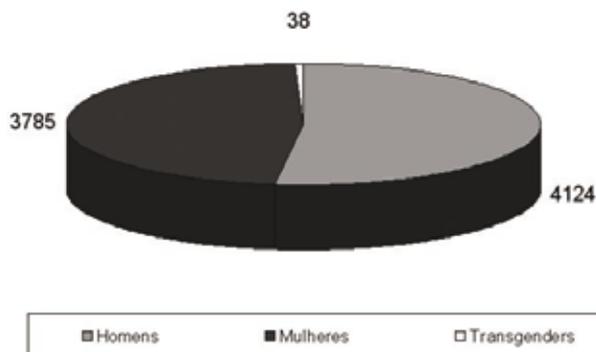
### Nº de Chamadas na "Linha Verde" em 2006

Foram contabilizadas, através da Linha Verde, 7947 chamadas sobre Informação, Aconselhamento e encaminhamentos para outros serviços da Abraço)

Mês	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Total	660	558	671	649	630	654	659	650	686	668	783	679

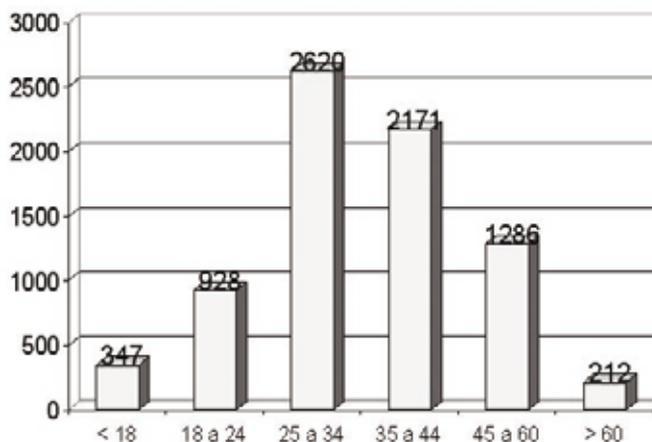
### Distribuição por Sexo

(Total de Chamadas em 2006 - 7947)

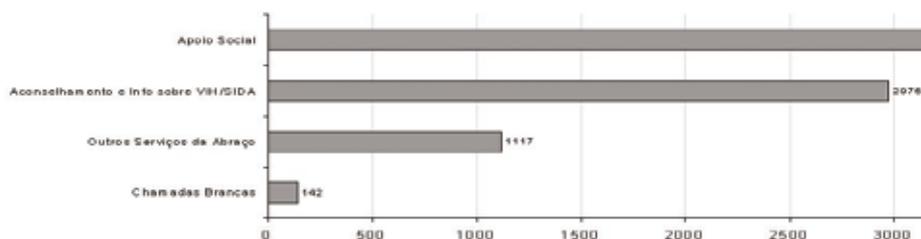


### Distribuição por escalões etários

(No total das 7947 chamadas, não foi possível identificar escalão etário, relativamente a 383 chamadas)



### Caracterização das Chamadas



Nota: As chamadas "brancas" correspondem a chamadas silenciosas e a pedidos de informação descontextualizados

**GAU - GABINETE DE HIPNÓTERAPIA**

Tel: 917259824

Horário: 15H - 18H30 - 4ª feira

Email: gau.lisboa@abraco.pt

**GAU - CONSULTÓRIO DENTÁRIO**

Tel: 917259824

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: gau.lisboa@abraco.pt

## Usa o Preservativo, vais ver que ele é o teu melhor amigo!!!!

A ideia do preservativo surgiu no século XVI, quando o senhor Gabriel Fallopio (cirurgião italiano) recomendou que as pessoas usassem uma espécie de saco de linho no pénis, isso porque na época a sífilis estava em alta. Mais tarde, dois séculos depois, foi inventado em Londres, um possível preservativo, com membranas de animais. Mas preservativos como aqueles que hoje conhecemos, só apareceram no ano de 1930.

Muitas pessoas ainda têm vergonha de se dirigir a uma farmácia para os comprar. Outras escondem-nos debaixo do resto das compras no supermercado. Por mais campanhas de prevenção e divulgação que se façam, ainda existe uma espécie de tabu quanto à sua utilização.

Esse pequenino objecto pode precaver gravidezes indesejadas e doenças sexualmente transmissíveis. Mesmo sendo um simples pedaço de látex sem vida, pode salvar muitas vidas, se for correctamente usado. A igreja fecha os olhos e torce o nariz quando se fala no uso do preservativo. Diz que se trata de uma pratica inaceitável aos olhos de Deus. Mesmo com o cada vez crescente número de pessoas infectadas, condenam o seu uso. Felizmente que muitos fiéis fazem ouvidos de mercador, e optam por se proteger. Cada um deve ser livre de poder fazer as suas escolhas, do mesmo modo que se deve responsabilizar pelos próprios actos.

Muitos não usam preservativo, porque dizem que isso lhes tira o prazer. Sentem-se infortáveis e desmotivados quando sentem um preservativo no meio. Mas é graças a esse incómodo que muitos não são incomodados com doenças venéreas.

Com a prática decerto que o casal já nem se apercebe de que o está a usar.

Existem preservativos para os mais variados gostos. Há os que têm aromas a fruta, outros têm cores e feitos engraçados que suscitam à imaginação e à fantasia. Até existem no mercado preservativos com música. As indústrias pensam em todas as hipóteses para tentar agarrar as pessoas à ideia do uso do preservativo. Pode ser considerado como que um objecto de prazer, porque o simples acto de o colocar já pode ser muito excitante. Isso pode ser feito com as mãos e até com a boca, mas com cuidado para não existir a possibilidade de se romper. Um aspecto muito importante a ter em conta é a lubrificação que vai ajudar. No entanto não se aconselha o uso de vaselinas ou lubrificantes vulgares,

porque podem não ser compatíveis com o látex. Em vez disso poderão ser utilizados lubrificantes à base de água.

Sexo oral convém sempre ser feito com preservativo, ainda mais quando existem feridas e úlceras na boca. Muitas trabalhadoras do sexo, dizem que só o usam quando não conhecem o cliente. Mas com clientes já habituais, essa regra já não se impõe. Uma quantia choruda de dinheiro faz muitas dessas mulheres pensar duas vezes.

Muitos homens seropositivos, tentam infectar o maior número de pessoas. Mas felizmente cada vez mais mulheres já batem o pé e de maneira nenhuma deixam de usar o preservativo. Preferem menos trocos na carteira do que uma futura carga de trabalhos com uma doença venérea ou uma gravidez.

Muitas vezes existe o perigo do preservativo romper. Isso talvez aconteça pelo uso inadequado de lubrificantes menos próprios.

Nada de dentes, unhas ou objectos afiados. Basta um furinho invisível a olho nu, para arranjar uma carga de problemas. Devem ser utilizados uma única vez. Nada de reutilizar, mesmo que não tenha havido ejaculação. O preservativo deve ser colocado no pénis quando este se encontra erecto e da mesma maneira deve ser retirado. Antes de se retirar da vagina ou do ânus devem se ter todo o cuidado para que não haja derramamento de esperma. Devemos sempre andar prevenidos com eles, mas temos de ter em atenção as regras de conservação. Têm de ser guardados em locais secos e frescos. Nunca devem estar expostos ao sol, ou a qualquer outra forma de calor. Depois de usados não devem ser lançados nos lavabos, mas sim deitados nos recipientes apropriados.

Fazendo sexo ou amor com protecção, a nossa vida sexual, amorosa e psicológica decerto que será muito melhor vivida, sem medos e receios de doenças sexualmente transmissíveis.

Usa o preservativo, vais ver que ele é o teu melhor amigo!!!!

Samuel Fernandes  
Centro de Documentação - ABRAÇO - Lisboa

**GAU - GABINETE DE APOIO PSICOLÓGICO**

Tel: 917259824

Horário: 10H - 13H - 5ª feiras

Email: gau.lisboa@abraco.pt

## “Seropositiva” Por Um Dia

Domingo, 19 de Novembro de 2006, acordei cheia de preguiça e com vontade de ficar mais na cama. O corpo pedia-me para ficar no aconchego dos lençóis mas a mente a lembrou-me da responsabilidade para com os colegas da Angariação de Alimentos e da Responsabilidade Social a que me tinha proposto.

Apronto-me para um dia frio de outono, mas o nevoeiro anunciava um dia de temperatura estável. Mas o que mais me preocupava era a temperatura das relações humanas da causa em que encontro envolvida.

Ao aanhar boleia de um colega que também está comprometido com a causa social, VIH/SIDA, senti-me desperta e alerta para o social adormecido e/ou a cegueira social que é provocada pelo preconceito. Esse amigo perguntou-me se já tinha participado em algum peditório para VIH/SIDA. E falou-me que não sabia se no Brasil seria como em Portugal, em que as pessoas queriam colocar o “lixo” debaixo do tapete.

ACORDEI!!!!!!! E em fracções de segundos tudo veio à memória e recordei como alguns colegas, clientes e até amigos abordavam ou me apresentavam a alguém, quando comecei trabalhar com pessoas com cancro e SIDA.

“Esta aqui trabalha com pessoas cancerosas e com SIDA!” Sentia que as apresentações saíam carregadas de orgulho, dando o sentido de coragem, ora me chamando, literalmente, de louca por trabalhar com a morte, o feio e o “sujo da sociedade”. Mal sabia que com este trabalho tenho crescido muito como pessoa, como profissional, e mais ainda como ser humano socialmente responsável com a sociedade a que pertenco agora mais propriamente, Portugal.

Os anos passaram e o VIH cada vez mais penetrava em todas as classes sociais sem escolher sexo ou idade e cada vez mais afectando pessoas conhecidas. Mas felizmente, na altura, já tínhamos a oportunidade de receber pessoas apenas infectadas e já não em fase terminal da doença.

Hoje fiz a estreia como “Seropositiva” na Sociedade Portuguesa, participando no peditório para Angariação de Alimentos no Supermercado de Telheiras/Lisboa. No anonimato da profissão e da nacionalidade, participei como cidadã co-responsável por uma das pandemias que se alastra por todo o planeta e que já não pertence a um grupo específico, os toxicodependentes ou homossexuais, como era identificado no início da enfermidade, mas sim de todos NÓS!

Assumi o posto de trabalho como devia: vestida com a camisola da ABRAÇO, com os sacos do supermercado e os folhetos explicativo sobre os tipos de alimentos indicados e o nome da Associação ABRAÇO.

A cada pessoa que passava, na entrada do supermercado

era oferecido um saco e era convidado a colaborar com a Associação ABRAÇO.

Mantive sempre o tom de voz firme, vibrante e um sorriso nos lábios para os que conseguissem olhar-me, e esta foi a minha postura no período da manhã e da tarde. Afinal acreditava e acredito no que estive a fazer!

Por isso não esmoreci e não desisti de oferecer, mas confesso que por alguns minutos, logo após o almoço, senti uma onda de falta de coragem e desmotivação, frente à indiferença de algumas pessoas e logo veio um pouco do desânimo que alguns portugueses verbalizam: “Ah é assim mesmo, não vai mudar nunca!” Mas logo me recompus e assumi a anterior postura de confiança e perseverança.

Com estas experiências e oscilações, vivi como “seropositiva” por um dia, pois como vou descrever abaixo, estes sentimentos também se assemelham ao descrito pelos utentes que recebemos, quando relatam as suas histórias, dificuldades e tanto medo perante uma sociedade, que não sabe se amanhã poderá viver os mesmos problemas, mas que hoje se nega a encarar e a colaborar por medo ou qualquer outro sentimento dentro de si.

Vivi e senti estes momentos como participante activa e atenta ao teatro da vida, não podendo deixar de contracenar com todos os outros actores da circunstância, as pessoas que tentamos envolver para a nossa causa.

Entre as acções e sentimentos, os mais fortes e presentes foram a rejeição, a indiferença sobre o que escutavam (oferta de um saco de supermercado e o convite a colaborar com a Associação ABRAÇO), e viam (pessoas vestidas com camisola preta com a frase: Por que a SIDA existe! E a estampa de duas mãos que tentam encontrar-se), o desvio do percurso, expressões e contracções musculares e corporais de medo ou repulsa.

As pessoas por vezes, não querendo assumir o seu pensamento ou sentimento, entendido por mim como medo da aproximação, negação da informação e rejeição da enfermidade, em vez de seguirem o caminho natural da entrada do supermercado, entravam, ou melhor, desviavam o caminho, para não passarem perto de mim (pessoa mais próxima da esteira de entrada para o supermercado) e faziam de conta que entravam na casa AKI, de frente a um dos nossos postos de angariação. A frequência com que isto acontecia, chamou-me a atenção e fiquei atenta, observei que as pessoas não iam às compras, mas era o anúncio da repulsa à causa em questão.

Para algumas destas que tive a oportunidade de constatar tal situação, fui ao encontro delas, alguns passos adiante, oferecer-lhe o saco e fazer-lhe o convite para o

**AAT - APARTAMENTOS DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO**

Tel: 916600926 / 9691915180

Horário: 09H - 18H - 2ª a 6ª feira

Email: [aat@abraco.pt](mailto:aat@abraco.pt)

contributo. Muitas respostas corporais confirmaram as minhas suposições: faziam de conta que nada tinham escutado, não olhavam para mim, ignoravam a minha presença, contraíam o corpo e alguns levantavam a mão do lado como que se quisessem dizer: “afaste-se ou deixe passar”.

E assim aconteceram muitas cenas e contracenas! Como participante do palco da vida e consciente, atenta às respostas exteriores e aos meus próprios pensamentos e sentimentos, aqui estou a registá-los e a reflectir, embora não os tenha verbalizado na altura:

. “Existem pessoas que passam por nós e olham-nos de uma maneira que parece estarmos doentes” – sentimento que vivi e verbalizado por um colega da angariação.

. Sinto a rejeição à flor da pele.

. Ah! Nem sabem quem sou, o que sinto, o que penso e porque cá estou, mas evitam o contacto, nem olham ou escutam!

. Sinto-me como se estivesse com SIDA e com um aspecto deplorável que assusto as pessoas (apresentava-se com boa aparência e aspecto).

. Será que apresento uma situação que gostaria de conhecer?

. Se fosse portadora do VIH, estaria tão bem disposta frente a tantas repulsas?

. Talvez a ignorância da informação diante do VIH/SIDA, o leve a ter o medo de pensar que pode ser um portador!

Cada atitude de rejeição, mostrou-me o quanto sou co-responsável na ajuda da consciência, disseminação da informação em Portugal e no planeta que vivo.

O dia passa e, ao fim da tarde saí desta missão tão forte, rica em experiências, mas também muito desgastante. O desgaste não foi o trabalho em si, mas a convivência com o peso da energia da repulsa desta causa e da vida.

Cada vez mais compreendo e sinto a necessidade do trabalho preventivo, informativo, através dos meios de comunicação, dos trabalhos profissionais e os depoimentos das pessoas que vivem e sobrevivem, não só ao VIH, mas ao vírus e à doença do medo, da desinformação, da alienação e do egocentrismo que nos cerca.

Nestes momentos ressurgiu a frase expressa pelo Dr. Deepak Chopra: “**Tudo o que recebe atenção cresce**”.

E é este o cerne da causa do VIH/SIDA que precisa de receber mais atenção, e conhecimento, por parte da população, para que ninguém se torne um seropositivo no futuro, um portador do vírus do isolamento frente à disseminação da pandemia.

Proponho a cada leitor deste texto que faça uma

análise, não no laboratório, mas da sua vida pessoal, sobre o vírus do medo. Este sim, leva a um contágio e à doença da solidão, da ignorância, da informação, do preconceito e da possível contaminação do VIH e das relações efectivas e afectivas.

Apesar de expressar largamente os sentimentos de rejeição e preconceitos vividos durante este dia, preciso registar, realçar e compartilhar o **lado positivo**, as emoções e ensinamentos com as atitudes positivas demonstradas, embora por vezes tenham surgido de forma tímida. Porque ainda existe, une, e faz parte da vida de NÓS, seres humanos, a palavra **SOLIDARIEDADE**.

. Algumas pessoas maduras em experiências, principalmente senhoras de idade, iam ao nosso encontro para lhe darmos o saco do supermercado e olhavam-nos, olhos nos olhos ao mesmo tempo que sorriam.

Jovens mães, com os seus carrinhos de bebé ou segurando os filhos pela mão, com um gesto consciente ou inconsciente, já os ensinavam a perceber, escutar e aprenderem a ter uma atitude solidária.

E havia as mulheres que contrariavam os maridos e diziam: “mas é para a ABRAÇO, não vês?” e levavam consigo o saco de supermercado.

Outro que se negara a receber o saco à entrada, mas que ao sair por outra porta, deixava o seu contributo no carro de recepção dos alimentos.

Algumas frases que me tocaram mais:

. “É emocionante a alegria das pessoas quando vêm entregar o saco com a sua contribuição” – Samuel, funcionário da ABRAÇO.

. “Vou sair um pouco daqui, porque também quero deixar o meu contributo” – Voluntária na ABRAÇO.

. “Onde é que ficam as vossas instalações? Qual é a vossa morada? Gostava de contribuir com dinheiro em vez de simples alimentos, pode ser?” – senhora idosa e que já tinha contribuído com produtos

São estes simples gestos que nos fortificam para continuar e acreditar que se o retorno existe quando se investe no trabalho solidário, voluntário e humanitário.

**Se tem interesse ou vontade de conhecer melhor a ASSOCIAÇÃO ABRAÇO, contacte-nos, através do nosso site, da linha telefónica ou marque uma visita para conhecer as instalações e o nosso trabalho.**

**DÊ UM ABRAÇO À ABRAÇO!**

Denivalda Freire Cavalcante  
Psicóloga Voluntária - GAU - ABRAÇO - Lisboa

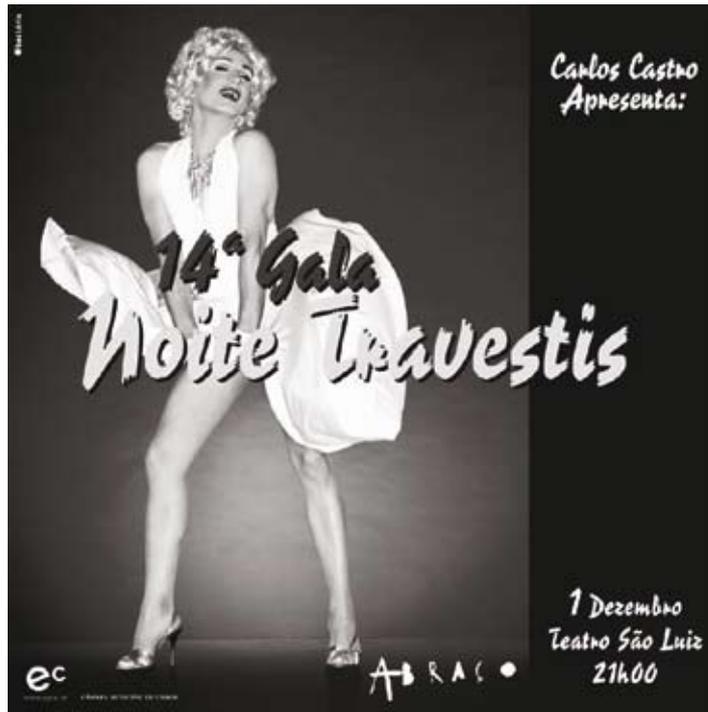
**CAD – CENTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO**

Tel: 916600926 / 9691915180

Horário: 09H - 18H - 2ª a 6ª feira

Email: cad@abraco.pt

## Gala dos Travestis - 2006



## FUNCHAL - Festa de Natal



**PAD - GAIA**

Tel: 22 375 66 55 e 22 375 66 56

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: pad.norte@abraco.pt

## SETÚBAL - Festa de Natal &amp; Delegação



**PROJECTO ABC SER CRIANÇA - FUNCHAL**

Tel: 291 236 700

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: [ser.crianca@abraco.pt](mailto:ser.crianca@abraco.pt)

## 8th International Workshop Adverse Drug Reactions and Lipodystrophy in HIV

Nesta 8ª Conferência Internacional que teve lugar em San Francisco; Califórnia entre os dias 24 – 30 de Setembro do corrente ano, estabeleceu-se o ajuste ideal para a apresentação de dados científicos novos, no campo de complicações metabólicas da lipodistrofia, toxicidade das drogas, e de tópicos relacionados com HIV.

O Congresso, pode-se dizer que agiu como um fórum vivo da discussão entre médicos e investigadores para trocar a informação e compreender-se os mecanismos e aproximações subjacentes à gerência da lipodistrofia e aos muitos efeitos adversos associados com a terapia anti-retroviral.

As conclusões foram variadas, devido aos diferentes temas em análise, vou tentar resumir as mais importantes para pelo menos termos uma ideia do que se passou neste Congresso.

A síndrome da lipodistrofia associada ao HIV, que inclui complicações metabólicas e alterações da distribuição de gordura, é o factor mais importante da terapêutica do HIV. As alterações metabólicas podem albergar um risco significativo de se desenvolver uma doença cardiovascular, com consequências ainda não muito esclarecidas. Juntando a isto, vários estudos registam uma diminuição da qualidade de vida dos doentes com alterações fisiológicas conduzindo à redução da aderência terapêutica. Apesar do impacto da síndrome da lipodistrofia no desenvolvimento do HIV, ainda se conhece pouco acerca da patogénese, prevenção, diagnóstico e tratamento. Dados actuais indicam uma patogénese multifactorial onde a infecção pelo HIV, a terapêutica, e os factores relacionados com os doentes são contributos maiores. As estratégias de prevenção terapêutica tiveram até agora um sucesso clínico limitado. Assim recomendações gerais incluem alterações no tipo de alimentação, modificação do estilo de vida, alterando a terapêutica anti-retroviral, substituindo os inibidores da protease por NNRTI's ou substituindo a Estavudina e Zidovudina por Abacavir ou Tenofovir, e finalmente o uso de fármacos metabolicamente activos. A lipodistrofia em particular a lipoatrofia tem sido observada mais frequentemente em doentes a receber uma combinação de análogos aos nucleósidos inibidores da protease, apesar da maior parte das combinações dos anti-retrovirais poderem estar associados à distribuição da gordura. A perda de gordura subcutânea tem sido observada durante a terapêutica com NRTI's mas desenvolve-se rapidamente sob a combinação de NRTI's e inibidores da protease (IP's). O análogo aos nucleósidos mais directamente ligado à lipoatrofia é a Estavudina, particularmente quando usado em combinação com a Didanosina. O Tenofovir combinado com a

Lamivudina e Efavirense está associado a uma perda menor de gordura nos membros do que a Estavudina numa combinação semelhante em doentes drug naive. Registo de casos isolados ainda descrevem alterações de hábitos compatíveis com o fenótipo da lipodistrofia em doentes drug naive. Frequentemente, as alterações metabólicas complexas estão associadas com as alterações da forma corporal já descritas anteriormente. Isto inclui a resistência da insulina hepática e periférica, intolerância à glucose, diabetes tipo II, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, aumento dos ácidos gordos e diminuição da lipoproteína de alta densidade (HDL). Por vezes, estas alterações metabólicas aparecem ou são deterioradas antes da manifestação da distribuição da gordura. A prevalência da resistência à insulina e intolerância à glucose foram registadas na literatura em 20 a 50% dependendo do tipo de estudo e método de medida utilizados. A diabetes é menos frequente com uma prevalência entre 1 a 6%, os doentes com lipodistrofia apresentam a maior taxa de distúrbios metabólicos.

A hiperlipidemia é um dos efeitos secundários da terapêutica retroviral frequentemente observado, especialmente em combinação com inibidores da protease. Agora falando de outros riscos como o HAART, síndrome da lipodistrofia e risco cardiovascular, conceito sobre a potencial terapêutica relacionada com o aumento de risco de enfarte do miocárdio em doentes HIV, principalmente em doentes de idade avançada, sexo masculino e ser fumador, um aviso: deixem de fumar. Sobre NRTI e lipodistrofia, está estabelecido que a terapêutica prolongada com NRTI's pode causar toxicidade mitocondrial. A manifestação clínica deste efeito secundário está presente em sintomas como esteatose hepática, hiperlactémia severa e polineuropatia. Em relação aos Inibidores da protease e lipodistrofia, os IP's explicam a maioria das alterações metabólicas. Vários estudos registam o aumento do nível total dos triglicéridos e triglicéridos ricos em lipoproteínas (VLDL) acompanhado pelo aumento dos níveis de LDL após o início da terapêutica com PIs. Reciprocamente estes parâmetros melhoram substancialmente na maior parte dos estudos após a suspensão dos IP's ou na alteração para o Abacavir ou Nevirapina. As alterações hiperlipidémicas estão frequentemente associadas à hiperinsulinemia e/ou resistência à insulina. Devido às numerosas afirmações de que os IP's são os principais culpados pelos efeitos secundários metabólicos, têm sido feitas numerosas tentativas para substituir o componente IP do regime terapêutico triplo composto por nevirapina ou abacavir. De igual modo, dada a forte associação da terapêutica baseada em estavudina com a lipoatrofia, tem sido avaliada, em vários estudos a substituição deste análogo de nucleósido da timidina, por exemplo abacavir ou tenofovir. A paragem da administração de inibidores da

### COORDENAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS (CONTEÚDOS E INFORMAÇÃO)

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira  
Email: voluntarios@abraco.pt

## Protecção no Desemprego

protease não se revela associada com a melhoria da lipoatrofia. Mas a paragem da administração de análogos nucleósidos da timidina, stavudina ou zidovudina, geralmente leva a uma recuperação lenta ( durante meses ou anos ) medida por DEXA e um aumento clínico moderado da gordura dos membros. A mudança mais desvantajosa dos parâmetros metabólicos tem-se verificado aquando da substituição do IP por nevirapina ou abacavir. Esta solução nem sempre se adequa, e é preciso ter em conta os benefícios clínicos de uma supressão viral eficaz e de uma melhoria do sistema imune dado o historial de fármacos tomados, a carga vírica actual e as mutações de resistência. Quando as opções são limitadas, os fármacos anti-retrovirais que podem levar a uma subida dos níveis lipídicos devem ser administrados apesar de se recearem desordens lipídicas posteriores.

Para terminar, aqui vai uns conselhos de opções terapêuticas para a lipodistrofia associada à infecção por VIH e complicações metabólicas relacionadas:

1- Mudança de estilo de vida (reduzir o consumo de gorduras saturadas e de ingestão de colesterol, aumentar a actividade física, deixar de fumar);

2- Mudança da terapêutica anti-retroviral (substituição de IP, substituição de stavudine (Zerit) ou zidovudina (Retrovir);

3- Hormonas humanas de crescimento recombinantes (ex. Serostim);

4- Intervenção cirúrgica;

Estatinas (ex. Atorvastatina (Sortis), Pravastatina (Pravasin), Fluvastatina (Lescol);

5- Fibratos (ex. Gemfibrozil (Gevilon), ou Bezafibrato (Cedur);

6- Metformina (ex. Glucophage);

Para terminar, é importante saber-se que mesmo anos após a sua primeira descrição, continua a não haver consenso para uma definição de síndrome da lipodistrofia em doentes infectados pelo HIV. Assim o diagnóstico da lipodistrofia na prática clínica, por vezes é baseado numa interpretação individual do que uma avaliação classificativa. Finalmente, alterações na distribuição da gordura têm que ser consideradas antes de se dar o processo dinâmico.

Cândida Alves  
CAAP - ABRAÇO - Lisboa

Foi publicado no Diário da República do dia 3 de Novembro, o Decreto-Lei n.º 220/2006, que estabelece novas regras para a atribuição do subsídio de desemprego "novo regime de protecção no desemprego".

A caracterização das situações de desemprego involuntário em caso de revogação de contratos de trabalho por mútuo acordo que agora têm acolhimento legal entrou em vigor no dia 4 de Novembro, as restantes matérias só terão aplicação a partir do dia 1 de Janeiro de 2007

Em síntese, sem que se dispensa a consulta ao documento legal na íntegra, são as seguintes as alterações mais relevantes:

o prazo de garantia exigido para atribuição do Subsídio de Desemprego é alterado para 450 dias de trabalho por conta de outrem com registo de remunerações nos 24 meses imediatamente anteriores à data do desemprego (mantém-se o prazo de garantia actualmente em vigor para o Subsídio Social de Desemprego inicial - 180 dias de trabalho por conta de outrem com registo de remunerações nos 12 meses imediatamente anteriores).

Para efeitos de atribuição das prestações de desemprego, são consideradas agora situações de desemprego involuntário as cessações de contrato de trabalho por mútuo acordo fundamentadas em motivos que permitam o recurso ao despedimento colectivo ou por extinção do posto de trabalho cfr. n.º 4 do art.º 10º, tendo em conta a dimensão da empresa e o número de trabalhadores abrangidos conforme previsto nas alienas a) e b).

Independentemente da dimensão da empresa, são também consideradas como situações de desemprego involuntário as situações de cessação de contrato de trabalho por acordo de revogação celebrado nos termos definidos no Decreto-Lei que se insiram em processo de redução de efectivos, quer por motivos de reestruturação, viabilização ou recuperação da empresa, quer ainda por esta se encontrar em situação económica difícil, cfr. n.º 2, art.º 10.

A duração do Subsídio de Desemprego e do Subsídio Social de Desemprego (inicial) é estabelecida em função da idade do beneficiário e do número de meses com registo de remunerações no período imediatamente anterior à data do desemprego.

Paula Policarpo  
Serviços Jurídicos - ABRAÇO - LISBOA

**CENTRO DE ATENDIMENTO / ENCAMINHAMENTO E PREVENÇÃO - SETÚBAL**

Tel: 265 228 882

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: delegacao.setubal@abraco.pt

## Gabinete Jurídico e HIV

### **Admissão de trabalhadores Agravadas as penalidades pela não comunicação à Segurança Social**

A falta de cumprimento por parte da entidade empregadora da obrigação de comunicação aos serviços de segurança social da admissão de novos trabalhadores vai fazer presumir que o trabalhador iniciou a prestação de trabalho no primeiro dia do sexto mês anterior ao da verificação do incumprimento, sendo a entidade empregadora obrigada a pagar as contribuições à segurança social desde aquela data.

Esta alteração resulta de um diploma aprovado pelo Governo que também agrava os limites mínimos e máximos da coima devida pelo não cumprimento dessa obrigação, passando a ser aplicada uma penalização que tem em conta o valor das contribuições devidas à segurança social num período mínimo de três meses de incumprimento.

O diploma agora aprovado procede à terceira alteração ao Decreto-Lei n.º 124/84, de 18 de Abril, que regula as condições em que devem ser feitas as declarações do exercício de actividade dos trabalhadores e as condições e consequências da declaração extemporânea de períodos de actividade profissional perante a segurança social.

As alterações visam introduzir mecanismos de maior rigor no domínio das declarações obrigatórias de início da prestação de trabalho tendentes a evitar comportamentos indevidos na percepção das prestações de segurança social, dando execução às medidas de combate à fraude, nomeadamente, no que se refere à acumulação indevida de rendimentos de trabalho com prestações sociais previstas nas Medidas de Revisão do Regime Jurídico de Protecção Social na Eventualidade de Desemprego que obtiveram o acordo dos parceiros sociais.

Novidade vai ser a possibilidade de as empresas poderem ter acesso à informação respeitante à situação prestacional dos trabalhadores, assim como a possibilidade de os trabalhadores entregarem uma declaração escrita relativamente à sua situação prestacional e ainda, para os casos em que possam subsistir dúvidas quanto à situação prestacional, nomeadamente no caso dos processos pendentes, a possibilidade de os trabalhadores poderem solicitar informação relativa à sua situação prestacional através do sistema de segurança social on line.

### **Subsídio de desemprego Períodos de atribuição**

De acordo com o novo regime de protecção no desemprego, aprovado pelo Decreto-Lei nº 220/2006, de 3.11 (ver pág. 50) e em vigor a partir de Janeiro de 2007, o período de concessão do subsídio de desemprego e do subsídio social de desemprego inicial continuará a ser estabelecido em função da idade do beneficiário, mas terá também em consideração o número de meses com registo de remunerações no período imediatamente anterior à data do desemprego, a saber.

Os novos períodos de atribuição do subsídio de desemprego são os seguintes:

- beneficiários com idade inferior a 30 anos;
- 270 dias (registo de remunerações igual ou inferior a 24 meses);
- 360 dias (registo de remunerações superior a 24 meses, com acréscimo de 30 dias de concessão por cada 5 anos com registo de remunerações)
- beneficiários com idade igual ou superior a 30 anos e inferior a 40 anos;
- 360 dias (registo de remunerações igual ou inferior a 48 meses);
- 540 dias (registo de remunerações superior a 48 meses, com acréscimo de 30 dias de concessão por cada 5 anos de registo de remunerações nos últimos 20 anos);
- beneficiários com idade igual ou superior a 40 anos e inferior a 45 anos:
- 540 dias (registo de remunerações igual ou inferior a 60 meses);
- 720 dias (registo de remunerações superior a 60 meses, com acréscimo de 30 dias por cada 5 anos de registo de remunerações nos últimos 20 anos);
- beneficiários com idade superior a 45 anos:
- 720 dias (registo de remunerações num período igual ou inferior a 72 meses);
- 900 dias (registo de remunerações num período superior a 72 meses, com acréscimo de 60 dias por cada 5 anos de registo de remunerações nos últimos 20 anos);

Paula Policarpo  
Serviços Jurídicos - ABRAÇO - LISBO

## **CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO**

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira  
Email: [centro.documentacao@abraco.pt](mailto:centro.documentacao@abraco.pt)

## **BOLETIM (requisição de boletins)**

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira  
Email: [boletim@abraco.pt](mailto:boletim@abraco.pt)

## Nacionalidade Portuguesa

A nova Lei da Nacionalidade – Lei Orgânica nº 2/2006, de 17 de Abril -, foi regulamentada através do Decreto-Lei n.º 237-A/2006 de 14 de Dezembro, entrando em vigor no dia 15 de Dezembro de 2006.

Esta nova Lei substitui a Lei n.º 37/81 de 3 de Outubro, modificada pela Lei n.º 25/94, de 19 de Agosto e pela Lei Orgânica 1/2004 de 15 de Janeiro, estabelecendo novas e diferentes vias de atribuição e aquisição da nacionalidade portuguesa. Em síntese, prevêem-se duas formas de obtenção da nacionalidade portuguesa, a atribuição da nacionalidade, que determina a “Nacionalidade Originária” e a aquisição da nacionalidade, que determina a “Nacionalidade Derivada” .

No que respeita à nacionalidade originária, estabelece-se a possibilidade de os imigrantes de terceira geração acederem automaticamente à nacionalidade portuguesa, isto é, de os filhos de estrangeiros que já aqui nasceram e que aqui residiam ao tempo do nascimento da criança, serem automaticamente portugueses. Relativamente à nacionalidade originária dos descendentes de imigrantes, houve também alterações relevantes, sendo que, por exemplo, o prazo de residência legal exigido por lei passa a ser de 5 anos para todos.

No que respeita à naturalização, os requisitos genéricos foram simplificados e foram tipificadas novas situações que possibilitam a aquisição da nacionalidade portuguesa. Foram, encontradas soluções para os menores que nascem em Portugal e cujos pais estão em situação irregular, ou que, estando em situação regular, não o estão há tempo suficiente para que no momento do nascimento os seus filhos sejam portugueses.

A lei veio assim permitir que aqueles menores que completem em Portugal o primeiro ciclo do ensino básico, ou aqueles cujos pais completam, durante a menoridade do filho, cinco anos de residência legal em Portugal, possam aceder à nacionalidade portuguesa. Relativamente aos maiores, entre outras novidades da nova Lei, permiti-se-lhes o acesso à nacionalidade portuguesa àqueles que se encontram habitualmente em Portugal há dez anos.

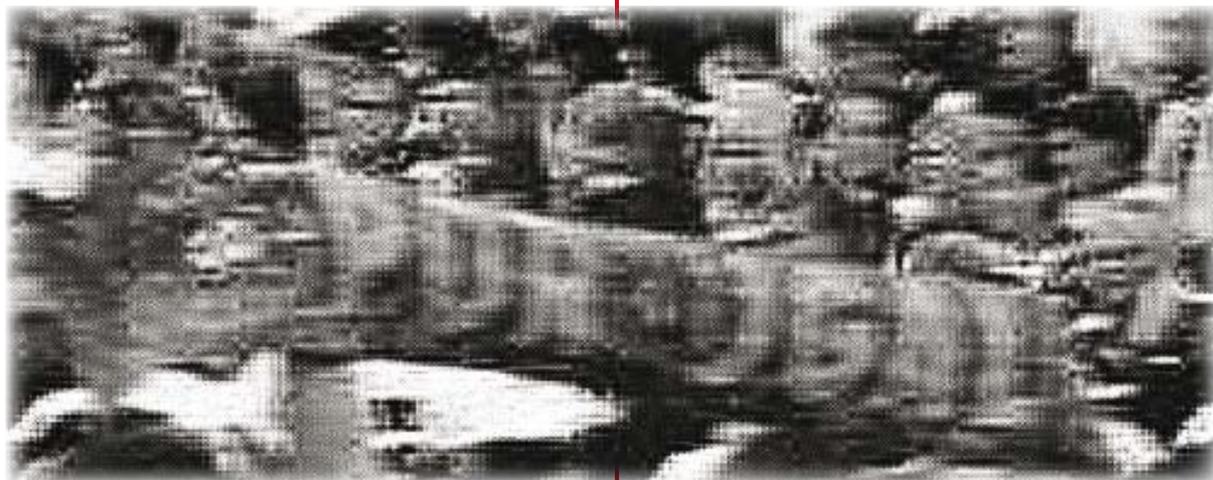
Em síntese, o critério de “jus solis” sai reforçado uma vez que o legislador vem agora atribuir uma maior relevância à ligação ao território (solo) nacional, que passa a ser um critério determinante na possibilidade de aceder à nacionalidade portuguesa, por se ter nascido em Portugal, ou estar no país há um determinado período de tempo, ou ainda pelo facto de os pais estarem aqui há um determinado período de tempo.

Outra novidade é o facto de ser o Ministério da Justiça o órgão competente para a análise dos pedidos da Naturalização

Para informações aconselha-se o recurso à Linha SOS Imigrante (808 257 257), o site de Internet do ACIME ([www.acime.gov.pt](http://www.acime.gov.pt)) que tem uma rubrica sobre nacionalidade, com acesso tanto à legislação como a um “menu” de opções que permite compreender se uma dada situação se enquadra ou não na nova Lei da Nacionalidade.

O ACIME, através do Gabinete da Nacionalidade, também esclarece quem o solicitar.

Paula Policarpo  
Serviços Jurídicos - ABRAÇO - LISBOA



### GALERIA ABRAÇO

Tel: 218884310

Horário: 14H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: [galeria.lisboa@abraco.pt](mailto:galeria.lisboa@abraco.pt)

## Agenda Nacional

### **26 a 28 de Abril: VII Simpósio da Sociedade Portuguesa de Suicidologia**

Decorrerá no Campus de Gualtar da Universidade do Minho, em Braga, o VII Simpósio da Sociedade Portuguesa de Suicidologia, sob o tema "Afectos, Emoções e Suicídio", co-organizado pelo Grupo de Estudo das Perturbações Afectivas.

Este Simpósio será certamente, pela sua importância e actualidade, catalizador de um amplo debate sobre a inquietante realidade social, que é o suicídio nas suas várias dimensões.

Preços:

Inscrição: Profissionais 80€

Sócios SPS (c/ cotas em dia): 60€

Estudantes: 60€

Acesso às sessões científicas, documentação, certificado de presença, cafés e almoços de trabalho nos dias 26, 27 e 28 de Abril de 2007.

### **10 a 12 de Maio: 12as Jornadas Nacionais da Associação para o Planeamento da Família (APF)**

Decorrerá no Fórum Lisboa, as 12as Jornadas Nacionais da APF, iniciativa esta que se integra nas comemorações do 40º aniversário desta associação.

Preço Inscrição:

Sócio APF – 60 Euros

Não Sócio – 75 Euros

Estudante – 40 Euros

### **15 e 16 de Maio: XVIII Workshop sobre Conciliação entre a Vida Familiar / Vida Profissional e XIX Workshop sobre Inserção Sócio-Profissional de Populações em Vias de Exclusão Social**

Decorrerá no Auditório do Gabinete de Política Legislativa e Planeamento do Ministério da Justiça, dois Workshops organizados pela Prosalis – Projecto de Saúde em Lisboa.

Preço Inscrição em cada Workshop:

Até 13 de Abril – 35 Euros

Após 13 de Abril – 45 Euros

### **16 de Maio: Segundo encontro Chapitô – Migração e Desenvolvimento**

Decorrerá no dia 16 de Maio, entre as 19h30 e as 22h00, um encontro levado a cabo pela INDE e pela Plataforma das ONGD, em conjunto com o Chapitô, que visa promover o papel dos imigrantes nos processos de Desenvolvimento. Destina-se a promover um maior envolvimento entre as ONG'S e a Sociedade Civil, que através de uma participação mais activa pode contribuir no futuro para os processos e estratégias de desenvolvimento.

## Anúncios / Classificados

Chamo-me Adão Luís.

Vivo recentemente em Portugal, sou seropositivo e gostava de conhecer e de encontrar amigos na zona do Porto, Valongo, Alfena e arredores.

O meu contacto é 963129231

**GAU - GABINETE DE APOIO JURÍDICO**

Tel: 917259824

Horário: 15H30 - 17H - 4as feiras

Email: gau.lisboa@abraco.pt

## Agenda Internacional



### 8 a 11 de Março – Conferência Internacional de Praga : “HIV, Work and Social Issues”

Decorrerá de 8 a 11 de Março, a Conferência Internacional de Praga, sob o tema “HIV, Work and Social Issues”, que irá permitir trocas directas de conhecimentos, capacidades e experiências em ONG ‘S da Europa Ocidental, Central e Oriental.

### Pathogenesis, Treatment and Prevention” (IAS 2007)



Decorrerá de 22 a 25 de Julho a 4ª Conferência da IAS, em Sydney – Austrália, que abordará os últimos desenvolvimentos nas áreas da ciência básica, pesquisa clínica e prevenção. A conferência focar-se-á no tratamento e patogénicos, construída com base na agenda de prevenção biomédica, introduzida no Rio de Janeiro em 2005. IAS 2007 irá examinar como os avanços científicos podem, de muitas formas, informar as respostas globais ao VIH/SIDA.

## Centro de Documentação

000.0033	Revista	2007-Mar	Contra SIDA	Plano (Revista da Comissão Nacional Luta contra a Sida Santa Clara)
000.0034	Vídeos	2006-Dez	Cenários sobre África	International AIDS Society & Ashm - Australian Society for HIV Medicine Inc
000.0035	Revista	2006-Dez	Invitation Programme and Call for Abstracts - 4th IAS Conference of HIV... 2007 Australia	AD Médic ; Administração e Publicações Médicas, Lda
000.0036	Revista	2006-Out	Patient Care ; Edição Portuguesa	AD Médic ; Administração e Publicações Médicas, Lda
000.0037	Revista	2006-Abr	Patient Care ; Edição Portuguesa	AD Médic ; Administração e Publicações Médicas, Lda
000.0038	Revista	2006-Fev	Patient Care ; Edição Portuguesa	AD Médic ; Administração e Publicações Médicas, Lda
000.0039	Revista	2006-Jan	Patient Care ; Edição Portuguesa	AD Médic ; Administração e Publicações Médicas, Lda
000.0040	Revista	2006-Dez	Patient Care ; Edição Portuguesa	AD Médic ; Administração e Publicações Médicas, Lda
000.0041	Livro	2006-Set	Youth Sexuality - Representative Survey of 14 to 17 year-olds na their parents	BZgA
000.0042	Livro	2006-Set	Living with the Daily Dose	Stichting Mainline
000.0043	Livro	2007-Mar	Liberdade Destruída	Editora Principia
000.0044	Livro	2007-Mar	Prevenir a Família	Editora Rumo & Instituto da Droga e Toxicodependência
000.0045	Livro	2007-Mar	Insights - Reviewing current practice in Drug-Substitution Treatment in the European Union	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0046	Livro	2007-Mar	Insights - Injecting drug use, risk behaviour and qualitative research in the time of Aids	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0047	Livro	2007-Mar	Insights - Prosecution of drug users in Europe	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0048	Livro	2007-Mar	Toxicodependência - Novos Caminhos e Soluções	Editora Fólio Edições
000.0049	Livro	2007-Mar	Heroína Lisboa como Território Psicotrópico nos Anos Noventa	Instituto de Ciências Sociais
000.0050	Livro	2007-Mar	Estratégia Nacional de Luta contra a Droga	Ministério da Saúde, Instituto da Droga e Toxicodependência & Casa da Moeda
000.0051	Livro	2007-Mar	Insights - Outreach Work Among Drug Users in Europe	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0052	Livro	2007-Mar	Evaluation a Key Tool for improving drug prevention	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0053	Livro	2007-Mar	Monographs - Hepatitis C and injecting Drug use: Impact, cost and policy options	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0054	Livro	2007-Mar	Understanding and responding to Drug Use: The role of qualitative research	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0055	Livro	2007-Mar	Modelling Drug Use: Methods to quantify and Understand hidden processes	<a href="http://www.emodda.org">www.emodda.org</a>
000.0056	Livro	2007-Mar	Prometeu Liberto - Itinerários de Droga em Medicina Comportamental	Editora Meditexto
000.0057	Revista	2007-Mar	Droga - Decisões de Tribunais de Primeira Instância 1998-1999	Instituto Português da Droga e Toxicodependência
000.0058	Revista	2007-Mar	Problemas Jurídicos da Droga e da Toxicodependência	Coimbra Editora
000.0059	Livro	2007-Mar	Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoactivas na População Portuguesa 2001	Instituto Português da Droga e Toxicodependência

### PREVENÇÃO

Tel: 917528696

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: [prevencao@abraco.pt](mailto:prevencao@abraco.pt)

## “Por favor, Sra. Presidente, ouça-me! Obrigada”

Olá!

O meu nome é **Mariana**, tenho quinze anos e estou a viver na ilha da Madeira, mais conhecida por “Pérola do Atlântico”. Sou uma vulgaríssima aluna do décimo ano, estudante do Liceu Jaime Moniz, revoltada com a cegueira dos meus colegas, amigos, inimigos e desconhecidos face ao HIV (já tive oportunidade de falar consigo no Café do Teatro e sei que visita frequentemente a ilha, deve portanto conhecer o Liceu). Não que haja falta de informação na cabeça das pessoas da minha idade, mas é uma informação demasiado banalizada e, há sim falta de consciência e racionalidade.

Há dois anos atrás deixei de conseguir dormir, deixei de conseguir sonhar e planear o meu futuro, deixei de viver como uma criancinha da minha idade deve viver. Estava apavorada com a ideia de que era possível estar infectada pela grande epidemia do nosso século. Passei um ano assim! Não conseguia desabafar com ninguém, nem mesmo com a minha mãe (tenho uma relação bastante aberta com ela, mas mesmo assim não foi suficiente). Vi todos os meus sonhos a se desmoronarem - “Ai, ai! Só tenho entre dez a vinte anos de vida!!! Nunca vou poder ter a “coleção” de filhos que sempre imaginei nem ir para África!”.

Não encontrava apoio em lado nenhum, nunca sequer tinha ouvido falar de casais que viviam quase normalmente sendo portadores do vírus! Estava sozinha e convencida de que iria morrer, e não, não tinha ponta de coragem para fazer os testes. E mais do que falta de coragem, sabia que depois de receber os resultados nunca mais ia ser a mesma pessoa, queria ter uma vida normal por mais tempo!

Foi então que comecei a pesquisar na internet sobre o HIV e a SIDA, muito mais importante do que informação, encontrei blogs, testemunhos de pessoas que viviam com o vírus e eram felizes! Fóruns onde expunham as suas dúvidas sobre os tratamentos, os sintomas que sentiam, mas também onde contavam que se iam casar daí a meses, pessoas com filhos, com amigos, com família, juízes, médicos, professores, drogados, todos sonhavam, todos tinham os seus projectos. Aí percebi que a vida não acaba dez anos depois, nem vinte anos depois! Acaba quando nós quisermos, e depois de saber os resultados do teste, só ia deixar de viver se quisesse.

No dia seguinte fui ao Centro de Saúde do Bom Jesus e marquei consulta, a consulta era só daí a três meses.

Fui à consulta e saí de lá com a “receita” para fazer as análises. Antes de receber o resultado das análises voltei a sonhar: decidi que, fosse qual fosse o resultado, ia tentar mudar alguma coisa, nem que fosse só a atitude das minhas amigas mais próximas, quatro ou cinco pessoas já fariam alguma diferença! Eu juro que por mais palavras que escreva nunca conseguirei transmitir a felicidade que senti ao ler as letrinhas que compõem a palavra N-E-G-A-T-I-V-O!

Tinha tido conhecimento de todos os meios de propagação do HIV e, mesmo assim, tive relações sexuais não protegidas, tive sorte, muita sorte!

Eu peço desculpa se, de alguma forma, estou a ocupar o seu tempo e a maçá-la, mas é pela sorte que eu tive e pela sorte que milhões de pessoas não tiveram, que quero dar a voz, a cara, o corpo e a alma para tentar mudar alguma coisa.

Sonhei muitas vezes em ir falar às salas de aula, debates, escrever um livro, fui várias vezes até à Abraço preencher as fichas para ser voluntária (embora nunca tenha sido contactada, talvez por ter 15 anos), até pensei em seguir saúde para lidar directamente com pessoas na mesma situação em que eu já estive, mas este ano surgiu um novo sonho, um projecto entre mim e um outro aluno do Liceu Jaime Moniz para fazer um “graffiti” com uma mensagem alusiva a esta causa, no próprio Liceu. Um desenho apelativo. Já temos algumas ideias, esboços e lemas. Ambos procuramos uma opinião de uma pessoa muito mais experiente nesta matéria: você, claro! Como conseguir que o nosso projecto seja aprovado? O que pensa da nossa ideia? Eu particularmente queria saber de que maneira posso “falar”, ajudar e tentar mudar alguma coisa. Ao mesmo tempo que tenho consciência da impotência de uma “fedelha” de 15 anos, não consigo assistir a pessoas, que me são próximas ou não, serem contagiadas por algo tão evitável como o HIV!

Agradeço a sua atenção e, mais uma vez peço desculpa se lhe roubei algum tempo desnecessariamente, calculo que como eu hajam muitas outras “crianças” a tentar mudar esta realidade!

Obrigada,  
Mariana

\*\* O nome deste testemunho não corresponde ao verdadeiro para protecção da identidade.

Serv. Admin. Financeiros - 10H - 19H Email: [controlo@abraco.pt](mailto:controlo@abraco.pt)

Marketing - 10H - 19H Email: [marketing@abraco.pt](mailto:marketing@abraco.pt)

Cooperação Internacional - 10H - 19H Email: [coop.internacional@abraco.pt](mailto:coop.internacional@abraco.pt)

Helpdesk - 10H - 19H Email: [helpdesk@abraco.pt](mailto:helpdesk@abraco.pt)



## NECESSITAMOS O SEU APOIO:



0007 0237 00262070008 62  
Ornelas/Funchal

BES

0010 0000 76163570001 16  
Chiado

BPI

0033 0000 00014367659 48  
Chiado

Millennium

0018 0000 38532098001 77  
Rodrigo da Fonseca

Totta

0035 0396 00205083230 73  
Calhariz

CGD

0038 0040 00335870771 13  
José Malhoa

BANIF

0046 0009 04560300189 55  
Campo de Ourique

Banco Popular

0036 0319 99100000029 07  
Funchal/Ajuda

Montepio Geral

## SERVIÇOS ABRAÇO

### LISBOA

Largo José Luís Champalimaud, n.º 4 A  
1600-110 Lisboa  
Tel: (+351) 21 799 75 00  
Fax: (+351) 21 799 75 99  
Email: geral@abraco.pt

### ATENDIMENTO TELEFÓNICO

João Brito & Júlio Fonseca - 10h / 19h  
Email: linha800@abraco.pt

### TROCA DE SERINGAS

13h/15h - 18h/19h  
2ª - 6ª feira

### RECEPÇÃO

Isabel Martins  
9h30/18h30  
Email: expediente@abraco.pt

### PREVENÇÃO

Sérgio Luis  
10h/13h e 14h/19h  
Email: prevencao@abraco.pt

### BOLETIM

Samuel Fernandes  
10h/13h e 14h/19h  
Email: boletim@abraco.pt

### SITE & HELPDESK

Inês Gonçalves  
10h/13h e 14h/19h  
Email: helpdesk@abraco.pt

### APOIO JURÍDICO

Paula Policarpo  
4as feiras, das 15h30 às 17h  
Email: gau.lisboa@abraco.pt

### COORDENAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS

Cláudia Alexandre  
9h30/13h e 14h/18h30  
Email: voluntarios@abraco.pt

### SERV. ADMIN. E FINANCEIROS

Gina Correia, Carlos Gonçalves & Oscar Assunção  
10h/13h e 14h/19h  
Email: controlo@abraco.pt

### CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO

Samuel Fernandes  
10h/13h e 14h/19h  
Email: centro.documentacao@abraco.pt

### MARKETING & COOPERAÇÃO INTERNACIONAL

Vera Avelaira, Ana Travassos & Jorge Moreira  
10h/13h e 14h/19h  
Email: marketing@abraco.pt  
Email: coop.internacional@abraco.pt

### GAU - GABINETE DE APOIO AO UTENTE

Maria José Magalhães  
10h/13h e 14h/19h  
Email: gau.lisboa@abraco.pt

### CONSULTÓRIO DENTÁRIO

Marcos Veiga  
Assistente Fátima Lourenço

### CAAP - CENTRO DE ATENDIMENTO E

APOIO PSICO-SOCIAL  
António Rodrigues & Cândida Alves  
10h/13h e 14h/19h  
Email: caap@abraco.pt

### CAD / AAT

Sara Carvalho & Michael Almeida  
09h/13h e 14h/18h  
Email: cad@abraco.pt

### CI - CONTEÚDOS E INFORMAÇÃO

Sócios: Carlos Gonçalves - tesouraria@abraco.pt  
N/Sócios: Cláudia Alexandre - geral@abraco.pt  
Voluntários: Cláudia Alexandre - voluntarios@abraco.pt  
Reclusos: António Rodrigues - reclusos@abraco.pt

### FORMAÇÃO

António Subtil & Denivalda Cavalcante  
Email: formacao@abraco.pt

### REFEITÓRIO

12h30 / 13h30

### SETÚBAL

Rua Mormugão, 35  
2900-506 Setúbal  
Tel: (+351) 265 228 882  
Fax: (+351) 265 230 111  
Email: delegacao.setubal@abraco.pt

### CENTRO DE ATENDIMENTO / ENCAMINHAMENTO E PREVENÇÃO

Ana Moreira

### ADMINISTRATIVA

Manuela Estevão

### GAIA

Rua da Carvalhosa, 153  
4400-082 V.N. Gaia  
tel: (+351) 22 375 66 55 e 22 375 66 56  
fax: (+351) 22 375 66 52  
Email: delegacao.norte@abraco.pt  
10h/13h e 14.30h/19h

### APOIO PSÍCOSOCIAL

Cristina Sousa - 9h/13h - 15h/18h  
Email: pad.porto@abraco.pt

### CENTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO JOÃO CARLOS

Carla Pereira  
Email: pad.porto@abraco.pt

### PREVENÇÃO E COORDENAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS

Andreias Ramos  
Email: delegacao.norte@abraco.pt

### CONTABILIDADE

Joaquim Pinheiro  
Email: tesouraria@abraco.pt

### PRODUÇÃO

Cristina Sousa, Andreias Ramos  
Email: delegacao.norte@abraco.pt

### MADEIRA

Rua de Santa Maria, 111  
9050-040 Funchal  
Tel: (+351) 291 236 700  
Fax: (+351) 291 235 800  
10h/13h e 15h/19h  
Email: delegacao.funchal@abraco.pt

### ATENDIMENTO

Carla Gouveia  
2ª 9h/14h - 18h/19h30  
5ª e 6ª - 14h/19h30

### PREVENÇÃO

Carla Câmara, Micaela Manuel, Veronica de Jesus

### PROJECTO ABC SER CRIANÇA

Cristina Gouveia, Noémia Amaro, Marta Bettencourt, Micaela Manuel, Veronica de Jesus, Profª Patricia Reis, Profª Teresa Silva

### SERVIÇOS FINANCEIROS

Luis Moniz  
Email: tesouraria@abraco.pt

### ADMINISTRATIVA

Mónica Santos  
Email: delegacao.funchal@abraco.pt

## CONTACTOS ÚTEIS

### LINHA SIDA

(das 10h às 20h, excepto Domingos)  
Tel.: 800266666

\*chamada gratuita, anónima e confidencial

### LINHA DE APOIO E INFORMAÇÃO SOBRE HOMOSEXUALIDADE ILGA PORTUGAL

Sexta-feira, das 21h às 24h

Tel.: 21 8876116  
juliopires@netcabo.pt

### CAD AVEIRO

Centro de saúde de Aveiro  
Pr. Rainha D. Leonor  
3810 Aveiro  
2ª a 6ª feira das 14h às 17h  
Tel.: 234 378650 ext. 186

### CAD CASTELO BRANCO

R. Amato Lusitano, 25  
6001 Castelo Branco  
2ª a 6ª feira das 14h às 20h  
Tel.: 272 324973

### CAD COIMBRA

Av. Bissau Barreto - Edifício BCG  
3000 - 076 Coimbra  
2ª a 4ª feira das 13h às 17h30  
3ª, 5ª e 6ª feira das 9h às 13h  
Tel.: 239 487400

### PROJECTO STOP SIDA

CENTRO LAURA AYRES  
R. Padre António Vieira, 12  
3000 Coimbra  
Teste anónimos e gratuitos:  
Das 17h às 20h30  
Aconselhamento e encaminhamento:  
Das 21h às 23h30  
Tel.: 239 828711

### CAD PORTO

R. da Constituição, 1656  
4250 - 169 Porto  
2ª e 4ª feira das 14h às 20h  
3ª, 5ª e 6ª feira das 8h30 às 14h  
Tel.: 22 8317518

### CRAF

### CENTRO RASTREIO ANÓNIMO DE FARO

R. Brites de Almeida, 8 - 3º Esq.  
8000 - 234 Faro  
2ª a 5ª feira das 14h às 18h  
Tel.: 289 812 528

### CAD LEIRIA

Laboratório de Saúde Pública - Centro de Saúde Gorjão Henriques  
R. General Norton de Matos  
2410 - 272 Leiria  
2ª e 4ª feira das 14h às 17h  
3ª e 5ª feira das 9 às 13h  
Tel.: 244816483  
Fax.: 244816486

### CAD LISBOA

Centro de Aconselhamento e Detecção Precoce do VIH  
Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso  
Av. Dr. Mário Moutinho (ao Restelo)  
1400 - 136 Lisboa  
Tel.: 21 3031427  
Fax.: 21 3016980

### CRA - Centro de Rastreo Anónimo de Infecção VIH

### Centro de Saúde da Lapa

R. de São Ciro, 36  
1200 - 381 Lisboa  
Tel.: 21 3930151