

# NOSSO JORNAL

abraço

#16 2024

*CONTINUAMOS A  
ABRAÇAR-VOS  
HÁ MAIS DE  
CINCO ANOS!*

## QUEM SOMOS 02

(...)E agradeço de coração àqueles que, tal como eu, gostaríamos de continuar este projeto, já com alguns anos. Aliás, estamos de Parabéns! Bolas, passaram cinco anos e pessoalmente só me recordo as borbulhas no estômago ou na barriga, da ansiedade de ver o resultado! Foi a nossa 1ª edição.

## CRÓNICAS DA VIDA REAL 08

(...) Não adiantava contar em casa porque ainda me batiam mais. Ou seja, as agressões físicas e verbais eram frequentes por todo o lado, e eu suportei isso calado por muito tempo.

## TEMPO DE UM CAFÉ 09

(...) Até ao dia em que aconteceu um grande acidente comigo onde amputei uma perna. Hoje em dia encontro-me numa cadeira de rodas ou muletas. Hoje em dia são uns anjos. Foram os únicos que me ajudaram a nível de alimentação. Não tenho problemas de vos contar, cheguei mesmo a passar mal e a ter fome.



# #QUEM SOMOS

**Olá meus amigos/as.**

Os meses de verão passam rápido e a correr.

Mas isso não significa que não estejamos atentos e que não estejam a acontecer coisas.

Na realidade esperam-nos várias e novas atividades. Teremos etapas diferentes. Tenho que ser sincera, há já alguns anos que idealizo uma ida à praia convosco. Finalmente chegou o dia, será dia 9/9/24. Se te interessa, se gostas de mar ou simplesmente queres sentir a areia nos pés fala comigo, Cristina Calca ou inscreve-te junto das assistentes sociais do CAAP.

Não temos assim tantos lugares, e só será na parte da manhã.

Bom o resto não vos posso contar! Continuo a contar com a vossa ajuda preciosa e agradeço de coração àqueles que, tal como eu, gostariam de continuar este projeto, já com alguns anos.

Aliás, estamos de Parabéns! Bolas, passaram cinco anos e pessoalmente só me recordo as borboletas no estômago ou na barriga, da ansiedade de ver o resultado! Foi a nossa 1ª edição.

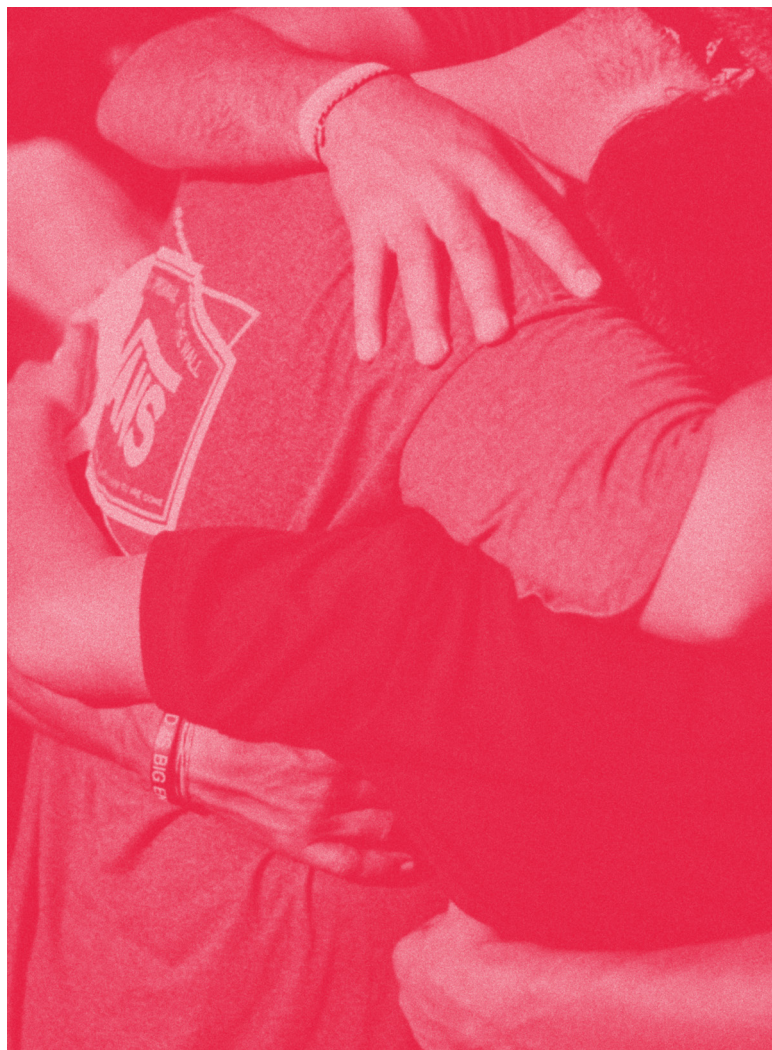
E todos aqueles que de alguma maneira, partilham connosco as suas histórias verídicas de VIH, tenham ideias e ajudem para que possamos vir a ter mais uma edição do "Nosso jornal".

Bons mergulhos e boas férias!

Eu vou de caminho para os Algarves (terra que me vê desde os meus primeiros passos).

Porque também eu mereço férias,  
**yupiiiiiiiiii!**

Coordenadora: Cristina Calca



|                         |    |
|-------------------------|----|
| #QUEM SOMOS             | 2  |
| #LIBERDADE DE EXPRESSÃO | 3  |
| #CRÓNICAS DA VIDA       |    |
| REAL POSITIVA           | 4  |
| #TEMPO DE UM CAFÉ       | 5  |
| #PITADAS E RECHEIOS     | 6  |
| #SEM STRESS             | 7  |
| #SABIA QUE              | 12 |

# #LIBERDADE DE EXPRESSÃO

## #FUI FELIZ

*Estou um pouco mas só um pouquinho desesperada.  
Por outro lado também estou muito contente, porque consegui  
fazer tudo o que já tinha planeado. Era o que eu queria fazer para  
a minha vida!*

*Não sinto pena de mim em nada. Sei que agora consigo ser muito  
“mã” para muitas pessoas pois elas merecem. Agora já não dá  
para mudar.*

*Só estou triste por um “rebento” meu que vou ter de deixar.  
Deixar a minha “Pomba” voar. Eu sei que ela vai ficar bem. A minha  
Pomba sabe “voar” bem.*

*Esta deve ser das muitas histórias que fiz, a última da minha vida.  
Aproveitem a vida. Agora não se martirizem, que viver é bom.  
Até, se calhar, talvez um dia.*

Colaboradora anónima

# #CRÔNICAS DA VIDA REAL POSITIVA

Eu sou o Fábio, venho de uma família disfuncional, onde sempre sofri agressão física praticada pelo meu padrasto com o consentimento da minha mãe, que também me explorava nas tarefas domésticas. Durante todo o meu tempo escolar, sofri bullying por parte dos meus colegas pois, ainda que não tivesse consciência da minha sexualidade, tinha gestos femininos que mostravam que eu era diferente. As ofensas e agressões faziam-me rejeitar as oportunidades de socialização nos recreios e, por isso, sempre estive a maior parte do tempo sozinho. Enquanto os colegas saíam para brincar, eu permanecia na sala de aula, e isso repetiu-se durante anos, mesmo no secundário. Era apedrejado, chamavam-me de “maricas” e de “paneleiro”. Não adiantava contar em casa porque ainda me batiam mais. Ou seja, as agressões físicas e verbais eram frequentes por todo o lado, e eu suportei isso calado por muito tempo. A única alegria que eu tinha na minha vida era o meu anjo, a minha Avó. Apenas nela eu encontrava afeto e compreensão.

Mas o meu maior desejo era fazer dezoito anos e poder sair de casa. Achava que as coisas iam ficar melhor pois acabariam os castigos, humilhações e explorações.

Em 2009 eu ainda estava na casa da minha família, e quis ser independente. Nessa altura, consegui sair de casa e fui viver para a casa de pessoas amigas. Passado pouco tempo, conheci um rapaz, começámos a namorar e fomos viver juntos. Em 2010 fui com o meu namorado à Lapa fazer os exames para VIH. Lembro-me que nessa altura não tinha conhecimento sobre as IST, o que eram, como se apanhavam, porque não era fácil como é atualmente fazer os exames e pesquisar informações. Quando recebi o diagnóstico dos exames, disseram-me apenas muito friamente que tinha um pequeno problema, que o exame deu positivo para VIH, e o meu namorado também estava positivo, e encaminharam-nos para o Hospital São José. Fui “congelado” para casa.

Só soube lidar com o sofrimento dele, só me preocupei com ele. Depois pensei em mim, e chorei “baba e ranho de todo tamanho”. Não tive nenhum apoio, nem psicológico, nem familiar, nem nada. Tive que lidar com isso sozinho.

## **Fábio** PARTE I

No São José comecei a tomar um comprimido antirretroviral. Ao fim de uma semana tive uma reação alérgica, comecei a sentir-me muito fraco e até deixei de andar. Ao fim de alguns meses, consegui mudar a medicação, depois de muito esperar. Receitaram-me ATripla, medicação que para mim não resultou. Continuei a insistir na alteração da medicação, e eu a piorar a olhos vistos. Até que o meu companheiro levou-me literalmente ao colo às urgências do hospital. Falámos com vários enfermeiros e vários médicos, até que a doutora de Infeciologia mudou de novo a minha medicação. Foi quando passei a melhorar, com os três medicamentos, que resultaram.

Em 2011 foi a fase má. Casámos, e eu só tinha vinte anos, foi coisa de meninos. São pontas soltas e etc. Sempre me senti diferente dos outros. Após tudo o que eu sofri, ao crescer, passei a ter tiques e jeitos diferentes.

Passou um ano e nada... Não tínhamos sexo, sempre com tentativas. Eu perguntava aos médicos se era normal. Achava que nada era, fui muito inocente. Ao fim de três anos, entrei em depressão. Ao mesmo tempo, apercebi-me que o meu marido saía por aí e traía-me. Tentei viver na mesma, e ele saía para lugares de engate. Até que fui conhecer uma Sauna, e o encontrei lá. Descobri que nestes lugares normalmente trocavam-se números de telefone, e encontravam-se para cheirar ou fumar substâncias ilícitas que compravam nas Smartshops. Tornou-se a minha rotina, até que cheguei ao ponto de injetá-las. Entre elas, havia uma conhecida como “Abelhinha” que usávamos para obter o mesmo efeito do Viagra, ter relações sexuais sucessivas. A troca de parceiros era intensa, e com isso maior a exposição às infeções sexualmente transmissíveis.

Em 2014 já estava tudo desequilibrado, mas eu não conseguia desistir dele. Houve o divórcio porque ele saiu e levou as coisas, mas eu não queria que ele fosse embora. Tentei impedir ao máximo, e foi assim que a relação ficou marcada pela violência doméstica.

> Continuaremos na próxima edição...

# #TEMPO DE UM CAFÉ

**Recordas-te como chegaste à associação Abraço?**

*Foi em 1995 ainda a Abraço era no Bairro Alto e descobri que se podia ir buscar preservativos. Em vez de se trazer só alguns, trazia caixas. Depois havia as assistentes sociais e psicólogas que eram umas jeitosas!*

**E sentiste-te bem recebido?**

*Eu estava bem onde estava. Ia lá porque podia vender os preservativos nas pensões do Intendente. Nessa altura consumia drogas duras. Cocaína, Heroína etc, etc.*

**Nessa altura estavas dependente das drogas?**

*Sim, estava. Mais tarde fui trabalhar e ainda estive uns bons anos no mercado de trabalho. Até ao dia em que aconteceu um grande acidente comigo onde amputei uma perna. Hoje em dia encontro-me numa cadeira de rodas ou muletas.*

**E hoje em dia onde cabe a Abraço para ti?**

*Hoje em dia são uns anjos. Foram os únicos que me ajudaram a nível de alimentação. Não tenho problemas de vos contar, cheguei mesmo a passar mal e a ter fome.*

Colaborador: Pedro Remédios.

# #PITADAS & RECHEIOS

## ARROZ DE ATUM

- 15 ml de azeite
- 5 g de alho esmagado
- 200 g de arroz agulha
- 320 g de atum ao natural
- 150 g de mix vegetais congelados
- 500 ml de molho bechamel
- 80 ml de natas
- 1 chalota
- 120 g de queijo para gratinar
- 25 g de pão ralado
- 1 g de sal marinho
- 1 g de pimenta preta

### Modo de preparação

Num tacho pequeno coloque o azeite o dente de alho esmagado, aqueça. Adicione o arroz e envolva até estar todo bem misturado com o azeite. Adicione 400ml de água fervente e tape o tacho, cozinhe cerca de 12min até toda a água ser absorvida.

Coloque o atum, os legumes, o bechamel e as natas num outro tacho e leve ao lume médio-alto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 2 minutos ou até aquecer, tempere com sal e pimenta.

Adicione a chalota à mistura de atum.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Coloque o arroz uniformemente no fundo de uma assadeira. Cubra com a mistura de atum. Polvilhe com queijo e pão ralado. Leve ao forno até ficar gratinado.



## SALADA DE FRUTAS

- 1 laranja média e 2 mamões
- 5 bananas
- 2 maçãs
- 5 morangos maduros
- 1 pêsego
- 10 grãos de uva (qualquer variedade)
- 1 caixa leite condensado (opcional)
- 10 cubos de gelo

### Modo de preparação

Comece por picar todas as frutas, deixando a laranja em pedaços menores para evitar que a acidez se sobreponha às outras frutas.

Num prato fundo, misture todas as frutas picadas, adicione o leite condensado (se desejar), a canela em pó e os cubos de gelo. Mexa delicadamente por alguns segundos para incorporar os sabores e, em seguida, leve ao frigorífico por 30 minutos para resfriar.

Esta receita pode ser ajustada ao gosto de cada um e consoante a disponibilidade financeira.



BOM APETITE!

# #SEM STRESS

RIR É O MELHOR REMÉDIO...

## NA PADARIA:

- QUANTO É O CAFÉZINHO?
- 70 CÊNTIMOS, AMIGO.
- E O AÇÚCAR?
- O AÇÚCAR A GENTE NÃO COBRA.
- ENTÃO QUERO DOIS QUILOS, POR FAVOR.

## NAS BILHETEIRAS DO CINEMA:

- DÊ-ME DOIS BILHETES, POR FAVOR.
- É PARA O ROMÉU E JULIETA?
- NÃO, É PARA MIM E PARA A MINHA NAMORADA.

## A CRIANÇA VIDENTE

- SÓ TENHO QUATRO DIAS DE VIDA. A MINHA MÃE VAI MORRER DAQUI A SEIS DIAS. E O MEU PAI TEM 30 DIAS PARA MORRER TAMBÉM.

DITO E FEITO: QUATRO DIAS DEPOIS, A CRIANÇA FALECEU. SEIS DIAS DEPOIS A SUA MÃE.

O PAI, DESERPADO, VENDEU TUDO O QUE TINHA E GASTOU TODO O DINHEIRO O MAIS RÁPIDO QUE PÔDE. 30 DIAS DEPOIS, QUEM MORREU FOI O VIZINHO.

MORAL DA HISTÓRIA: NÃO TOME DECISÕES PRECIPITADAS!

## NO GINÁSIO:

- NÃO ACREDITO QUE ME ESQUECI DE IR AO GINÁSIO HOJE.
- ASSIM JÁ SÃO SETE ANOS CONSECUTIVOS.

## O FILHO DO PAULO E DA ESTER

- O PAULO E A ESTER TIVERAM UM FILHO.
- SERÁ QUE SE PODE DIZER QUE O FILHO DELES É 100% POLIÉSTER?

## CONVERSA ENTRE PAI E FILHO

- PAI, COMO É QUE SE DIZ EM INGLÊS UM PROFISSIONAL QUE PIINTA CARROS?
- CARPINTEIRO?

## NA PASTELARIA:

- ESSE SALGADO É DE HOJE?
- NÃO, É DE ONTEM.
- E COMO FAÇO PRA COMER O DE HOJE?
- VOLTE AMANHÃ!

## POLÍCIA

- POR QUE É QUE O POLÍCIA NÃO GOSTA DE SABÃO?
- PORQUE ELE PREFERE DETER GENTE.

## A MÃE, PREOCUPADA, PERGUNTA AO FILHO:

- OH FILHO, ENTÃO TU FOSTE ENGOLIR AS MOEDAS QUE TE DEI?
- ENTÃO FOSTE TU QUE DISSESTE QUE ERAM PARA O LANCHE!

**PIADA PANDÊMICA**

– MALTA, VOLTEI AGORA DO SUPERMERCADO COM A MINHA MULHER E, QUANDO TIRÁMOS AS MÁSCARAS É QUE PERCEBI QUE TROUXE A MULHER ERRADA. CUIDADO!

11. EM CONFINAMENTO:

– HOJE VOU DEIXAR UMA GARRAFA EM CADA DIVISÃO DA CASA. ASSIM, LOGO À NOITE, VOU DAR UMA VOLTA PELOS BARES.

**VAGA NA EMPRESA:**

A FILHA ENTRA NO ESCRITÓRIO DO PAI DE MÃOS DADAS COM O MARIDO:

– PAI É VERDADE QUE O CONTABILISTA MORREU?

– É FILHA, INFELIZMENTE É.

– O QUE É QUE DIZES DE FÔR O MEU MARIDO NO LUGAR DELE?

– ISSO É UMA QUESTÃO DE FALARES COM O PESSOAL DA FUNERÁRIA MAS POR MIM TUDO BEM.

**DEPOIS DE UMA CORRIDA O MARIDO DIZ PARA A MULHER:**

– CREDO, ESTOU MORTO.

– E A JULGAR PELO CHEIRO NÃO É DE HOJE.

14. A FILHA PERGUNTA À MÃE:

– MÃE, O QUE É QUE SÃO CALORIAS?

– SÃO BICHINHOS PEQUENOS QUE NO INVERNO ENTRAM NO MEU ARMÁRIO E APERTAM-ME AS ROUPAS TODAS!

**AO ENGANO**

UM SENHOR VELHINHO PROCUROU UM ORTOPEDISTA PORQUE ANDAVA COM DORES HÁ ALGUM TEMPO. NO PRÉDIO ONDE FICAVA O CONSULTÓRIO MÉDICO HAVIA TAMBÉM UMA FIRMA DE ADVOGADOS.

O VELHO SENHOR ENTRA, POR ENGANO, NO ESCRITÓRIO DE ADVOGADOS.

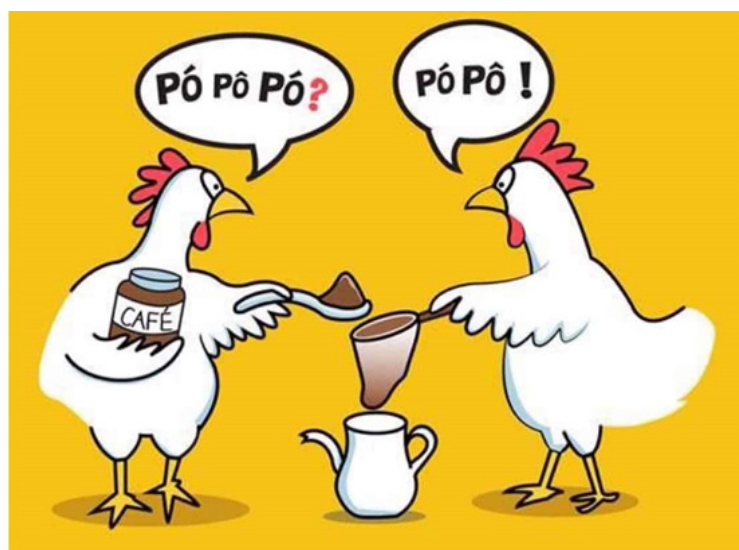
E O ADVOGADO PERGUNTOU:

– EM QUE POSSO AJUDÁ-LO?

ESTOU COM UMA DOR NO JOELHO ESQUERDO QUE VOCÊ NEM IMAGINA! – RESPONDEU O VELHO.

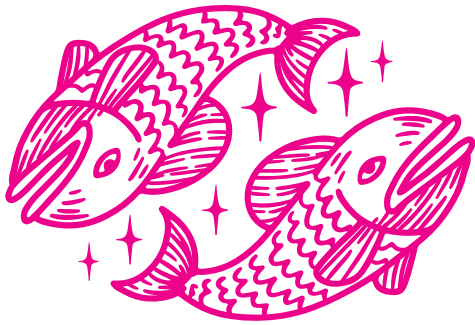
– EU ACHO QUE O SENHOR SE ENGANOU NO GABINETE, EU SOU FORMADO EM DIREITO!

E O VELHO RESPONDE: – MAS AGORA HÁ MÉDICOS PARA CADA JOELHO?





# #HORÓSCOPO



## Peixes

(19 de fevereiro a 20 de março)

Peixes em 2024 terá desafios que exigem maturidade e responsabilidade para que possa equilibrar a realidade com os ideais e sonhos. Mas há grandes oportunidades de fortalecer laços familiares, mudanças em casa e até nascimentos!



## Touro

(21 de abril a 20 de maio)

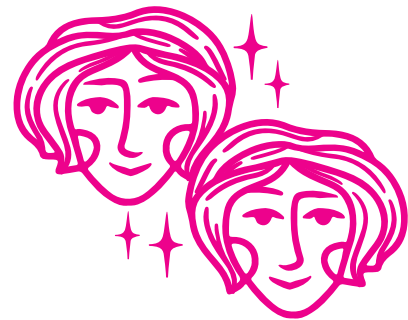
Prepare-se Touro porque todo o seu esforço dos últimos dois anos pode ser recompensado em 2024, porque o seu signo recebe Júpiter a partir de Maio. Mas pode ter de lidar com mais responsabilidades envolvendo o seu propósito de vida e carreira devido à influência de Saturno na sua vida.



## Carneiro

(21 de março a 20 de abril)

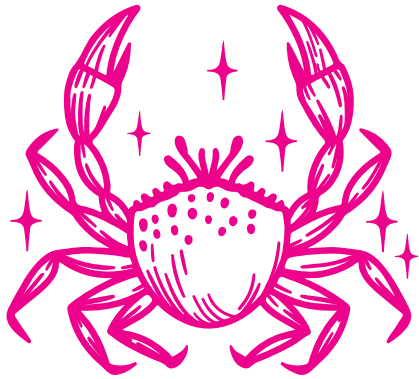
Carneiro em 2024 viverá um período ótimo para ganhar mais dinheiro e expandir os seus recursos. Porém, pode também viver uma verdadeira montanha-russa emocional-amorosa e passar por crises na saúde e nos seus relacionamentos neste ano.



## Gêmeos

(21 de maio a 20 de junho)

Gêmeos em 2024 tem ótima oportunidade para ampliar horizontes intelectuais, viagens e interações sociais. Entretanto, será crucial ter cuidado com a comunicação excessiva e fofocas, que podem ser armadilhas perigosas contra o seu avanço neste ano.



## Caranguejo

(21 de junho a 22 de julho)

Caranguejo em 2024 tem a oportunidade de brilhar mais entre os seus grupos e compartilhar mais as suas ideias. Mas também pode passar por uma fase de encerramentos e transformações profundas envolvendo relacionamentos e parcerias.



## Virgem

(23 de agosto a 22 de setembro)

Virgem em 2024 estará a atrair com mais força as coisas que deseja sendo simplesmente quem é. E, por fim, há tendência de aumento da pressão mental, obsessões e sobrecarga neste ano e, por isso, cuidar da saúde torna-se mais do que essencial.



## Leão

(23 de julho a 22 de agosto)

Leão em 2024 tem pela frente a oportunidade desafiadora: aprofundar aspetos mais profundos da sua identidade e personalidade que precisam ser trabalhados. É um ótimo ano para resolver situações financeiras pendentes.



## Balança

(23 de setembro a 22 de outubro)

Balança em 2024 tem a oportunidade de ver portas abrirem por meio de parcerias e oportunidades no Exterior. Há o grande desafio de defender a sua voz, se posicionar melhor e aprender a renunciar ao controlo. A resistência pode levar ao sofrimento desnecessário.



## Escorpião

(23 de outubro a 21 de novembro)

Escorpião em 2024 tem a oportunidade de aprofundar a sua capacidade de dar e receber afeto para que, com isso, possa construir relacionamentos mais satisfatórios. Aprender a levar a sério o seu prazer e criatividade é uma responsabilidade que pode ser exigida de si.



## Capricórnio

(22 de dezembro a 20 de janeiro)

Capricórnio em 2024 ganhará impulso na sua carreira, saúde e até fertilidade. Porém, poderá viver disputas de poder e uma sensação de ameaça nos relacionamentos. E questões do passado tendem a vir à tona.



## Sagitário

(22 de novembro a 21 de dezembro)

Sagitário em 2024 pode experimentar mais força e fôlego nas suas paixões, bem como nos seus romances. Além disso, o seu poder e sabedoria, por meio da expressão verbal e escrita, ganham impulsos fortes, inclusive com oportunidade de ganhos financeiros.



## Aquário

(21 de janeiro a 19 de fevereiro)

Aquário em 2024 poderá ver as suas dinâmicas familiares ganharem impulso, assim como as suas paixões e até a sua fertilidade. Se não tiver atenção, pode acabar a envolver-se em jogos de poder. Cuidado!

# #SABIA QUE

## *Olá, sou a Cláudia e sou Assistente Social na Abraço!*

Desde 2022 que integrei a equipa da ABRAÇO, em Lisboa, e tem sido uma honra e uma grande oportunidade de aprendizagem. Tenho “em mãos” o Projeto VIHva'SIDAde. É um projeto que visa contribuir para a promoção da empregabilidade de pessoas desempregadas. Embora a maior parte das pessoas que integram o projeto tenham VIH, esse não é um requisito. Não, não têm de viver com VIH ou hepatites, qualquer pessoa pode integrar este projeto, desde que esteja desempregada e tenha vontade, muita vontade de integrar o mercado de trabalho.

Podemos ajudar a fazer um currículo ou uma carta de apresentação, a criar um endereço de email, a procurar ofertas de emprego compatíveis com as competências e disponibilidades de cada um, podemos ajudar a descobrir pontos fracos e qualidades, forças e fraquezas que contribuem para a manutenção e perda de um emprego, podemos treinar competências de procura e integração em emprego, treinar entrevistas de emprego ou até fazer sessões de grupo. Podemos também encaminhar para Feiras de Emprego ou Workshops promovidos por outras entidades. A única coisa que ainda não conseguimos é gerar a motivação para essa caminhada. Essa é uma descoberta pessoal e intransmissível!

Estamos sempre disponíveis para acompanhar nesse percurso que, por vezes, é mais demorado do que gostaríamos, mas que com persistência se consegue fazer. Por vezes, o percurso passa primeiro por fazer formação e também ajudamos nessa procura. Podemos fazer procura de emprego em conjunto com os utentes ou apenas lhes encaminhar ofertas que surjam, dependendo do grau de autonomia de cada um. Paralelamente, pode ser preciso tratar de algum documento, pedir um certificado escolar ou outras ações que permitam avançar rumo à empregabilidade. Também ajudamos a resolver essas questões.

Mesmo depois da integração em emprego continuamos presentes, tentando saber como está a correr e prestando o suporte possível. Vamos monitorizando durante algum tempo (3 meses no mínimo). Cada novo emprego conquistado é uma vitória! A todos os que já integraram este projeto, esperamos ter deixado uma marca positiva.

A todos os que ainda o vão integrar, desejamos esperança e sucesso profissional, com a certeza de que o esforço de cada um é que permitirá avançar rumo a uma vida melhor e de que um ABRAÇO faz sempre toda a diferença!

**Cláudia Lucas**



# VIHVASIDADE

## PROMOÇÃO EMPREGABILIDADE

APOIAMOS NA PROCURA  
DE EMPREGO OU FORMAÇÃO.



DESTINATÁRIOS:

- Pessoas desempregadas

**claudia.lucas@abraco.pt**

**21 799 7500**

**abraço**



NÃO FAÇAS  
FILMES!

-

FAZ O TESTE!  
É MELHOR SABER...

**abraço**

[www.abraco.pt](http://www.abraco.pt)

cristina.calca@abraco.pt - 217 997 500

Largo José Luís Champalimaud, 4A. 1600-110 Lisboa