

Procure o apoio que escolher

Pode pedir ajuda a uma pessoa de confiança, a uma organização comunitária ou a um profissional de saúde ou de apoio social.

[1, 2]

Registe o que aconteceu, se ajudar

Guarde datas, mensagens ou documentos em segurança. Procure orientação antes de decidir o que fazer. Não tem de apresentar queixa.

[1]

Informação com fontes

[1] Ministerio de Sanidad · Pacto Social (2018)

[2] Ministerio de Sanidad · Experiencia de estigma (2024)

[3] SEISIDA · Palabras VIHsibles (2023)

[4] ONUSIDA / UNAIDS · Terminology (2024)

Adaptação informativa de stigma.info. As frases de apoio são propostas práticas, não citações nem aconselhamento jurídico. Citar as fontes não implica o seu aval.



Bibliografia completa e versão HTML

stigma.info

Contacto: Antonio Martín · MOBHOPE ·
antonio.martin@iisgm.com

Não envie diagnósticos nem documentos pessoais para este endereço.

Responsável: Pablo Ryan · UCM

Revisão profissional, comunitária e linguística pendente.

Edição: 18/10/2026



MOBHOPE
WP3

Merece ser tratado com dignidade.

Reconhecer o estigma. Encontrar um próximo passo.

Já o fizeram sentir-se inferior por quem é ou pela sua situação?

O estigma surge quando um rótulo é usado para desvalorizar uma pessoa. Pode estar relacionado com a saúde, a origem, o género, a sexualidade, o trabalho ou a situação de sem-abrigo.

Português · stigma.info

1

Um rótulo não o define

Ter VIH ou hepatite, ser migrante ou trans, exercer trabalho sexual ou estar em situação de sem-abrigo não diminui a sua dignidade.

[1, 3, 4]

2

Os preconceitos são ideias prévias

Fazer suposições sem o conhecer pode gerar rejeição. Uma ideia sobre um grupo não descreve a sua história.

[1, 4]

3

A discriminação manifesta-se no tratamento

Insultos, exclusão ou barreiras injustificadas podem ser sinais. Cada situação deve ser compreendida no seu contexto.

[1, 2]

4

Pode estabelecer um limite

Se se sentir em segurança, diga: «Quero que fale comigo com respeito» ou «Prefiro falar em privado».

[1, 3]

Não tem de enfrentar isto sozinho.

Se a rejeição o fez sentir vergonha, isso não significa que valha menos. O seu bem-estar e as suas decisões importam.

Para conversar: de que precisaria para se sentir ouvido e em segurança?

Ligação ao MOBHOPE · WP3: estigma e dignidade humana



MOBHOPE
WP3