

## Um passo possível

5

### Combine um acompanhamento possível

Explique se os horários, o transporte ou a falta de telefone dificultam o regresso. Peça um próximo passo que consiga dar.

[8]

6

### Se houver mau trato, procure apoio

Uma organização comunitária, uma equipa de redução de danos ou uma pessoa de confiança pode ajudar a pensar no que fazer. Dê prioridade à sua segurança.

[8]

## Informação com fontes

[3] SEISIDA · Palabras VIHsibles (2023)

[4] ONUSIDA / UNAIDS · Terminology (2024)

[8] OMS / WHO · Key populations (2022)

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

## A sua saúde importa. A sua voz também.

Cuidados sem juízos de valor para pessoas que usam drogas.

### Já o julgaram antes de o ouvir?

Usar drogas não define quem é. O estigma pode dificultar a procura de apoio. Merece informação clara, escuta e respeito, mesmo que hoje não queira ou não consiga mudar o seu consumo.

Português · stigma.info

1

## A sua história vai além do consumo

Um rótulo como «toxicodependente» não descreve as suas necessidades. Pode pedir que o tratem como pessoa e que ouçam o que o preocupa.

[3, 4]

2

## Peça apoio sem juízos de valor

Informe-se sobre redução de riscos e danos e apoio de saúde ou social. A ajuda deve centrar-se nas suas necessidades, sem censuras.

[8]

3

## Falar de saúde não é dar explicações a todos

Pergunte de que dados a equipa precisa e quem pode consultá-los. Peça um local privado para falar do consumo ou da sua saúde.

[3, 8]

4

## Conheça as opções disponíveis

Pode perguntar por material de injeção estéril, prevenção de sobredosagem, testes ou tratamento. A oferta depende do serviço; peça informação concreta.

[8]

# Um passo que faça sentido para si.

O respeito não se conquista deixando de consumir. As equipas também devem rever as barreiras que dificultam os cuidados.

**Pode dizer: «Preciso de ajuda com isto, sem que me julguem».**

Ligação ao MOBHOPE · WP3: estigma e dignidade humana



**MOBHOPE**  
WP3