



# RECONECTANDO VIDAS



CARTAS PARA  
COSTURAR HISTÓRIAS



Catálogo-na-fonte

Rede de Bibliotecas da FIOCRUZ

Biblioteca do IRR

CRB/6 3740

R245c Reconnectando Vidas.  
2022

Cartas para costurar histórias/ Reconnectando Vidas. – Belo Horizonte: Instituto René Rachou, 2023.

27 p. , il.

ISBN: 978-65-994869-2-0

1. HIV/AIDS 2. Programas Sociais 3. Projetos sociais  
4. Reconnectando vidas. 5 Grupos de apoio.  
I. Carmo, Rose Ferraz do II. Moura, Heliana  
Conceição de. III. Ribeiro, Rafael Sann. IV. Santos,  
Larissa Cecília dos. V. Fonseca, Carlos Magno  
Silva. VI. Luz, Zélia Maria Profeta da. VII. Título.

CDD – 22. ed. –616.8

**“Que, se necessário, eu possa ter novamente o impulso do voo no momento exato...”**

**Caio Fernando Abreu**

O projeto de pesquisa **Reconectando vidas** foi realizado, entre 2021 e 2022, com o objetivo de **refletir sobre as práticas de cuidado em saúde e construir junto com pessoas que vivem com HIV/AIDS**, em Belo Horizonte e Região Metropolitana estratégias para o fortalecimento do acolhimento nos serviços de saúde.



As reflexões **sobre o cuidado integral e humanizado à saúde** tem norteado as discussões do nosso **grupo de pesquisas Saúde, Educação e Cidadania (SEC)** do Instituto René Rachou sobre as práticas de **cuidado à saúde, sobretudo o acolhimento, às pessoas vivendo com HIV/AIDS (PVHA)** nos serviços de saúde de Belo Horizonte e Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH).

O projeto de pesquisa **“Reconectando vidas” concretiza essas discussões** e reúne, sob diferentes abordagens metodológicas e estratégias de comunicação, a proposta de reconstrução das práticas de cuidado voltadas às PVHA.

Durante o processo de revisão bibliográfica do projeto fomos inspirados pelo filme “Carta para além dos muros” a convidar PVHA a escreverem **cartas compartilhando suas experiências com o HIV/AIDS** desde o momento do diagnóstico. Entendemos que seria a possibilidade de criação de um espaço individual de expressão dessas pessoas no âmbito do projeto.

Fizemos então os convites pedindo para que as cartas fossem endereçadas de acordo com a escolha do remente. O **“Cartas para costurar histórias”** reúne as cartas que recebemos durante o projeto.

O **processo de escrita das cartas se transformou**, segundo alguns autores e autoras, **em uma entrega de tudo já vivido**, uma revelação a todos e a si mesmo sobre a vida, sobre o sofrimento, sobre a aceitação, sobre o tratamento, sobre o viver com HIV, **resultando num processo de catarse e de libertação**.

Esperamos que essa entrega corajosa dos autores e autoras possa contribuir para a compreensão do viver com HIV/AIDS e dos estigmas que ainda atravessam cruelmente esse viver.

Concordamos com André Canto produtor do filme “Carta para além dos muros” de que o “muro ainda está de pé e a gente precisa atravessá-lo”. Esperamos que a leitura das cartas escritas por PVHA sejam um movimento nesse sentido!

**Boa leitura!**



CARTA DE  
UM (RE)NASCIDO

*Oi Você. Como esta? Realmente eu nunca pensei que seria eu a te escrever essas palavras, jamais pensei que eu teria atravessado o vale e um dia contaria o que foi.*

*Não sei se poderei, algum dia, realmente dizer o que foi, não sei porque não foi, ainda é! Talvez essa seja a maior verdade de todos os que passam pelo vale; já não se pode mais, depois de passar pelo vale, ser o mesmo. Não que aconteçam mudanças absurdas nos seus dias pois elas não acontecem, nem que o sol vai nascer de outra cor ou a chuva começar a cair pra cima; não! Nada muda, ao mesmo tempo em que tudo é completamente diferente. A chuva passa a ser mais chuva, e o sol tem um brilho distinto, mais real.*

*Antes de quebrar a grande parede, o mundo tinha cores e sabores, saberes e odores únicos. A vida tinha graça e a beleza da juventude brotava das taças sem que houvesse jamais alguma preocupação com o amanhã. A vida tinha sua magia própria que brotava do exotismo de uma nova cidade e toda a volúpia de navegantes sedentos. Os sonhos eram bobos e grandiosos e as esperanças eram lindas aves que dominavam o céu do pensamento; naquele tempo tudo era possível e não havia parede que pudesse impedir ou caminho que fizesse caminhar. Tudo era lindo e sem um amanhã não havia necessidade de progresso; tudo era lindo, tudo era possível, mas nada era feito.*

*Na busca por caminhos e portos andou por muitas vidas, por muitas vias com seu espírito ainda suave pelo sol da manhã, ainda não calcinado pela chama da verdade que nasceria. Ele não poderia jamais imaginar que em um daqueles portos tudo seria mudado, tudo seria desfeito, mais uma vez pulverizado.*

*Um encontro, uma risada, um desejo, uma violência, um ato e muitas mentiras. Ali, uma vida se quebrou, ali um ser foi destruído e uma caminhada iniciada. Mais um caminho, mais um porto mais um por do sol.*

*Era tarde, talvez não ainda; o sol era forte e a camisa cinza claro tinha as marcas do suor que brotava da pele cansada por não ter dormido. Naquela noite ele não tinha dormido, na noite anterior havia sonhado e no seu sonho era claro como o diamante que ele já não era mais o mesmo, o corpo estava idêntico nenhuma marca, nenhum inchaço nem dor de garganta, nada! O corpo estava perfeito, mas, no fundo, a mente sabia que ele não era o mesmo. Nem ele saberia explicar, só sabia que sabia. Sabia que tinha algo na sua energia que estava diferente, como se houvesse um novo tom nas cores de sua aura ou um novo cheiro no universo. Algo estava diferente e naquele equinócio de outono isso gritava mais. Talvez fosse a eminência de realizar os tradicionais ritos, talvez fosse simplesmente o calor dos dias anteriores e sua mente impressionada lhe pregando peças. No fundo ele sabia, no fundo sabia.*

*Sabia que a morte que durante tanto tempo havia ansiado, como uma dama amada, cortejada pela depressão na qual vivia há anos, estava mais próxima. Seria possível que depois de tanto tempo, depois de tanto clamar por ela, teria, enfim a morte lhe alcançado, teria ela enfim ouvido seu chamado e se pusera a lhe esperar na próxima esquina? E se assim fosse, o que ele haveria de fazer? Afinal ainda existiam sabores a experimentar e coisas a aprender. Não; era tarde demais!*

*Depois de ter passado pelas portas antigas e entrado em um estranho cômodo de paredes pintadas como se fossem um jardim com árvores e crianças, tudo em estilo semelhante ao encontrado nos*



*jardins de infância da cidade, o que tornava aquele ambiente mais onírico e menos real e ao mesmo tempo não diminuía a dor ou a desesperança que a chamada fora do tempo com a justificativa de que havia um problema no exame lhe traziam.*

*“Não há problema, eu faço esse exame há anos e ele não do problema, ou ele da positiva ou negativo! Qual reagiu?” “Não foi nada, foi só um erro” “Qual reagiu? HIV ou sífilis?” “Nã...” “Ou você me diz ou eu não repito o exame! Qual reagiu?” “HIV”*

*O silêncio que ele não desejava pairou e atônito ouviu a moça que lhe fizera a coleta dizer: “Há um banheiro ali, caso precise se acalmar, em algum tempo a assistente social vai te chamar”. A estranheza das paredes era a cada instante maior, sua blusa já era toda cinza escuro e como um sino infundável seus ouvidos zuniam como se estivesse despencando, caindo rumo a um profundo vale! Sua cabeça rodava e os pulmões apertavam como se tivesse sido arremessado contra uma parede; o tempo perdera completamente a segurança e sua capacidade de ordenar as coisas, o tempo estava quebrado, o mundo estava se quebrando.*

*Um nome, uma porta, uma mulher, um sorriso e uma semente de esperança lançada em um turbilhão de emoções inomináveis.*

*Ao passar novamente pela elegante porta antiga ele trazia um sorriso congelado na face, não um sorriso mas uma expressão forçada de selfie, dessas que se utiliza quando a dor é tão grande que precisamos usar mascara, igual as que vemos todos os dias nos feeds de imagens.*

*O tempo ainda estava quebrado, o espaço também. Toda a noção de quando e onde havia sido perdida, a cidade desaparecera comple-*

*tamente, as ruas, as praças, as pessoas, tudo havia se transformado em um borrão sem som, com cheiro de desespero e um gosto amargo de derrota.*

*Vagou pela cidade até, sem saber como, se ver frente ao teatro, o Palácio das Artes, o único lugar no qual aquela absurda situação faria sentido.*

*Tudo era muito estranho, “Como um sorriso tao belo? Como esperança? Como eu? Isso não acontece na vida real! Isso é teatro! Uma pegadinha! Ela tava rindo pq era mentira! Eu to bem! Eu não posso ter HIV, eu não sou humano! Eu sou um alien! Eu sou diferente!”*

*Seus pensamentos foram bruscamente interrompidos pelo som do seu nome. Alguém o chamara. Quando? O tempo ainda estava quebrado! Foi agora? Há algum tempo? Ao buscar quem poderia ter dito seu nome não encontrou nada e sem poder entender o que realmente acontecia aquele dia ele não foi ao trabalho.*

*Ele não foi pra casa, nem pra rua. Aquele dia ele tinha ficado naquela sala, na sala estranha das árvores infantis.*

*Naquela noite depois de muito pensar e ponderar chegou a uma das conclusões mais absurdas de sua vida: Descobriu que era humano! Descobriu que havia se tornado humano! Soube como Plutão se sentiu ao ser demovido de planeta para planeta anão.*

*Já não fazia mais sentido acreditar que a vida seria doce ou que algo grandioso o aguardava, essas coisas só acontecem com os que não são humanos, esses são os feitos de semideuses, são os feitos de seres importantes!*

*Aquela noite bebeu pela tristeza de não ser mais planeta e enterrou o semideus que havia em si; aquela noite eu nasci!*

*Nasci da junção do desejo pela morte com o encontro de sua possibilidade! Não nasci pronto e muito menos sabendo falar. Aquela noite quando eu nasci realmente eu não sabia falar e nem conseguia ficar em pé! Lembro-me de dormir embalado pelo cansaço de quem mata e faz nascer! Dormi sem sonhos, por que como a dos recém-nascidos, a minha mente havia sido lavada pelas águas do esquecimento e meus sonhos levados pro lugar aonde vão os sonhos já muito sonhados e cansados de não ser realizados.*

*Ao nascer eu não tinha forças e ao despertar eu não tinha fome! A fome levou muito tempo pra retornar a mim. Não que hoje eu tenha a fome que tinha antes; talvez nunca venha a ter. Mas a vida é também. compreender que amadurecer é ter a fome da juventude aplacada.*

*Durante seis meses, eu recém-nascido, não havia ainda falado! Não tinha voz e nem um respiro forte, tinha sim uma falta imensa, como o bebe que perde o seio que o alimenta! Eu estava só, muito mais só do que jamais eu estivera, estava só porque não tinha com quem falar, não tinha a quem clamar, não tinha em quem confiar!*

*Mais um tempo, um porto antigo, a esperança de poder voltar no tempo e não viver a dor de ter que nascer! Ledo engano! Não se pode retornar ao útero! Mas em um porto antigo e de um navegante tacanho foi que chegaram notícias absurdas. Notícias de que haveriam mais como eu!*

*Quão grande não foi o espanto ao descobrir que mais pessoas haviam nascido de novo! Alguns ainda, como eu, sem saber o que é o mundo que nos aguardava.*

*Tomei coragem e resolvi me abrir pra essa nova vida pra essa nova forma de ver o mundo; foi estranho ver pessoas felizes, genuinamente felizes, mensagens de amor e palavras pra vida.*

*Uma tarde e, no alto de uma montanha urbana, um rapaz de meias coloridas apresenta o que parecia ser impossível de acontecer, ainda que eu estivesse ali. No meio dos rostos, alguns sorridentes, alguns assustados mas todos comuns, um rosto incomum, um sorriso conhecido e uma semente há muito lançada que se brota; não mais como sonho de espera; desta vez a semente brotou forte como a certeza de há vida! Há felicidade e há futuro depois da Humanidade Intra Venosa!*

*Hoje, tantos sorrisos, alguns choros e muitos aprendizados depois consigo olhar pra trás e perceber que a vida tem um jeito muito especial de nos fazer quem somos.*

*Se algum dia lhe perguntassem se ele desejaria conviver com o HIV, imediatamente ele gritaria e da forma mais absurdamente insensível diria que jamais; contudo ele se foi e eu fiquei. Eu nascido, das cinzas e cacos.*

*Hoje eu digo com o coração leve e com a certeza dos experimentados: “Eu amo quem eu estou me tornando e sei que esse alguém só seria possível com a quebra e transformação que o HIV trouxe.”*

*Não ha vale das sombras maior do que um coração endurecido, não ha parede maior do que a incapacidade de sentir o outro, não ha dor maior do que a solidão dos que se acham melhores! Não fosse a humanidade que entrou nas minhas veias eu não teria passado pelo vale, eu não teria rompido as paredes e nem teria encontrado companhia de todos que vivem e sofrem como humanos que somos!*

*Se me fosse pedido pra dizer uma coisa pra você, eu te diria que não desista, nem por um segundo! A verdadeira arte não está em ganhar ou em perder mas em se achar, depois disso não se perder e não desistir nunca de se buscar todos os dias!*

*Boas viagens por portos e caminhos, bons sorrisos e lindos sonhos; mas sobretudo um coração capaz de espalhar Luz no Mundo! Uma mente elevada capaz de ver o bem além da maldade! Braços longos pra abraçar a todos que a vida vai pôr em seu caminho!*

*Um forte abraço.  
E que A Luz nos guie sempre!*

**O Nascido!**



CARTA AO L

PLENA

*Ei, espero que esteja bem nessa correria que se transformou a modernidade. Espero que tenha encostado na felicidade muitas vezes e que o universo já lhe tenha devolvido todas as coisas boas que me proporcionou.*

*Vou lhe mandar uma carta difícil, porque é duro lembrar coisas, principalmente se não já estiver cicatrizado. Mas desejo que nossa história seja imortalizada de alguma forma, quem sabe, nos escombros de uma ruína, uma pessoa leia essa carta....*

*Você me conheceu aleatoriamente em uma festa questionável quando eu estava bêbado e fumando. Você estava com os seus amigos e eu fixei o olho naquele rapaz de camisa preta escrito "PLENA". Acho que era essa a camisa, me perdoe porque eu sou a Dory versão humana que não sabe nadar.*

*Você chegou e perguntou para quem eu estava olhando. Prontamente disse que era você e, após segundos, conheci a sua boca. Foi um daqueles beijos de dar estalos, acho que o melhor que dei - do mundo ao redor sumir, sério. Apenas dois homens embalados pelo prazer e sintonia.*

*Dançamos, beijamos, rimos, ouvimos Pabllo Vittar K.O. Fiz um passinho que lembrava algo árabe e você sorriu, mas sorriu de uma forma tãããã encantadora que foi naquele momento que me apaixonei - no primeiro encontro, bem emocionada a bicha.*

*Ficamos até o dia raiar, emendamos em outro bar, fomos para casa, cada um para sua.*

*Não queria transar com você. Eu lhe desejava muito, queria gozar gostoso ao seu lado, mas eu não estava preparado. Eu vivo com HIV e estava numa espiral de angústia e com dificuldades de me abrir com qualquer outra pessoa. Tinha muito medo da rejeição, do que os outros pensariam, se me acusariam de transmitir alguma coisa, se me desejariam “apesar de”. Enfim, erroneamente resumia meu corpo ao HIV.*

*Mas nos encontramos mais vezes por um mês. Você queria sexo, eu queria sexo, mas eu não tinha coragem. Em umas das conversas comigo mesmo, eu havia dito que só transaria se o parceiro soubesse. Atualmente, percebi que isso é desnecessário, se as devidas precauções estão sendo tomadas.*

*Aí num dia, você dormiu na minha casa, e não transamos. De manhã, queria me chupar e eu não deixei. Então você disse algo assim “o que tá rolando?”, e eu pedi para, ao seu contragosto, andarmos pelo bairro. Você dizia que foram quilômetros, para mim foi um quarteirão. Apenas queria um local aberto e sossegado para contar que “eu tenho HIV”. Você disse algo assim: “Ata, vamos transar então!?”. E transamos.*

*Durante a semana, chega uma mensagem sua. Era notícia de uma pesquisa australiana que dizia que pessoas com carga viral indetectável e com adesão ao tratamento não transmitem o vírus. Fique atônito e relutante, deveria ter alguma letra de rodapé ou precisar de maiores estudos. Não, era um estudo avançado e já tinham outros, INDETECTÁVEL É IGUAL A INTRANSMISSÍVEL. Você me informou sobre algo que eu, como profissional de saúde e vivendo com HIV, não sabia. Me ajudou a me emancipar. Transamos muito depois disso, sem camisinha.*



*Não estava afim de relacionamentos, mas fui me deixando levar. Resolvi reabrir o meu coração. Na verdade, parece que você entrou nele com uma retroescavadeira.*

*Teve aquela vez no carnaval que você bebeu muito e fingiu para meus amigos próximos que vivia com HIV, se lembra? Apenas para mostrar que eles não iriam se importar. Fique PUTAÇO, mas com o tempo entendi o seu gesto, mas que nunca mais se repita, e não se repetiu.*

*Você escutava todas as coisas pesadas que carregava comigo por causa do medo ou autopreconceito. Teve aquela vez do sarau, lembra? Eu balbuciei se devia recitar um poema sobre HIV (tristíssimo), e você disse, por que não?! Também lembro de ter declamado esse também:*

## **2 < 3**

*Você me despe sem alguma conotação sexual.  
Consegue despregar a minha frágil carcaça.  
Por estar sem graça, nem peço, mas me abraça.  
Acariciando o meu lado pouco visual.*

*Aquele pedaço que guardo com arame farpado.  
Você se desvia de minhas unhas – bem sutil.  
Tão rápido se encaixa onde em mim se partiu.  
Certeiramente se posiciona fácil do meu lado.*

*Mesmo quando não quero, me faz pedir.  
E se me boicoto, apenas age compreensivo.  
Controla o meu instinto compulsivo.  
Doma o meu apelo por não mais sentir.*

*Já sabe mais da metade de minhas preces.  
Parece nem se importar com a minha face louca.  
Me afaga de modo físico, de carne espécie.  
Me acalma com cabeça no peito, boca a boca.*

**26/05/2017**

*Mas as coisas não são retilíneas, são curvas, vão e voltam, não vão, vão sem voltar, voltam para ficar... E eu, quando você teve uma virose do nada, surtei achando que transmiti algo para você e praticamente lhe obriguei a se testar naquela vez por precaução. Vai que as muitas evidências científicas estavam erradas? A propósito, continue se testando, tá?!*

*E assim foi sendo, fui me sentindo cada vez mais livre, mais aberto e menos preocupado com o meu estado sorológico e com o preconceito. Comecei a participar de grupos de apoio às pessoas vivendo com HIV, a contar para amigos, a estudar mais sobre o tema. Eu queria asas e liberdade, e você me forneceu a pista de decolagem, e um ninho acolhedor no qual eu poderia expor as minhas fragilidades.*

*Falta muito isso no dia a dia, quantas pessoas vivendo com HIV nunca tiveram essa oportunidade. Amigos, pais, namorados ou até as próprias sombras nem imaginam o que elas passam. Algumas não procu-*

*ram nem ajuda da saúde, recusam o tratamento. Tomar os medicamentos é lembrar um pouquinho todos os dias. Viver com HIV é lutar contra a negação, o pavor... viver com HIV pode levar a uma grande solidão.*

*Bem, com você eu cresci, mas lembrei que já estava em expansão quando lhe conheci. Com o tempo percebi que aquele clichê de que sou o protagonista da minha história é verdade. Que o mundo é uma bala açucarada e azeda, às vezes, até amarga. Que eu preciso estar preparado para a perversidade, mas consciente de que a compaixão existe.*

*Por fim, acredito que uma das maiores qualidades que você possui é carregar uma balança bem calibrada na qual são medidas as justiça e injustiças – você tem um olhar treinado para a realidade que me impressionava às vezes. Além disso, possui um centro de gravidade seletivo pelo qual só é permitida a aproximação de pessoas de boa energia. Felizmente, pude presenciar, assim como eu, como você foi em busca da sua melhor versão.*

*Nossa história não foi perfeita, foi real. Foi uma das histórias mais lindas que pude participar.*

*Beijos*

**Uru Tauer**



revolta!

revolta!

revolta!

Onde não existe a paz  
não existe o amor!

revolta!

CARTA PARA MIM

*Colé campeão, cé tá bão?*

*Espero que você encontre uma forma de conter a revolta que você sente contra a doença que você convive!*

*Eu sei o quanto é difícil ter tudo que você deseja na hora que você quer e mijar um leite com HIV. Porque não tem dinheiro, cartão de crédito ou plano de saúde que tire isso de você.*

*Eu sei o quanto é frustrante ter se esforçado para estar na melhor universidade do país, ter passado em concurso público aos 18 anos passar por todo o desgaste de trabalhar e estudar para ter um padrão de vida independente e alto e deixar para viver, após o fim dos estudos e saber que nunca seremos o homem que sonhamos desde de criança, pois esse homem incrível jamais poderia ter HIV.*

*Eu sei como é desesperador ter que acordar com HIV e saber que amanhã também vou acordar com HIV e para todo o sempre. Mas não tem cura.*

*Então braço, para de ser sorofóbico com você mesmo! Para de se autoflagelar o tempo inteiro por um doença que já foi controlada!*

*Já se passaram 3 anos cara! SAI DESSA! Volte a acreditar na sua rola, porque mesmo com HIV ela ainda é cabulosa e maluda!*

*Eu sei o quanto é vergonhoso admitir que o HIV conseguiu alterar seu DNA para trabalhar para ele fudendo seu corpo todo por dentro, mas os remédios criam um mecanismo de equilíbrio de inibição de produção viral! Ou seja, não produz mano! Cé tá indetectável*

*vey! Cé tá suave mano!*

*É só você que está aqui! O HIV já foi enjaulado!  
Por favor... Esqueça essa revolta toda!*

*Ore para essa revolta sumir!*

*Lute contra essa revolta!*

*Coma a revolta!*

*Viaje para longe da revolta!*

*Surfe contra a onda da revolta!*

*Desenhe a revolta!*

*Tatue até que não haja mais revolta!*

*Malabarize a revolta!*

*Voe no trapézio até que a revolta voe!*

*Acrobatize contra a revolta!*

*Se ame até que não exista mais revolta!*

*Ame os outros até a revolta desaparecer!*

*Se respeite ao ponto de não ter revolta!*

*Não fale sobre essa revolta, todos já sabem sobre o HIV na sua vida e sobre como você é revoltado com esse destino. As pessoas não aguentam mais te ouvir revoltado!*

*Medite até não ter revolta!*

*Peça a Deus, não a cura.*

*E sim força para suprimir e vencer essa revolta.*

*Fume essa desgraça dessa revolta!*

*Beba até que não haja mais revolta!*

*Jogue basquete e faça cestas com a revolta!*

*Assista jogos de futebol para esquecer a revolta!*

*Vá ao estádio e compre um chopp!  
Assista e ame seu time assim o amor superará a revolta!  
Torça contra a revolta!  
Jamais perca para a revolta!*

*E se tu perder, tá suave!  
Start over!  
Durma para aliviar a revolta!  
Escute músicas para calar a revolta!  
Escute os outros ao invés de escutar a revolta!  
Reze contra a revolta!  
Trabalhe até esquecer a revolta!  
Estude até esquecer a revolta!  
Coma a revolta!  
Masturbe-se, mesmo com a revolta!  
Ejacule mesmo convivendo com HIV!  
Ejacule mesmo revoltado!*

*Você é indetectável tem 3 anos!  
Você não transmite o vírus HIV tem 3 anos!  
GOZA DESGRAÇA! VOCÊ NÃO TRANSMITE!*

*Transe mesmo que revolta grite não e seu pau não funcione! Se você só transa com seu pau tá errado mano! Tem língua, tem dedo, tem boca, tem cu... Existem muitas formas de se sentir prazer! Não deixe o HIV te limitar sexualmente! Ele já fez isso o suficiente! Daqui para frente bro, escreva uma história diferente!*

*Permita-se viver contra essa revolta!  
Antene-se como desviar dessa revolta!*

*Equilibre-se e não haverá espaço para revolta!  
Administre sua vida de forma sóbria e  
não encaixe essa revolta no seu schedule!*

*Blinde sua mente contra essa revolta!  
Sensibilize-se contra essa revolta!  
E torne-se sensível para todas as  
demais situações da vida que não são essa revolta!*

*O HIV não vai embora, por hora, mas o Héricles também não.  
Então, permita que esse Héricles conviva com o HIV, como se ele  
fosse apenas o que ele é um vírus suprimido para menos de 20 cópias  
por mL de sangue. O Hermes Pardini não detecta HIV no seu sangue  
tem 3 anos mano, sem brava Zé!*

*Segue tua vida mano!  
Você já é o suficiente,  
mesmo convivendo com o HIV.*

*Sai dessa!  
Onde não existe a paz não existe o amor!  
Aquela paz!*





CARTA DE UMA MÃE

INSEGURANÇA

CIÊNCIA

MEDO

*Belo Horizonte, 12 de novembro de 2021*

*Hoje estou aqui a escrever para o que me levou ao meu aprendizado. Sim! Estou aqui para agradecer ao HIV pela nova vida que me fez trilhar.*

*Em 1988, por não dar importância ao sofrimento alheio e não acreditar que poderia me tornar hospedeira, fui trocando de parceiros sexuais e tendo filhos. Foram 4 filhos gerados dentro de 9 anos cada um de um pai. Porém em 1997 ano de nascimento do quarto filho me descobri com um bebê doente. Este apresentava pneumonia de repetição com apenas três meses, apesar de eu ter feito um ótimo pré-natal, com o parto em um hospital escola federal (HCL).*

*Não era comum, naquela época, pedir o teste de HIV a grávidas, então depois de dezenas de exames, chegou o único positivo. Meu Daniel faleceu naqueles dias, eu com três filhos, com uma caçula de 4 anos, sem estudos, trabalhando de faxineira contratada, negra e com você ...HIV.*

*Quantos medos, noites sem dormir, preconceitos familiares, ameaças de perda de emprego eu passei e além de tudo, sem apoio dos amigos. Neste cenário, me aparece a infectologista me informando que eu só teria uma medicação para o meu caso (DDI) e me entregando um atestado para que eu buscasse minha aposentadoria e ajuda psicológica.*

*Ao tomar aquele medicamento... Meu Deus! Que comprimido é esse? Que sabor horrível! O tamanho me parecia igual ao da esfera terrestre e para somar sempre havia os demais pacientes dos lugares que*

*ia me tratar me dizendo que eu teria pouco tempo de vida, pois você HIV já estava ganhando a luta, meu remédio era terminal.*

*Creio que muitos irão se perguntar como hoje, 25 anos depois, estou aqui lhe dando hospedagem. Consegui isso porque não busquei minha aposentadoria, continuei trabalhando pois tinha três crianças lindas e elas não ficariam sem mãe, né? E meus sonhos? Minhas esperanças? Busquei me agarrar na fé em Deus!*

*Assim, resolvi ser uma boa paciente, tomando meus medicamentos, fazendo meus exames e a infectologista citada, deixou de ser somente minha médica e virou minha amiga, aquela que está comigo na guerra durante todo este tempo.*

*Você HIV deixa dúvidas sobre como voltar a ter relações, mas todas as dúvidas eu superei! Conheci alguém, casei-me, tive outra filha. Aaaaah!!!, agora você não venceu! Meu bebê nasceu livre, saudável, graças a Deus e a evolução da ciência que criou remédios melhores e não terminais.*

*E por tudo isso, minha carta hoje é para dizer a você: Vou te hospedar, mas não vou viver de medo e insegurança, não vou morrer por suas complicações enquanto a ciência estiver lutando. Espero e confio na cura, vou continuar fazendo a minha parte clamando a Deus e esperando resposta pela ciência.*

*Boa noite, HIV.*



amigos,  
família e  
movimentos  
sociais

CARTA  
VIVA A VIDA!

*Minas Gerais, 25 de agosto de 2021.*

*Prezades,*

*Hoje eu gostaria de contar um pouquinho da minha trajetória, enquanto uma pessoa vivendo com HIV. Tudo começou numa tarde de novembro. Ou outubro. Era uma tarde ensolarada, disso eu me lembro. Não sei a data. Estranho... Pois conto as lembranças através do tempo. Foi um diálogo curto, seco, nem sei se foi certo o modo como me disseram.*

*- Você tem HIV.*

*Eu respirei fundo e, ali, naquela sala branca, parte de mim morreu. É curioso, porque não doeu. Eu não derramei uma lágrima sequer. Eu fui forte, a despeito de minha própria falta de crença na minha força.*

*Por muito tempo, as pessoas sumiram. Não deixavam cartas, não davam explicações e eu ia tentando me convencer de que, não, não foi por isso. Foi uma palavra mal interpretada. Foi um olhar cruzado que talvez deveria ter sido avisado. Foi minha voz fina, quem sabe, que assusta os homens de voz grossa. Mas não. É o medo. Eu, que não ofereço perigo algum. Mas, desde aquela tarde ensolarada e por dois longos anos depois, carreguei no peito esse segredo. “Pra que dizer? Ninguém quer ouvir falar disso..”.*

*Por muito tempo, em dias ensolarados como aquele, me dava um aperto no peito, mesmo que na maior parte dos outros dias eu nem me lembrava e todos os dias da minha vida eu odeio quem tem pena de nós. Não, não. Eu não quero pena, nem palavras de consolo e muito menos olhares consternados de quem está vendo alguém condenado à morte. Eu quero respeito. E compreensão.*

*O futuro é incerto, para pessoas como eu. Um dia a gente cansa das pessoas sumindo. Um dia a gente cansa de julgamentos moralistas sobre sexo, mesmo que, realmente, eu nunca fui dos mais exemplares (seja lá o que exemplar significa). Um dia a gente cansa de explicar e se explicar, se explicar. Mas não resta alternativas. A gente cansa, descansa e faz tudo de novo, de novo, outra vez. Vocês podem me achar um promíscuo (promíscuo é sempre quem transa mais do que a pessoa que carimba esse rótulo, é o que dizem) ou sei lá, qualquer outra coisa. Eu às vezes me acho um guerreiro. Às vezes me acho um alien nesse mundo que cada dia fica mais chato e opressor. Às vezes, me acho um imbecil. Às vezes, me acho foda pra caralho. Na maioria das vezes não acho nada.*

*Um dia eu me cansei de achar qualquer coisa e de me esconder. De me sentir alguém que está ocultando um crime, de passar por situações extremamente constrangedoras, como chorar no chão da calçada porque eu não levei sacola para pegar remédios na farmácia do SAE. Eu escolhi o dia 1 de dezembro – Dia Mundial da Luta contra a AIDS – do ano de 2018 e eu escrevi um relato como esse no meu Facebook e, para minha surpresa, recebi uma enxurrada de amor e acolhimento. Eu tive sorte e sou uma pessoa privilegiada. Para muitos, o caminho é muito mais tortuoso.*

*Eu vivo com HIV. Hoje é natural como a luz do dia eu falar esse tipo de coisa. Às vezes eu me esqueço do tabu que é falar sobre, porque as pessoas que convivem comigo lidam tão bem quanto eu. Mas vez ou outra eu me deparo com algum vídeo, algum post, alguma conversa atravessada com um show de horrores, desinformação, preconceito e maldade nas palavras sobre o tema. Nessas horas eu me recordo: as pessoas ainda nos veem como uma ameaça.*

*Você provavelmente deve conhecer alguém que vive com HIV. Mas, provavelmente, você não deve conhecer ninguém - ou quase ninguém - que fala*

*abertamente sobre isso. Será por que? Se você, assim como eu, também vive com HIV você sabe muito bem. Mas se não, deixe-me responder: a gente tem medo. Mais medo de você do que você tem da gente. A gente tem medo de perder o emprego, de perder os amigos, de perder a família e - o maior de todos eles - de nunca mais receber afeto. Uma vez eu li um texto onde sugeriam marcar pessoas que vivem com HIV com uma tatuagem. Esse é o nosso maior medo: sermos lembrados como isso. Somente isso: um vírus.*

*Mas é possível destruir o medo. Eu não tenho mais medo. Medo se combate com informação. E afeto. Quem vive com HIV tem que aprender, nem que seja na marra, a se ver como alguém digno de afeto. Eu mereço afeto, mas, o mais importante de tudo, eu me dou meu próprio afeto. Não preciso das migalhas de ninguém. Essa é uma tarefa tão bonita e um caminho aparentemente tão fácil, aqui, escrito num pedaço de papel. Mas tem pessoas que levam toda uma vida e tem pessoas que passam toda ela sem conseguir. Eu digo que eu tive sorte e privilégio. Por viver em uma época com tratamento integral no SUS, por ter descoberto já no início, por todo o acolhimento que eu encontrei nos meus amigos, na minha família e, o mais importante de tudo, o acolhimento que encontrei nos movimentos sociais. Hoje eu faço parte da Rede Estadual de Jovens que vivem e convivem com HIV/AIDS e, conhecer outras pessoas que também passaram e passam pelo que eu passei, digo, sem hesitar: me salvou. E continua me salvando, dia após dia.*

*Não vou mentir: viver com HIV não é fácil. Mesmo falando abertamente sobre isso, tem dias que eu simplesmente quero esquecer. Nos dias em que eu lido diretamente com o preconceito, a ignorância, a maldade das pessoas. Mas depois de um tempo eu comecei a entender que isso não é culpa do vírus escondido nos reservatórios do meu organismo. É culpa da sociedade que ainda não sabe lidar com isso. Saber disso faz com que eu não me odeie. Faz com que eu não me culpe. Eu direciono minha raiva e meu ódio pra luta contra o estigma.*

*Nesses 2 anos depois de falar abertamente eu pude conhecer muita gente. De todos os tipos, cores, orientações sexuais, religiões ou não religiões, dos mais diversos lugares do Brasil e do mundo. Existe muita gente querendo ajudar. As pessoas que mais falam - e sabem - sobre educação, prevenção e saúde sexual? Pessoas que vivem com HIV. Sabe por que? Porque a gente não deseja que ninguém passe por esse preconceito. Porque a gente tem que saber tudo isso pra jogar na cara das pessoas quando elas vomitam falta de informação. Gostaria de finalizar essa carta com as palavras do grande Herbert Daniel: “há uma coisa dentro de mim, contagiosa e mortal, perigosíssima, chamada VIDA, lateja como um desafio”. Hoje eu posso dizer: eu vivo! O HIV é um mero detalhe. Ponto pacificado e muito bem entendido pra quem se importa e por quem eu me importo. Pessoas que vivem com HIV: nós não somos ameaça. E, sim, nós somos dignos de afeto!*

**VIVA A VIDA!**

*Com carinho,*

**Uma pessoa que vive e resiste!**





PROMÍSCUA?  
VHIVER  
PositHIVas

CARTA AO  
PROFESSOR HIV



*Meu professor*

*Aos 26 anos recebia o diagnóstico de HIV.*

*Um rápido relacionamento, sem os cuidados, baseado na confiança e no acreditar que o HIV era para os tão falados “grupos de risco”, que eram os gays, prostitutas e usuários de droga injetável.*

*Antes da certeza do diagnóstico, por meio de um médico da Atenção Primária de Saúde, fui rotulada como promiscua. Pois falei pra ele que tinha um boato do meu ex-namorado estar com AIDS.*

*Ele me entrega um pedido de exame solicitando o teste anti HIV e coloca motivo: PROMISCUIDADE.*

*Nesse momento já percebi que não seria fácil minha vida, caso se confirmasse o diagnóstico.*

*Decidi fazer o exame, mesmo sem amparo e com muito medo na rede privada, onde se entrega o resultado sem nenhum suporte ou acolhimento.*

*Diante desse REAGENTE, minha cabeça só conseguia pensar na morte, Cazusa em seus últimos dias, no preconceito e discriminação que iria sofrer com esse resultado.*

*Decidi mudar de cidade, sai de Belo Horizonte e fui recomeçar minha vida em Brasília, longe das pessoas maledicentes, das fofocas e dos olhares de pena.*

*Em Brasília iniciei meu tratamento, comecei uma terapia com uma psicóloga que me ajudou a elaborar o viver com HIV e me preparar para aceitar esse nova realidade.*

*Os primeiros 6 meses foi de reclusão, um mergulho interior, como se eu tivesse me conhecendo e me preparando para encarar as possíveis discriminações e recriminações que poderia sofrer devido ao HIV. Chega um momento que dou um basta nessa reclusão e volto a viver, volto ao mercado de trabalho e a me relacionar. No trabalho o diretor da empresa sabia do meu diagnóstico e no relacionamento a pessoas se interessou por mim já sabendo do HIV.*

*Ufa... Facilitou bastante pra mim, poderia pedir para ir às consultas sem ter que mentir pro meu chefe. Com relação ao meu namorado saber que ele se interessou por mim independente do HIV que eu trazia, me deu mais segurança e entendi eu tenho grandes qualidades que sobrepõe a esse pequeno vírus.*

*Tudo ia caminhando bem, medicamentos para o tratamento do HIV chegando ao Brasil, política de AIDS se fortalecendo com a participação da sociedade civil organizada e eu na minha vida sem nenhum problema devido ao HIV, outros tantos sim, mas superando e seguindo firme na força da esperança.*

*Termino com meu namorado e conheço outra pessoa, conto sobre o HIV, a principio fica indeciso, mas depois deixa fluir. Em uma relação sexual houve o rompimento do preservativo. Nesse rompimento eu engravido, meu segundo filho, já tinha uma filha de 8 anos, antes de me infectar com HIV. Outro momento tenso que sofro por medo de ter passado o HIV pro meu namorado e posteriormente com profissional de saúde que me acusa de irresponsável, que estava disseminando o vírus e não quis me ouvir, apenas me julgar. Sai dali arrasada, com muito medo e com desejo de tirar meu filho. Fui encaminhada para iniciar o pré natal e realizar o tratamento*

*de HIV no Hospital Universitário de Brasília, decidi procurar o setor e fui muito bem tratada, sem julgamento e sem juízo de valor me senti respeitada pela Assistente Social que me atendeu e criei vínculo dessa forma consegui fazer meu pré natal, continuei meu tratamento do HIV, iniciei com os medicamentos na gravidez (foi preciso muita força de vontade, pois tenho dificuldades em tomar remédios) e o acompanhamento do meu filho até os 2 anos de forma tranquila e segura.*

*Voltei para Belo Horizonte, meu filho não se infectou o que me deixou feliz e com mais vontade de viver para poder acompanhar o crescimento dos meus dois filhos.*

*Em BH conheço uma ONG de pessoas vivendo com HIV, chama-se grupo VHIVER e nela pude conhecer outras pessoas com HIV, compartilhar vivências e experiências que me fortaleceram. Pude também ir ao Rio de Janeiro em um evento do Movimento Nacional das Cidadãs PositHIVas - MNCP, movimento esse que me ajudou no meu empoderamento e fortalecimento da minha autonomia. Comecei a militar no MNCP e estar em espaços de representação e busca de fortalecer as políticas públicas de AIDs e principalmente das mulheres vivendo com HIV.*

*Faço minha graduação de Serviço Social e começo a aparecer na mídia sendo a voz das pessoas e principalmente das mulheres com HIV e nesse momento fico insegura em como contar pros meus filhos, pois tinha muito receio deles sofrerem algum tipo de preconceito ou sofrerem por descobrir que a mãe tem HIV.*

*Recebo então um convite para falar e um evento em Guarapari – ES para crianças, adolescentes e jovens vivendo e convivendo com HIV*

*e decido leva-los, pois eram criança e adolescente convivendo comigo. Mas antes preciso contar o porquê da ida de ambos. Quando explico eles estavam tão eufóricos pela viagem que nem prestaram atenção (pelo menos eu acreditei nisso).*

*Foram no evento, prestaram muita atenção em tudo, na minha palestra, nas falas de outras pessoas, brincaram com outras crianças e não falaram nada.*

*Depois de duas semanas, veio o dia das mães. Meu filho me entrega uma cartinha e nela ele diz o quanto se orgulhava de mim e que eu era uma guerreira. Não tenho palavras para descrever minha emoção ao ler essa cartinha feita com muito amor e respeito.*

*Hoje meus filhos estão com 32 e 24 anos, ambos são meus muitos especiais em minha vida. Minha filha atualmente mora com o pai e sempre me respeitou e meu filho mora comigo e sempre me fala o quanto me ama e se orgulha da minha luta, da minha força e da minha representatividade.*

*Estou trabalhando no CTA Centro de Testagem e Aconselhamento em BH, entrego os resultados do teste para as pessoas, da forma que gostaria que tivesse sido comigo, com respeito, sem julgamento e sem discriminação. Procuro dar o suporte e apoio enquanto a pessoa precisar.*

*Hoje mais que nunca na força da esperança de dias melhores, quem sabe na cura, na cura do preconceito, a pior doença que existe no planeta. Vivendo um dia de cada vez, engajada no movimento em defesa do SUS e dos direitos das pessoas vivendo com HIV.*

*Vocês devem se perguntar se é fácil receber diagnóstico de HIV. Não é muito difícil, são várias questões envolvidas e que preciso lidar no dia a dia. Preconceito, remédios, consultas, exames. Mas estou ai junto com a família, amigos enfrentando os desafios.*

*E sabe de uma coisa? Sinto orgulho da mulher que sou hoje. E essa mulher só existe porque o HIV entrou na minha vida. Oportunidades incríveis de adquirir conhecimento, integrar movimento social que me trouxe informações importantes e a me reconhecer enquanto sujeito de direito, participar em projetos incríveis e um deles atualmente na FIOCRUZ Minas e conhecer lugares e pessoas maravilhosas e fazer parte da vida dessas pessoas e elas das minhas.*

*São muitos conhecimentos construídos e desconstruídos, muitas amizades e afetos concebidos nesses 26 anos de HIV em minha vida. Só posso dizer: obrigada professor HIV por ter me ensinado tanto. Finalizo com o treco da musica viver (com HIV) e não ter a vergonha de ser feliz!*



VIVA O SUS!

CARTA DE  
UM PROFESSOR

*Belo Horizonte, 13 de novembro de 2021*

*Caro leitor*

*Vou me apresentar como Paulo.*

*Moro em Belo Horizonte e sou professor.*

*Como sempre faço no início de cada ano, em fevereiro fui ao médico e ele me pediu vários exames de sangue. Fui ao laboratório. Quando os resultados ficaram prontos, retornei ao médico, e até aí estava tudo bem. Quando voltei pra casa, fui olhar esses resultados e percebi que o número das minhas plaquetas estavam baixas – 90 mil –. Liguei pro médico (na verdade nem ele havia percebido esse detalhe). Ele me aconselhou a procurar um hematologista.*

*Procurei uma hematologista e ela me pediu outros exames, dentre eles o HIV e cheguei até comentar com ela que se esse exame desse positivo, eu morreria de depressão em 1 mês.*

*O período de espera em relação à saída do resultado me causou muita angústia. Foi muito difícil.*

*Um certo dia recebo uma ligação do laboratório dizendo que eu deveria fazer outro exame chamado Western Blot. Perguntei do que se tratava e fui informado por essa pessoa que era de praxe fazê-lo. Insisti para saber do que se tratava e essa pessoa me disse que era para a confirmação do HIV. Novamente disse que se desse positivo, eu morreria de depressão em 1 mês.*

*Passei momentos terrivelmente angustiantes até a confirmação desse exame. No dia 12 de fevereiro sai o resultado: REAGENTE.*



*Uma onda de desespero se apossou de mim. Foi horrível. Início de pandemia, instabilidade no meu emprego – pânico total que me fez até pensar em suicídio. Cheguei a entrar em contato com uma empresa que vende um potente veneno que causa uma morte rápida.*

*A ideia do suicídio povoou minha mente incessantemente.*

*Procurei um infectologista que, com suas sábias palavras, me fez ver que eu poderia, a partir do tratamento, levar uma vida normal. Ele me disse que de AIDS eu não morreria.*

*Prontuário em mãos, fui à UDM, em Belo Horizonte. Lá fui atendido por pessoas que, na minha vida, foram e são anjos. Ouvi palavras amáveis e encorajadoras da moça que me atendeu.*

*À noite, recebi um telefonema de uma pessoa que trabalha na UDM. Era outro anjo que aparecia na minha vida. Conversamos por um longo tempo. No final, ela me perguntou se poderia me encaminhar para uma Assistente Social. Eu disse que claro que sim.*

*A hora da conversa foi marcada. E aí conversei com essa Assistente – vou chamá-la de Helena. Suas palavras amáveis, maduras e profissionais caíram como um bálsamo na minha alma. Mais um anjo aparecia na minha vida.*

*Saí de lá revigorado e bem menos angustiado. Comecei o tratamento no dia 10 de março e esse dia, depois da conversa que tive com Helena, foi o marco para eu começar a ver o HIV de outra maneira. Conversando com Helena, ela me perguntou se eu queria fazer um acompanhamento psicológico. Eu disse sim. Ela me indicou, pelo SUS, uma maravilha de psicóloga que vou chamar de Karla.*

*A partir das sessões que tive com Karla, fui amadurecendo os conceitos que eu tinha da minha própria vida. Através de suas colocações fui percebendo que a minha vida não poderia nem deveria ficar atrelada a pensamentos negativos pelo fato de eu estar soropositivo.*

*Há momentos que ainda sou invadido por sentimentos de tristeza, mas estou trabalhando isso e vendo que a vida tem outras coisas pra me oferecer. É um processo de evolução que me faz ver que a vida continua.*

*Hoje estou “indetectável” e minhas plaquetas estão normais. Transferei meu tratamento para o SUS – e VIVA O SUS – e só tenho a agradecer pelo fato de eu ter “sorte” de encontrar pessoas boas na minha vida. Faço parte de dois grupos de apoio que são muito importantes na minha vida. Nesses grupos converso com pessoas “positivas” que, com suas vivências e experiências, me fortalecem ainda mais.*

*Ainda não tive coragem de contar à minha família. Sei que um dia vou ter que fazer isto, mas por enquanto ainda me sinto inseguro.*

*No convívio social com outras pessoas, não sinto a necessidade de falar sobre isso. O preconceito ainda é muito forte e tenho medo disso. Estou me cuidando, me respeitando e me permitindo vislumbrar outras coisas boas na minha vida.*

*Nesta vida nada acontece em vão.*

*Tudo tem um propósito.*

*Muito obrigado a todas as pessoas que me apoiaram e apoiam e me fortalecem nessa nova etapa da minha vida.*



CARTA DE UM  
BEIJA-FLORES

## *Do futuro*

*To te escrevendo daqui do futuro pra te contar umas coisas. A ideia é tentar te ajudar a lidar com isso tudo, porque vai ser realmente conflituoso.*

*Vou te dizer de bate pronto pra não ficar te enrolando e disparando sua ansiedade. Então ... a questão é que você vai se infectar com HIV. Sim! Segure firme e leia. Você vai estar numa fase em que vai estar se sentindo super livre sexualmente e numa noite acaba indo transar com um cara que tira a camisinha no meio do ato.*

*Eh! Parece à primeira vista sacanagem ... mas você viu o que aconteceu e acabou deixando rolar. Isso é a responsabilidade compartilhada. Vai tentar culpar o outro de início, mas você sabe que não é simples assim.*

*Vai ser uma fase inicial muito difícil com o diagnóstico. Você vai voltar com o ex, só vai contar para amigos muito próximos. Vai parecer uma sentença de morte. Apesar de sua formação você vai negar o diagnóstico, porque o exame de Elisa positiva e o Westernblot não. A sua formação universitária só vai fornecer argumentos pra negação. Mesmo com o PCR quantitativo mostrando uma grande quantidade de cópias do HIV no seu sangue.*

*O diagnóstico vai vir depois de um período internado. Calma! Não é AIDS. Você vai ter uma Síndrome Retroviral Aguda forte. Ok! Deixa eu te explicar. Muita febre, fraqueza, vomito, diarreia ... um estado parecido com uma mononucleose. Dé uma lida na internet que você vai entender.*

*Seu ex vai estar grande parte do tempo contigo e vai te apoiar pacas neste início. Ele vai ter sua dose de negação do seu diagnóstico também. Então você vai ter que lidar com os sentimentos dele também. Depois te escrevo outra carta pra te falar sobre este relacionamento...*

*Acho que a primeira coisa é não entrar na neura. Se cuidando você fica bem logo. Recupera o peso, volta a trabalhar e segue a vida normalmente. Sua médica vai sugerir pra começar a tomar a medicação logo. Isso vai acabar sendo bom. Sua carga viral vai demorar um pouco pra zerar, mas depois que isso acontecer ela sempre vai ficar indetectável. ... sim! A PCR não vai nem conseguir replicar o RNA do vírus no seu sangue de tão pouco que tiver lá.*

*Você vai sentir um pouco inseguro de ter uma vida sexual ativa, mas vai notar com o passar do tempo vai tudo ocorrer normalmente. Vai sair um artigo excelente que demonstra que quem tem a carga viral indetectável não transmite o HIV. Isso vai abalar a comunidade científica. É uma saída. Se conseguirmos tratar todos os infectados o HIV acaba ... mas aí é outro debate.*

*Verdade! Debate! Você vai acabar se envolvendo um pouco com a militância HIV/AIDS. Vai conhecer gente muito PHODA. Amigos pra Vida.*

*Olhe pelo lado bom. Você já sabe que existe um futuro. E tá tudo bem! Você tá numa fase meio ruim neste momento que escrevo, mas na verdade mesmo tá feliz! Um tanto de coisa bacana está a sua volta. Você já vai ter conhecido muita gente bacana, vivido relações interessantes. Encontrado novos amigos e viajado pra caramba ... você vai estar estudando espanhol ... sim esta língua que você tinha*

*muito preconceito e vai estar na última semana de reforma do seu apartamento. Cara, tá ficando phoda. Sim o futuro existe e você tá se lambuzando nele.*

*Olha só te escrevi pra tentar te adiantar isso! Parece chocante no começo, mas te digo você vai lidar com isso muito bem.*

**Beija-flor**



Tá me ouvindo?  
Acho que sumiu...

CARTA DE ALEC

*No ano de 2014 você apareceu em minha vida. Chegou querendo me dominar, me deixar pra baixo e destruir tudo o que eu tinha conseguido na vida. Pensou em me enfraquecer, me fazer desistir. Eu te digo que no início eu fiquei perdido mesmo. E quem não ficaria?*

*Passei dias triste, introvertido, de pouco papo. As pessoas próximas notaram minha mudança de comportamento. Justo eu que era o mais alto astral! Isso até me fez refletir se era o que eu queria pra minha vida. Sem falar que tive que inventar uma desculpa muito boa pra família não questionar nada. Eu comecei a diminuir minha frequência na academia, não conseguia terminar os exercícios. Eu não estava legal mesmo. Depois do início do tratamento eu comecei a ficar mais confiante. Eu queria mesmo acabar com você. Em pouco mais de um mês você começou a mexer muito comigo e eu não estava gostando nem um pouco. Eu tive que conseguir forças pra não deixar você vencer.*

*Mal sabia que dali em diante você estava com os dias contados. O ruim foi me acostumar com as medicações. Tinha uma que dava umas alterações ruins. Eu parecia um tonto. Tinha que tomar e deitar. E como eu faria pra ir numa festa? Pensei nisso e outras coisas. Mas a determinação era maior. Você não ia me fazer desistir de jeito nenhum.*

*Eu consegui elevar minha autoestima e comecei a me ver como um homem forte e capaz. Passaram-se uns anos, troquei a medicação que me fazia mal. E depois? Tudo foi melhorando.*

*Ah, você nem imagina! Até mesmo as consultas e exames periódicos não me afligiam mais.*



*Encontrei forças em outras pessoas que você também quis dominar. Juntos nos tornamos mais confiantes. Assim, passaram-se uns anos até eu ficar num estado emocional super tranquilo e inabalável. Até namoro soro diferente eu tive. Acredita? Era isso que você queria pra minha vida? Oi? Se escondeu? Tá me ouvindo? Acho que sumiu...*

**Alec**



CARTA  
DE GEORGE

Boa noitel

*Belo Horizonte, Minas Gerais Setembro de 2021, dia 16*

*George Frederico,*

*Deveríamos começar esta escrita com uma desnecessária e teatral saudação qualquer, mas o sufocamento que carregamos na garganta é mais primordial do que nosso inexpressivo “boa noite”... Esse tal silenciar-se incomodou? Por que decidimos não pensar sobre o nosso diagnóstico? Preferimos deitar a ampulheta. Ousamos parar o relógio.*

*Desde aquele dia percebemos em nós um caminhar não natural. Negar que se vive com hiv é uma legítima escolha, claro, porém hoje sentimos que foi um caminho perigoso, de adoecimentos, mágoas, de nos culparmos com uma abissal crueldade a ponto de quase nos tornarmos um bloco humano de gelo.*

*Quase. Tais sensações e sentimentos eram e se foram. Sussurros de uma época em que debridar de nossa pele uma falsa ideia de sub-mundo atrelada ao hiv era poder seguir e sobreviver. Embarcamos em uma viagem ao longo da qual nos transformamos em uma mistura de barco e navegador... Velejar por nossas próprias águas tornou-se fonte de autoconhecimento, de prazer e também de sofrimento.*

*Porém nunca esqueceremos quando nós dois no canteiro central daquela avenida estávamos. Uma traiçoeira vontade de chorar a empurrar os olhos pra fora. O resultado comprimindo os dedos. Apertávamos o papel com ânsia de que entrasse logo pelos poros, circulasse pelas veias, passasse pelos rins e depois fosse eliminado na urina, desaparecesse por completo e para sempre. Tinha que ser*

*um falso-positivo! O peso foi insuportável, inimaginável, como se muitos cosmos estivessem nas costas de um frágil Atlas.*

*Naquele ínfimo de minuto, pudemos ouvir um caminhão aproximar. Os pneus eram enormes. Ou nossa gula pelo fim mudara a borracha em algo maior que a própria vida? Transmutar debaixo daquela máquina era, para nós, um ponto. Por sorte, naquele segundo, entendemos que morte não é um apagador. Queríamos mesmo era uma pausa. Pensar. Entender. O nosso morrer seria um endosso às enciclopédias e mais enciclopédias de desinformação acerca do vírus. Ampulheta em pé. Isso! Bastantes amanheceres depois daquele dia, meu querido eu! Outras tantas incontáveis luas despertaram e depois adormeceram. Caminhos. Dia seguindo dia. E o vírus hiv continua em nossas veias. Mais e outros caminhos. Aos poucos os pensamentos foram quietando. As tristezas foram aconchegando na toalha esquecida na areia da praia, o morno mar calmo foi chegando e abraçando...*

*Apesar da miopia e do ardor constante no trapézio, o nosso diagnóstico guiou ao autoconhecimento. O quilo passou a pesar menos. A barba ficou quase sempre sem esmero. Houve choro, solidão e sensação de abandono, porém existiu também a vontade de ler o(s) mundo(s). Pariu-se aos poucos a paz no imparável pandemônio... Foi possível em algumas noites louvar as estrelas. Certeza da nossa pequenitude tanto quanto da fragilidade do hiv.*

*É mais do que óbvio: não foi unicamente o vírus que nos proporcionou mergulhar em nós mesmos. Crescemos porque escolhemos. Gostaríamos de poder dizer que somos agora um oceano e que pouco a pouco descemos mais e mais em nossas profundidades... Só que é*

*sincero que nos reconhecemos como uma ínfima piscina, ou melhor, aquela parca gota de água que já evapora. Estamos menos imaturos, mais serenos, mais espontâneos e sempre curiosos. Talvez o hiv em nossa vida esteja tudo isso também. Quem sabe?*

*Ah, escrever estas linhas sem café seria impossível...*

*George Frederico, vamos adiante! Tomemos nota de algo que deveria ser-nos dito no exato momento em que ecoou “deu reagente”: viver com hiv é natural, real, honesto, humano. Você terá um longo existir, permeado por incontáveis escolhas. Você, de certo, poderá “beber da taça até o fim”.*

*O que há em nossa taça?*

*Estamos plenos de nós mesmos, de nossa família e amigos, das leituras, do vento fresco nas manhãs de primavera, dos saberes, do cheiro da flor que já murchou, da textura da cachoeira, da maciez do pão que acabou de sair do forno, das escutas, do latido do cachorro, do barulho do supermercado cheio na tarde de sábado, do beijo do amor, da topada do pé esquerdo no canto da porta, da ansiedade por não ter dinheiro para pagar o boleto, da dor de cabeça ao tomar água muito gelada, do mau humor em dias quentes, das paisagens que passam impávidas pela janela do carro... Estamos repletos de tudo.*

*Também estamos repletos de nada. Espaços vazios que serão preenchidos por muitos outros todos. E em nós, habitualmente, estará o hiv que caminha conosco sem não mais ser um freio. Nunca foi um freio! Seguimos com a taça em firme alto punho sempre dispostos a beber do bom, do pior e do melhor que tocar os nossos lábios.*

*Meu mais do que querido George Frederico, aquele caminhão passou. Era azul. Barulhento. Surrado. Queimava óleo. Nariz coçou.*

*Somente hoje nós sabemos que quando aquele animal metalizado passou era final de verão, a luz estava belíssima, o vento era um afago apaziguador, nosso rosto não tinha barba, as árvores dançavam em câmera lenta, havia pessoas conversando e sorrindo. Havia vida. Assim foi aquele dia...*

*Antes que nos esqueçamos: estamos muito bem, obrigado!*

*Beijo,  
George Frederico...*



### **Organizadores**

Rose Ferraz Carmo - Instituto René Rachou  
Heliana Conceição de Moura - Instituto René Rachou  
Rafael Sann Ribeiro - Instituto René Rachou  
Larissa Cecília dos Santos - Instituto René Rachou  
Carlos Magno Silva Fonseca - Instituto René Rachou  
Zélia Maria Profeta da Luz - Instituto René Rachou

### **Ilustração e design**

Renata Coutinho de Moura - Instituto René Rachou

### **Financiamento**

Emenda Parlamentar 14080001-  
Deputado Federal Patrus Ananias  
Instituto René Rachou - Fiocruz Minas



MINISTÉRIO DA  
**SAÚDE**