

# FIND your FOUR

## UM RECURSO PARA... UMA MENTE SAUDÁVEL

Este recurso serve para o ajudar a pensar sobre uma mente saudável de forma a viver bem com o VIH.

Caso precise de falar com alguém, [ligue para uma linha de apoio disponível 24 horas](#). Caso não lhe seja possível ligar para uma linha de apoio, ligue para o NHS 111.

## COMO SE ESTÁ A SENTIR HOJE?

Sente diferença em relação à forma como se costuma sentir? Se sim, este recurso pode ajudá-lo(a).



## EIS QUATRO FORMAS DE O(A) AJUDAR A PENSAR SOBRE UMA MENTE SAUDÁVEL

- Está a comer mais ou menos do que o habitual?
- Come às horas habituais do dia?
- Gostaria de comer mais alimentos saudáveis, por exemplo frutas e vegetais?

### COMER



- Comer bem é importante para se sentir bem mentalmente e fisicamente
- Para a maioria das pessoas, comer mais frutas e vegetais é um bom começo

- Tem dificuldades em adormecer?
- Quantas horas dorme por noite?
- Sente que descansou depois do sono?
- Tem mais pesadelos do que é habitual?

### DORMIR



- Uma boa noite de sono pode tornar o seu dia muito mais feliz
- Uma hora de deitar regular e um ambiente calmo podem ajudá-lo(a) a adormecer
- Desligue o seu telefone e outros dispositivos eletrónicos para o(a) ajudar a relaxar

- Passa tempo ao ar livre todos os dias?
- De que exercícios gosta?
- Gostaria de fazer mais exercício?

### MOVER



- Treinar regularmente pode fazer a diferença no seu estado de espírito
- Mover o corpo mais vezes, mesmo que seja fazer uma caminhada curta ou atividades ao ar livre, pode ajudá-lo(a) a sentir-se melhor

- Conversa com pessoas todos os dias?
- Arranja tempo para conversar com amigos e família?
- Conversa sobre aquilo que sente?

### CONVERSAR



- Conversar com pessoas sobre as suas preocupações pode ajudá-lo(a) a viver uma vida com VIH feliz e saudável. Pode conversar com o seu médico de VIH, enfermeiro, médico geral ou alguém que vive com o VIH, como alguém que apoia os colegas

Visite o site [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) para descobrir mais formas de viver bem com o VIH. O site inclui:

**Direitos ao cuidado do VIH:** Com este guia simples, aprenda mais sobre os seus direitos aos cuidados do NHS e saiba que é possível falar com a sua equipa de cuidados de saúde sobre aquilo que é importante para si

**Rumo ao cuidado do VIH:** Com este guia simples, aprenda sobre os diferentes tipos de cuidados do NHS para que possa falar com a sua equipa de cuidados de saúde sobre os serviços e o apoio de que necessita

