

# FIND Your FOUR

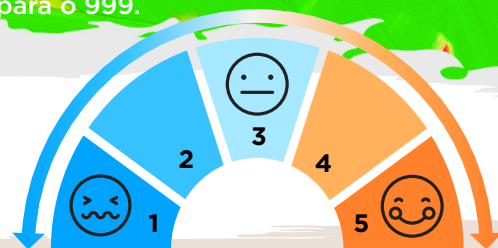
## RECURSOS PARA UM CORPO SAUDÁVEL

À medida que envelhecemos, é importante cuidarmos do corpo para protegermos a nossa saúde. Para viver bem com o VIH, é importante falar sobre a sua saúde com a sua equipa de cuidados de saúde. Estes recursos referem alguns dos exames e testes que poderá realizar para poder discutir o que significam para si e para a sua saúde.

Se sofrer quaisquer alterações de saúde súbitas ou que motivem a sua preocupação, ligue para o NHS 111. Em caso de emergência apenas, ligue para o 999.

## COMO SENTE O *seu* CORPO?

Sente-o diferente do “normal”?



## Quatro exames O QUE PODE ESPERAR

Uma vez por ano, o seu profissional de cuidados de VIH poderá realizar alguns dos exames abaixo descritos para avaliar a sua saúde geral.<sup>1,2</sup> Assuma o controlo do seu corpo, em colaboração com o seu médico ou enfermeiro, colocando perguntas acerca do significado dos seus resultados e explorando hábitos de vida mais saudáveis.



### CORAÇÃO<sup>1,2</sup>

- Tensão arterial
- Níveis de colesterol (gorduras) no sangue
- Níveis de açúcar no sangue



### OSSOS<sup>1,2</sup>

- A resistência dos seus ossos



### RINS E FÍGADO<sup>1,2</sup>

- A saúde e o estado de funcionamento dos seus rins e fígado
- Revisão da sua medicação atual (alguma medicação pode afetar a saúde dos seus rins e/ou fígado)
- A quantidade de álcool que ingere habitualmente



### OUTROS EXAMES DE SAÚDE<sup>1,2</sup>

- Níveis de atividade e hábitos alimentares
- Se fuma
- Se toma drogas recreativas e a frequência com que o faz
- Outros problemas de saúde, por exemplo, como se sente a nível mental

## MUDANÇAS PARA *viver melhor*

As pequenas mudanças podem ajudar a evitar problemas de saúde futuros. Não está sozinho(a) – existem várias organizações que disponibilizam informação e que o(a) podem ajudar a fazer pequenas mudanças para viver melhor.



**Alimentação saudável:** uma alimentação nutritiva e saudável ajuda a conservar a sua saúde e a sentir-se melhor, mas nem sempre é fácil. Organizações como **The Food Chain**, **FoodCycle** e **The Trussell Trust** podem ajudá-lo(a). Para recorrer a um banco alimentar, consulte o seu **Citizens Advice** mais próximo.



**Atividade diária:** o movimento físico diário, mesmo que apenas na forma de uma pequena caminhada ou atividade ao ar livre, como a jardinagem, é benéfico para a sua saúde. Descubra algumas boas ideias em **NHS Better Health**.



**Fumar e beber álcool:** fumar e beber álcool aumentam o risco de problemas de saúde. Existem formas de apoio gratuitas que o(a) ajudam a deixar de fumar ou a reduzir a sua ingestão de álcool. Consulte o seu médico de família ou farmacêutico para obter ajuda gratuita no NHS ou visite **NHS Better Health**.



**Mente saudável:** uma boa saúde inclui cuidar da sua mente. O Gilead **Find Your Four: Resource for a Healthy Mind** ajuda-o(a) a melhorar a sua saúde e bem-estar geral.

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



1. NHIVNA. Annual health review for people living with HIV. Available at: <https://bit.ly/3TidCiv>. Last accessed: November 2022.

2. BHIVA. BHIVA guidelines for the routine investigation and monitoring of adult HIV-1-positive individuals. Available at: <https://bit.ly/3eUuEez>. Last accessed: November 2022.