

FIND *your* FOUR

VERTENTES DE CUIDADOS COM O VIH

Através deste guia simples, a *Find Your Four* fornece orientações acerca dos cuidados prestados pelo National Health Service (NHS) e ajuda a encontrar os serviços e o apoio adequados para viver bem com o VIH

CUIDADOS *secundários*

CUIDADOS *primários*

Os serviços de cuidados primários são, normalmente, os primeiros que contacta para obter informações relacionadas com a sua saúde.

O contacto pode ser estabelecido com:

- Médicos de clínica geral ou médicos de família
- Enfermeiros que trabalham em clínicas ou na comunidade
- Dentistas
- Farmacêuticos
- Optometristas

Para aceder aos cuidados primários, poderá ser necessário registar-se num serviço de saúde. O serviço de saúde ou o colaborador de apoio ao VIH pode ajudá-lo a preencher os formulários de registo. Não é necessário um comprovativo de identidade para se registar.

Se precisar de outros cuidados ou tratamentos que não possam ser prestados através dos cuidados primários, será encaminhado para um serviço de cuidados secundários.

Estes serviços são, normalmente, prestados em hospitais e incidem em aspetos específicos da sua saúde.

Os cuidados secundários incluem cuidados e tratamento do VIH, mas o doente não tem de ser encaminhado para serviços de VIH, podendo dirigir-se diretamente a uma clínica de saúde sexual ou de tratamento de VIH.

Os serviços de cuidados secundários podem incluir:

- Um cardiologista, se precisar de exames ao coração ou à tensão arterial
- Um nutricionista, se precisar de apoio adicional e aconselhamento alimentar
- Um psicólogo, se precisar de apoio complementar para gerir os seus pensamentos, emoções e sentimentos

Serviços de especialistas EM VIH

Os serviços de especialistas em VIH prestam apoio às pessoas que vivem com VIH. Asseguram que a pessoa que vive com VIH segue o tratamento certo e cuida do corpo e da mente. A sua equipa de VIH pode encaminhá-lo para outros serviços secundários se existirem necessidades adicionais.

A sua equipa de cuidados de saúde especializada em VIH realizará regularmente análises ao sangue para verificar a eficácia do seu tratamento do VIH.

A regularidade das consultas com a equipa de cuidados de saúde do VIH depende de vários fatores, nomeadamente, o grau de eficácia do tratamento e a existência de outros problemas que afetam a saúde.

Serviços do setor de beneficiência E GRUPOS DE APOIO

Além do NHS, existem outros locais onde pode encontrar apoio para viver bem com o VIH.

Existem instituições e grupos de apoio que podem fornecer-lhe informações e ajuda relacionadas com o VIH. Pode obter ligações para instituições de apoio no website da *Find Your Four* [aqui](#).

Pode conversar com outras pessoas que vivem com VIH, são os chamados colaboradores de apoio, que prestam aconselhamento personalizado, oferecem ajuda e uma oportunidade para partilhar as suas experiências relacionadas com o VIH.

Algumas instituições e grupos prestam apoio em diversas áreas, incluindo na área financeira, jurídica, social e outras.