

# 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 *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 registrar.

## CUIDADOS *secundários*

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.