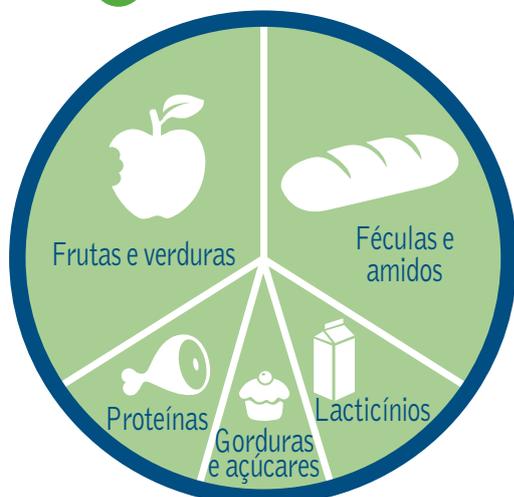


Há muitas coisas que pode fazer para cuidar de si. Não se trata só de tomar comprimidos.

1 Pode fazer uma dieta equilibrada



2 Pode fazer um pouco de exercício.



Se é fumador/a, experimente deixar o tabaco.

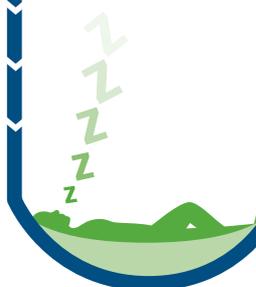
3



5 Fale com pessoas e procure apoio.

6 Compareça nas consultas médicas e faça análises com regularidade.

4 Procure dormir e descansar o necessário.



7 Faça a medicação para o VIH se as suas análises mostrarem que é o mais indicado.

A destacar

● Como para o resto das pessoas, certas mudanças nos estilos de vida podem ajudar a melhorar, em geral, a sua saúde.

● As análises de sangue regulares dirão quando é aconselhável iniciar o tratamento para o VIH.



Este material se basa en una publicación con copyright original de NAM, organización sin ánimo de lucro del VIH, con sede en el Reino Unido. La publicación original está disponible en www.aidsmap.com. La traducción de este material se ha realizado con la autorización de NAM.

grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
e-mail: contact@gtt-vih.org
website: www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Pla Director d'Immigració

Ajuntament de Barcelona

Àrea d'Acció Social y Ciutadania



Colaboran:
ETIS
TROPICAL DRASSANES