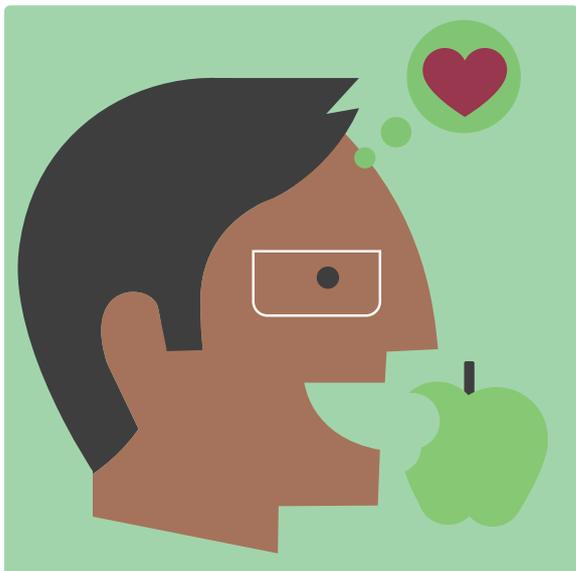


## OITO FORMAS DE VELAR POR TUA SAÚDE



Há muitas coisas que podes fazer para cuidares de ti. Não se trata só de tomar comprimidos.

### 01

Tenta seguir uma **dieta equilibrada.**



### 02

Procura fazer um pouco de **exercício.**



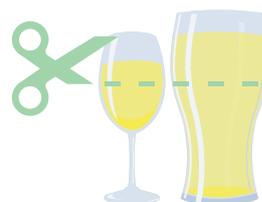
### 03

Se tu es fumador/a, **prova deixá-lo.**



### 04

Procura **reduzir o consumo de álcool e drogas.**



### 05

Procura **dormir e descansar** o necessário.

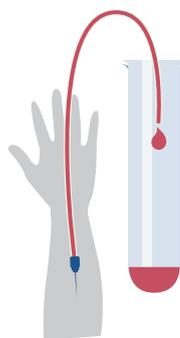


### 06

**Fale com gente** e consiga apoio.

### 07

Vá as tuas visitas médicas e submeta-se a **análises de sangue** com regularidade.



### 08

Toma a **medicação** contra o VIH.



**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD  
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS / EQUIP DE TREBALL COMÚN IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

### A DESTACAR

- Como para o resto de pessoas, certas mudanças no estilo de vida, podem ajudar a melhorar a tua saúde em geral.
- O tratamento contra o VIH te ajudará a reforçar o teu sistema imunitário e prevenir doenças.