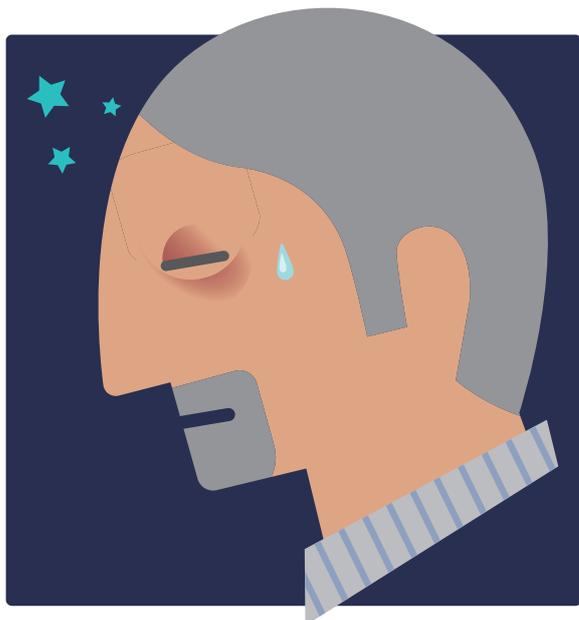


Os problemas para dormir – a insónia- costumam ser frequentes em pessoas com o VIH. A insónia inclui dificuldade em adormecer, acordar depois de poucas horas de sono e não poder voltar a adormecer, acordar muito cedo pela manhã ou acordar cansado.

O SONHO



01

Dormir o suficiente é essencial para ter uma boa saúde física e mental. O sono permite que o corpo e a mente descansem e se recuperem. Em geral, **as pessoas adultas necessitam dormir entre 6 e 9 horas diárias.** Não dormir o suficiente pode levar a problemas de saúde.

02

CAUSAS DA INSÓNIA

- Lugar não adequado para dormir (ruído, luz, temperatura)
- Preocupação e stress
- Ansiedade e depressão
- Alguns medicamentos que combatem o VIH
- Sintomas de algumas doenças (como a dor)
- Uso de drogas, especialmente estimulantes
- Uso excessivo de álcool
- Tomar café, chá ou bebidas com cafeína perto da hora de dormir

03

RECOMENDAÇÕES PARA DORMIR MELHOR

Em muitos casos, **pequenas alterações no estilo de vida podem ser suficientes para dormir melhor.** As seguintes recomendações também podem ser úteis:

- Tomar uma infusão antes de dormir pode-te ajudar a adormecer, mas procura evitar tomar café, chá ou outras bebidas estimulantes
- Tomar um banho quente antes de ir para a cama
- Fazer exercícios de relaxamento e/ou respiração
- Ler antes de dormir ou ouvir música relaxante
- Evitar ver televisão, usar o telemóvel ou outros aparatos eletrónicos na cama

Se o stress ou as preocupações te impedirem de adormecer, pode-te ajudar o tomar nota dos pensamentos num papel.

04

A DESTACAR

- Se tiveres problemas de sono, é aconselhável que fales com o teu médico. Ele pode-te ajudar a descobrir a causa e oferecer-te opções para os tratares.
- Alguns medicamentos que combatem o VIH podem provocar problemas de sono. Se tiveres problemas para dormir, é aconselhável que consultes o teu médico para comprovar se se deve à medicação e avaliar outras opções para realizar o tratamento.
- Algumas medicações podem ajudar a dormir. Contudo, ainda que ajudem a adormecer, podem provocar sonolência no dia seguinte.

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

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS Y CONSULADO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN
SECRETARÍA DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

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

COLLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRAGANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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