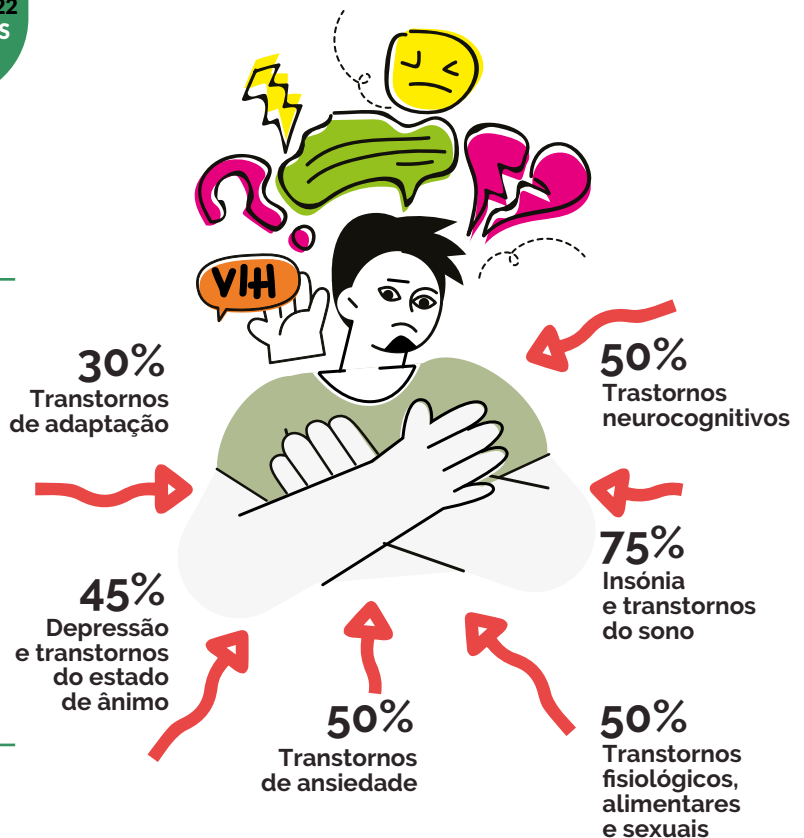


## Saúde mental e VIH

Os problemas de saúde mental são mais frequentes em pessoas com o VIH que na população em geral. Estes transtornos podem fazer com que se sinta deprimido/a, preocupado/a, ou sem esperança durante muito tempo e podem afetar a sua vida diária. Porém, há muitas coisas que pode fazer para os prevenir ou resolver.



Receber o diagnóstico e viver com uma doença grave como o VIH pode ter um grande impacto emocional. Alguns aspetos da vida diária tornam-se mais complicados e provavelmente mais stressantes devido ao VIH. Aliás, os problemas de saúde mental são mais comuns nas pessoas com o VIH que no resto da população. Transtornos como insónia, cefaleia, depressão e ansiedade são os mais frequentes e têm influência de forma negativa no bem-estar e qualidade de vida das pessoas com o VIH.

A origem destes transtornos é muito variada e estes podem ter várias causas. Entre as mais relevantes, incluem-se:

- O impacto emocional de sofrer uma doença incurável. Isto pode-se manifestar através de transtornos de adaptação depois de receber o diagnóstico.
- O estigma associado ao VIH.
- O consumo elevado de drogas e outras substâncias.
- O efeito de alguns medicamentos antirretrovirais.

Como já se referiu, os transtornos de adaptação após o diagnóstico afetam a forma como se sente, bem como o que pensa de si próprio/a e do mundo; também podem influenciar as suas ações e conduta. Tudo isso pode levar a que se sinta ansioso/a e deprimido/a.

Contudo, é conveniente saber que é completamente normal e compreensível ter sentimentos negativos após a receção do diagnóstico do VIH. Não deve sentir-se mal pelas reações emocionais que estiver a experimentar que, praticamente na sua totalidade, se podem considerar normais. Os transtornos de adaptação aparecem no decorrer dos três meses posteriores a um acontecimento stressante e não duram mais de seis meses depois do fim deste.

Por outro lado, muitas pessoas com o VIH descobrem que o seu bem-estar emocional se vê afetado de vez em quando, independentemente de como tiver sido o processo de adaptação ao diagnóstico. Identificar e aceitar os sentimentos é um primeiro passo importante para poder lidar com a saúde mental.

## Conselhos para o cuidado da saúde mental



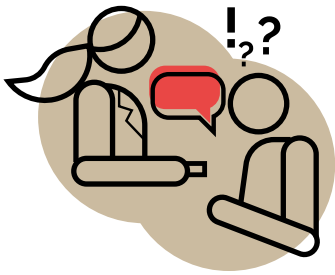
### Cuide de si

É importante que se cuide o melhor que puder. Coma e pratique exercício regularmente e durma o suficiente.



### Mantenha-se conectado

Tente manter o contacto frequente com as pessoas que são importantes para si. Falar das suas experiências e sentimentos com um ser querido ou outra pessoa com o VIH pode ser muito útil.



### Peça ajuda

Não tem que resolver os seus problemas sozinho/a. Se achar que os seus sentimentos são difíceis de entender e lidar com eles, pode ser útil receber apoio profissional. No seu hospital ou no seu centro de saúde poderão orientá-lo/la quanto aos recursos disponíveis.



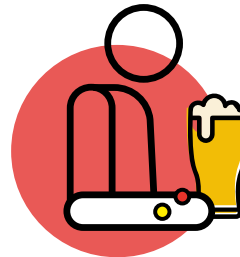
### Reduza o stress

Procure resolver os problemas quotidianos assim que aparecerem. Evitá-los pode aumentar os seus níveis de stress. Algumas pessoas também acabam por encontrar nas terapias complementares, tal como a acupuntura ou as massagens, uma forma de se sentirem menos stressados/as.



### Faça atividades que lhe dêem prazer

É importante fazer coisas de que gosta quando está a passar por um mau momento. Isto inclui dedicar tempo a praticar uma atividade do seu interesse ou propor-se como objetivo experimentar fazer algo novo.



### Controle o consumo de álcool e de drogas

Consumir álcool e/ou drogas para poder encarar os sentimentos difíceis pode eventualmente oferecer alívio a curto prazo, mas a longo prazo é provável que o consumo faça que esses sentimentos sejam cada vez mais difíceis de superar.

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



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

#### Isenção de responsabilidade

A informação contida nesta ficha não substitui a informação recebida diretamente pelo seu médico/a. As decisões relativas à saúde devem ser sempre tomadas depois de consultar os respetivos profissionais de saúde. A informação médica pode ficar desatualizada rapidamente.

Se ao ler esta ficha lhe surgir alguma dúvida, aconselhamo-lo/a a falar com o seu médico/a ou enfermeiro/a ou a ligar para a gTt-VIH através do número 934582641, no sentido de confirmar se há ou não alguma novidade relevante com relação às dúvidas que surgirem.

#### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatlat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.