



SEXUALIDADE & CANCRO

Tudo o que queria saber sobre a sua
saúde sexual mas teve receio de
perguntar.



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

ECL: PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Cancro, sexualidade & intimidade



O cancro por si só, e os seus tratamentos em particular, podem provocar mudanças na sexualidade e na intimidade do doente. Na prática, porém, a maioria dos profissionais de saúde não discute, proactivamente, as questões sexuais com os pacientes.



Apesar de ser difícil, para quase todos os doentes e companheiros, falar sobre sexualidade e intimidade, pode ser importante pedir apoio e informação sobre as possíveis mudanças na sua vida sexual à sua equipa médica. Assim que o tema for abordado por si, os profissionais de saúde reagirão de forma adequada, tornando o tópico mais fácil de conversar em futuras consultas.



Uma vez que a iniciativa, desta conversa sobre sexualidade, poderá ter que partir de si, este folheto pode ajudá-lo(a) a gerir este assunto.



De acordo com a Carta Europeia dos Direitos do Doente, tem o direito de obter todo o tipo de informação sobre o seu estado de saúde, sobre os serviços de saúde e como os utilizar. Para além disso, tem direito a viver com qualidade de vida, incluindo a sua saúde e função sexual, independentemente da sua idade, estado civil e fase da doença.



Os profissionais de saúde devem comunicar todas as informações de forma compreensível para si, ou seja, utilizando linguagem simples.

Além disso, o seu médico deve esforçar-se por fornecer um atendimento médico competente e oportuno, com compaixão e respeito pela sua privacidade, dignidade e confidencialidade.

O seu diagnóstico e/ou tratamento do cancro está a afetar a sua **saúde sexual** ? Não está sozinho!



Dificuldades relativas à sexualidade, surgem como um dos efeitos secundários mais comuns do diagnóstico de cancro e do seu tratamento. Se está a passar por mudanças físicas, emocionais e sociais que afetam a sua saúde sexual, não está sozinho.



Se acha difícil trazer à tona o tema da sexualidade, fale com o seu médico sobre isso. Não é o único e isso pode ajudá-lo(a) a libertar-se desse stress. É possível que a sua equipa médica também sinta dificuldades na abordagem desta temática. Pense nas melhores palavras para descrever o que está a sentir ou experienciar e seja o mais objetivo possível.

Quais são os **desafios e mudanças sexuais** mais comuns, num doente oncológico?

O cancro e o seu tratamento podem afetar a sua saúde física e mental. Pode encontrar abaixo uma lista de efeitos secundários físicos e emocionais mais comuns e que podem afetar a sua saúde sexual.

Efeitos físicos O cancro e os seus tratamentos podem afetar a sua capacidade física para ter relações sexuais. As mudanças físicas e distúrbios sexuais mais comuns incluem:



- **Nas mulheres:** secura vaginal, penetração difícil e/ou dolorosa, estreitamento ou atrofia vaginal;
- **Nos homens:** disfunção erétil, ejaculação precoce;
- **Nos dois géneros:** cansaço, infertilidade, perda de desejo, alterações na sensibilidade e capacidade de resposta sexual, relações sexuais dolorosas, perda de sensibilidade nos órgãos sexuais e de capacidade para o orgasmo e / ou satisfação, incontinência urinária ou fecal, estoma, alterações na imagem corporal.

Efeitos emocionais Como resultado da própria doença ou relacionado com o seu tratamento, poderá sentir alguns efeitos psicossociais:



- Ansiedade e medo;
- Angústia e depressão;
- Isolamento social;
- Mudanças na autoimagem: baixa autoestima e autoconfiança;
- Diferentes reações emocionais e sentimentais (mudanças de humor, tristeza, raiva, culpa, vergonha, insegurança e exclusão, incerteza);
- Alteração ou perturbação na relação com o seu parceiro;
- Perda de desejo.

Como **iniciar uma conversa** sobre sexualidade com o seu médico/equipa médica?

Confira as perguntas recomendadas!

Seja solteiro ou não, é importante pedir informações e apoio no que concerne à sua saúde sexual. É particularmente importante questionar antes do início dos tratamentos, pois poderá determinar qual a abordagem mais indicada no seu caso. Antes da consulta, reflita e tome nota de todas as perguntas, problemas e preocupações.



- 'É natural que eu venha a ter alterações sexuais devido ao tratamento?'
- 'Quais serão os efeitos secundários, relacionados com a sexualidade, que poderão acontecer durante e após o tratamento?'
- 'Os efeitos secundários serão permanentes? Desaparecerão naturalmente?'
- 'É normal que os tratamentos afetem o meu desejo sexual?'
- 'Será que o meu desejo sexual vai voltar?'
- 'O que poderei fazer se sentir secura vaginal/disfunção erétil?'
- 'O que poderei fazer se sentir dor durante a penetração?'
- 'O que poderá fazer o/a meu/minha parceiro(a) sexual para que eu me sinta mais confortável?'
- 'De que forma poderá/irá o cancro afetar a minha imagem corporal e saúde sexual?'
- 'Com quem posso falar, mais detalhadamente, acerca destas questões/preocupações?'
- 'É possível obter ajuda profissional para problemas sexuais? Onde?'
- 'Onde posso encontrar informação relevante na Internet?'

Tem dúvidas sobre sexualidade? É aqui que pode encontrar **mais** **informação** para procurar aconselhamento!

Quais são os **profissionais de saúde** com quem devo falar?

A maioria dos profissionais de saúde pode oferecer conselhos e tratamento que o podem ajudar ou então encaminhá-lo(a) para alguém que ajude a compreender e a lidar com os seus sentimentos ou quaisquer mudanças que sinta. O mais importante é abordar alguém da sua equipa de saúde em quem confia e com quem se sente confortável. Se gostaria de falar sobre questões relacionadas com os efeitos colaterais físicos, comece por consultar o seu médico de clínica geral, oncologista ou enfermeira especializada. Caso necessite de maior suporte emocional e social, peça encaminhamento para um sexólogo ou psicólogo.

Esteja ciente de que a maioria dos problemas sexuais aparecem pouco tempo após o início do tratamento. Neste caso, o seu médico de clínica geral é o primeiro a poder ajudá-lo(a) e encaminhá-lo(a) para um especialista adequado, dependendo do seu problema. Nem sempre encontrará um especialista que seja sensível, facto este que poderá tornar a conversa sobre a sua intimidade e sexualidade desconfortável. Nestes casos, o ideal será conversar com um profissional da área ou tentar encontrar alguém com quem se sinta confortável.

Quais são as **entidades** que fornecem informações credíveis?

São muitas as entidades associadas ao cancro, organizações de apoio ao doente, associações de profissionais de saúde e hospitais que fornecem informação acreditada e muitas vezes oferecem consultas gratuitas com especialistas e linhas de apoio telefónicas. Pode também consultar sites de outros profissionais especializados, como: sexólogos e psicólogos.

Se sentir dificuldades em encontrar informações fiáveis online, peça ajuda à sua equipa de saúde.

Pode começar por procurar sites nacionais/locais:

- Liga Portuguesa Contra o Cancro
- Sociedade Portuguesa de Oncologia
- Hospitais
- Sites de informação sobre cancro geridos por profissionais médicos

Conclusões-chave!

1. A “sexualidade” pode ter diferentes interpretações para diferentes pessoas e cada um expressa-a de acordo com a sua forma de estar.
2. As necessidades sexuais não desaparecem quando um cancro é diagnosticado, mas podem ter um peso diferente ao longo do percurso e podem exigir ajustes durante as diferentes fases da sua jornada (diagnostico/ tratamento/ pós-doença). Mesmo na última fase (paliativa) as pessoas continuam a ser seres sexuais e podem precisar de contacto íntimo e/ou sexual.
3. A doença e o tratamento podem causar dificuldades e alterações na saúde sexual do paciente. Alguns podem ser temporários, mas outros podem prolongar-se por muito tempo.
4. Cuidar da sua intimidade é muito importante. A masturbação, tal como falar, ouvir, tocar, abraçar e acariciar os outros, pode melhorar a sua saúde mental e facilitar a sua atividade sexual.
5. Pode ser uma boa ideia convidar o seu/a sua parceiro/a para as consultas médicas em que planeia falar sobre os seus problemas e saúde sexual.
6. Amigos, família e outros sobreviventes podem ser úteis para aliviar, pelo menos parcialmente, estes desafios emocionais.
7. A sua saúde sexual é importante, deve por isso cuidá-la. É normal solicitar informação sobre questões sexuais e receber, dos profissionais de saúde, conselhos práticos e apoio emocional.