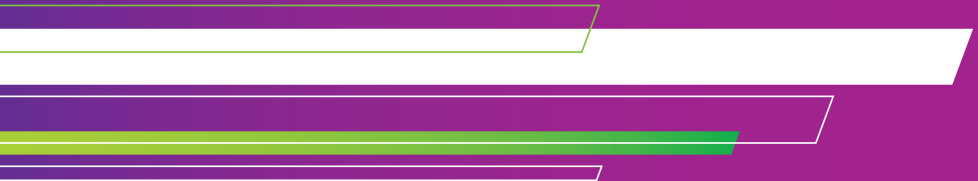




GUIA DA SEXUALIDADE



APRESENTAÇÃO

A sexualidade é um dos aspectos essenciais do desenvolvimento humano, presente ao longo de toda a nossa vida. Diz respeito ao modo como criamos intimidade com o nosso corpo, a forma como nos relacionamos afetivamente com o outro, além de se referir à nossa capacidade física de dar e receber prazer, refletindo a expressão de nossos sentimentos. Nossa sexualidade é influenciada por aspectos biológicos e socioculturais. Os aspectos biológicos envolvem o funcionamento do nosso corpo, de nossos órgãos sexuais, que estão diretamente ligados à resposta sexual. Os aspectos socioculturais envolvem o papel associado ao gênero, ao comportamento de acordo com a expectativa da sociedade e à identidade sexual assumida, que vai indicar nossas preferências na escolha do parceiro(a).

A sexualidade é uma parte importante da qualidade de vida. Por isso, entendemos a necessidade de abordar este assunto, para esclarecer e orientar sobre os possíveis impactos que o diagnóstico e o tratamento do câncer podem provocar na vida sexual do(a) paciente e de seu(sua) parceiro(a).

COMO FUNCIONA O CORPO DURANTE O ATO SEXUAL?

Durante a relação de intimidade que se estabelece com o(a) parceiro(a), o nosso corpo apresenta algumas modificações que nos preparam para o ato sexual. Isso denomina-se resposta sexual humana, que se desenvolve a partir das seguintes etapas:

Desejo: é a vontade de estabelecer uma relação sexual.

Excitação: é a estimulação psicológica e/ou fisiológica para o ato sexual, que resulta na lubrificação vaginal da mulher e na ereção peniana no homem.

Orgasmo: é a descarga de prazer sexual que gera relaxamento corporal.

Resolução/relaxamento: é um estado subjetivo de bem-estar que se segue ao orgasmo.

O tratamento oncológico pode provocar várias alterações físicas e emocionais e, conseqüentemente, interferir na vida sexual do paciente.

Embora as causas possam ser diferentes – cirurgia, quimioterapia, tratamento hormonal ou radioterapia –, os efeitos a eles associados podem ser muito semelhantes, afetando as fases da resposta sexual.

Para alguns pacientes, este efeito normaliza após o término do tratamento, e para outros, alternativas terapêuticas podem ser utilizadas. Converse com o seu médico para avaliação.

QUAIS SÃO AS ALTERAÇÕES QUE PODEM AFETAR A RESPOSTA SEXUAL DURANTE O TRATAMENTO?



A sexualidade sofre influência de fatores como autoestima, autoimagem e autoconceito. A baixa autoestima pode causar diversas dificuldades sexuais, as quais acarretam alteração na percepção que o paciente tem de si. A pouca valorização dos aspectos relacionados à sexualidade nos torna adversários do nosso próprio bem-estar. A autoestima, idealmente, deveria estar ligada a capacidade de dar e receber prazer, e não apenas à aparência.

A alteração sexual mais comum durante o tratamento é a perda global do desejo. A diminuição da libido e a disfunção erétil em pacientes em tratamento oncológico podem estar relacionadas a efeitos colaterais de determinados medicamentos (hormonioterapia, quimioterapia), bem como a questões emocionais, mudanças de hábitos e estilo de vida.

É comum que o paciente necessite de um tempo maior de estimulação sexual para obter orgasmo. A insegurança em relação a eficácia do tratamento e a ansiedade com o estado de saúde são fatores que podem influenciar no desejo sexual. O uso de alguns medicamentos para tratar os sintomas relacionados ao tratamento também podem interferir na resposta sexual.

Além disso, é importante considerar os efeitos colaterais do tratamento que podem afetar o desempenho sexual: fadiga, náusea, vômitos, diarreia, constipação, incontinência urinária ou fecal, odor, perda do cabelo, alteração do peso, dor e inflamação das mucosas (mucosite). São sintomas passíveis de controle e que merecem atenção durante todo o acompanhamento. Não deixe de conversar com a equipe de saúde.

PACIENTES COLOSTOMIZADOS

Após a cirurgia e a confecção de uma colostomia, o paciente vivencia mudanças no seu corpo, podendo refletir em alterações de autoimagem. Essas mudanças não são um impedimento para se ter uma vida sexual prazerosa e com qualidade. É possível buscar maneiras de ressignificar essa nova condição.

1) É possível a prática sexual fazendo uso de uma bolsa de colostomia?

2) Será que a bolsa vai funcionar ou romper durante o ato sexual?

3) O que meu(minha) parceiro(a) vai pensar ou sentir?

Abaixo, seguem algumas dicas de autocuidado para facilitar e possibilitar a intimidade:

- ♦ Recomenda-se esvaziar a bolsa de colostomia antes das relações sexuais;
- ♦ Pode-se utilizar uma cinta abdominal para colostomia, o que dará mais segurança durante o ato sexual;

- ♦ Considerar o uso de espartilhos (para mulheres) e blusa emborrachada (tipo surfista, para homens), pois ajuda a dar segurança aos movimentos e deixa a bolsa menos visível;
- ♦ Pode ser mais confortável usar uma bolsa fechada (não drenável) de menor capacidade;
- ♦ Evitar os alimentos que provoquem flatulência (gases). Consulte a equipe de Nutrição para tirar suas dúvidas;
- ♦ Adaptar posições confortáveis durante o ato sexual;
- ♦ Compartilhar com o parceiro as dificuldades, buscando alternativas em conjunto.

PACIENTES MASTECTOMIZADAS OU AMPUTADAS

O câncer de mama produz um impacto emocional importante na mulher e pode acarretar problemas na autoimagem e diminuição do desejo de se expor ao parceiro. A perda de um membro exige uma nova organização corporal, decorrente de novos limites. Por isso, é fundamental que ambos possam buscar formas de adaptação que recupere a intimidade e que permita a vivência da sexualidade. Cada casal pode e deve descobrir o melhor manejo desta mudança, de modo a preservar a sexualidade.

Alterações de sensibilidade na área operada, sensação da mama ou do membro retirado (sensação fantasma), dificuldade e/ou dor na mobilização do membro, prejudicando a movimentação. Estes são problemas que podem ser resolvidos com uma avaliação e acompanhamento da Fisioterapia.

HOMENS COM CÂNCER DE PRÓSTATA

No caso dos homens, podem ocorrer problemas na ereção, incontinência urinária e/ou fecal, urgência e/ou perda urinária no ato sexual pós-tratamento cirúrgico e/ou radioterapia. Após avaliação médica e fisioterapêutica, é possível orientá-lo e auxiliá-lo. Essas alterações podem afetar o paciente emocionalmente. Sentimentos ligados à diminuição da autoestima, insegurança, sensação de menos valia, entre outros, podem dificultar a experiência sexual. Sendo assim, é fundamental falar sobre esse assunto tabu. Busque a equipe de Psicologia para ajudá-lo.

PARA PACIENTES SUBMETIDAS A HISTERECTOMIAS, COM TRATAMENTO ADJUVANTE DE RADIOTERAPIA E/OU BRAQUITERAPIA

Mulheres hysterectomizadas e/ou que realizaram braquiterapia podem apresentar ressecamento e sangramento, estreitamento e encurtamento do canal vaginal, alteração da sensibilidade clitoriana e vaginal, dor durante a atividade sexual, incontinência urinária e fecal e prolapsos de órgãos pélvicos (descida). Para essas situações, uma avaliação com a Fisioterapia é necessária. Os órgãos sexuais e os ligados à reprodução constituem parte importante da construção da identidade feminina. Entretanto, é possível adaptar-se às mudanças e voltar a se sentir plenamente capaz de dar e sentir prazer. Conte com a equipe de Psicologia para auxiliá-la.

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A SEXUALIDADE DE PACIENTES COM CÂNCER

- 1** - Geralmente é seguro ter relações sexuais durante o tratamento, EXCETO quando há alguma contraindicação médica;
- 2** - É importante identificar a presença de fatores físicos e psicológicos que podem dificultar o desempenho sexual. Converse com seu médico;
- 3** - As mudanças sexuais melhoram GRADATIVAMENTE. É necessário buscar a alternativa mais adequada, que auxilie na melhora da resposta sexual. Busque o apoio das equipes de Psicologia e Fisioterapia;
- 4** - Algumas mudanças são transitórias, outras são permanentes. É importante identificar limites e possibilidades de seu corpo, aprender a lidar com as modificações, conversar abertamente com seu(sua) parceiro(a) sobre as dificuldades e conhecer o seu potencial para retomar a sua vida sexual. Converse com a equipe de Saúde e busque as informações necessárias;
- 5** - Durante a quimioterapia é importante utilizar métodos de barreira (preservativos), inclusive no sexo oral, já que os produtos químicos podem ser encontrados no sêmen ou no fluido vaginal;
- 6** - A atividade física melhora o condicionamento físico, diminui a fadiga, aumenta a autoestima, entre outros benefícios. Solicite orientação médica e/ou uma avaliação da Fisioterapia para iniciar a modalidade mais adequada para você;
- 7** - Pacientes em idade fértil devem estar cientes de que uma gravidez durante ou logo após a quimioterapia pode trazer complicações para a sua própria saúde e para a saúde do bebê;

8 - Caso você esteja em idade reprodutiva e planeja ter filhos, converse com o oncologista para obter orientações sobre técnicas de preservação da fertilidade, como o congelamento de óvulos e sêmen;

9 - A Radioterapia não expõe o parceiro à radiação. Em algumas situações, o paciente poderá ser orientado a interromper a atividade sexual por um tempo determinado, em função de dores e desconfortos;

10 - Em casos de sangramento na área genital ou após cirurgia recente, deve-se evitar a atividade sexual por causa da debilidade do sistema imunológico;

11 - Para realizar avaliação de alternativas terapêuticas a fim de atenuar efeitos indesejáveis, como a diminuição da libido, podem ser prescritos medicamentos para uso concomitante com o tratamento. A automedicação é uma prática INSEGURA, necessitando ser evitada devido ao risco de interações medicamentosas e reações adversas. Dessa forma, o médico é o profissional que lhe fornecerá as orientações adequadas.

A comunicação com o(a) parceiro(a) é essencial para a manutenção de um relacionamento saudável. A ausência de uma conversa clara pode implicar rejeição e falta de compreensão. Nesse cenário, algumas alternativas podem ser criadas por você e seu(sua) parceiro(a) para manter a intimidade e para reconstruir a vida sexual diante dessa nova realidade.



CONTE CONOSCO!

Conhecer o funcionamento do próprio corpo, compartilhar dúvidas e dificuldades melhoram o enfrentamento das perdas e das limitações, além de cuidar da relação e desenvolver a capacidade de superarem os problemas juntos.

É importante preservar a proximidade e o contato com o(a) parceiro(a) e manifestar o afeto para além do aspecto genital do sexo. Esta atitude facilita o ajustamento, visando o bem-estar emocional, e possibilita a vivência da sexualidade dentro do contexto possível.

Entendemos que este é um tema de suma importância para a qualidade de vida e queremos que se sintam à vontade para dividir com a equipe de Saúde suas incertezas e preocupações. A equipe de Psico-oncologia está disponível para acompanhamento terapêutico, se necessário.

Esperamos que este guia possa ajudá-los a esclarecer suas principais dúvidas e inquietações sobre sexualidade durante e após o tratamento oncológico.



Central de Atendimento

Tel.: 21 3385-2000

americasoncologia.com.br

facebook.com/AmericasOncologia

Barra da Tijuca I

Avenida das Américas, 6.205
Loja E – MD.X Barra Medical Center
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

Barra da Tijuca II

Av. Jorge Curi, 550
Americas Medical City
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

Niterói

Av. Sete de Setembro, 179
Icaraí – Niterói – RJ

Dr. Fernando Meton de A. C. Vieira
Diretor Técnico - CRM: 52-78319-6

Botafogo I

Rua Lauro Muller, 116
Sala 706 – Torre do Rio Sul
Botafogo – Rio de Janeiro – RJ

Botafogo II

Rua da Passagem, 29
Botafogo – Rio de Janeiro – RJ

Nova Iguaçu

Av. Dr. Mário Guimarães, 318
Sala 1.008 – Ed. Vitality
Centro – Nova Iguaçu – RJ