

SEXUALIDADE X CÂNCER DE MAMA / CÓLON DE ÚTERO

- Aprender a aceitar e se sentir bem com o seu corpo durante e após o tratamento do câncer de mama é uma jornada pessoal e diferente para cada mulher. Algumas mudanças físicas, especialmente após a cirurgia, podem torná-la menos confortável com a sua autoimagem. Além disso, alguns tratamentos, como a radioterapia, quimioterapia e a hormonioterapia, podem alterar seus níveis hormonais, afetando assim seu interesse sexual.
- Independente das mudanças que você possa experimentar, é importante buscar apoio e suporte para ajudá-la a lidar com elas. Comece pedindo orientação ao seu médico, profissional psicólogo ou equipe de Enfermagem. Eles poderão indicar qual direção seguir.

CONHEÇA-SE MELHOR!

- Algumas mulheres muitas vezes têm vergonha de se olhar ou tocar suas próprias partes íntimas. É muito importante se conhecer melhor. Ao familiarizar-se mais com o seu corpo, você restaura o prazer sexual após o seu tratamento.
- Se você se sente confortável, programe um tempo de intimidade pessoal em que não será interrompida e explore delicadamente o seu corpo para encontrar suas zonas erógenas. Você pode incluir seu parceiro em suas descobertas, ou optar por manter essas novas descobertas só para você. Muitos encontram esse prazer erótico durante o banho.

SEXO X SEXUALIDADE: VOCÊ E SEU PARCEIRO

- Sexo e a sexualidade são partes importantes da vida cotidiana. A diferença entre sexo e sexualidade é que sexo é uma atividade - algo que inclui outra pessoa. A sexualidade é a maneira como você se sente sobre si mesma como mulher e está ligada à intimidade ou sua necessidade de proximidade e toque.
- É frequente as pessoas com diagnóstico de câncer perderem o interesse ou o desejo sexual. Dúvidas e medos, junto com a doença e os efeitos colaterais do tratamento, podem fazer você se sentir fora do seu estado normal. Às vezes, a preocupação com sua saúde pode ser muito maior do que seu interesse em sexo. Mas, com a volta da sua rotina habitual, seu interesse pelo sexo pode retornar.
- Seu parceiro também pode ficar inseguro, preocupado em como expressar seu amor diante da sua realidade de tratamento. O câncer de mama pode ser uma experiência de crescimento para o casal. Converse com o parceiro sobre seus receios e deixe que ele participe da tomada de decisões. O mais importante é discutir o assunto e programar algum tempo de intimidade juntos. Muitos casais precisam reiniciar sua vida amorosa lentamente.

*Hospital
Central do
Exército*

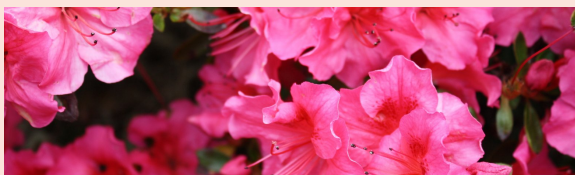
**Outubro Rosa 2021
Enfermagem Amiga
do Peito**



CONTROLANDO EFEITOS COLATERAIS:

1 - SECURA VAGINAL:

- Use lubrificantes em forma de gel à base de água, sem perfume, coloração, espermicida ou sabores adicionados: eles podem irritar os tecidos genitais; Evite - Vaselina, loções para a pele e outros lubrificantes à base de óleos.
- Hidratantes vaginais: Com o envelhecimento, a vagina pode perder naturalmente sua umidade e elasticidade. Os hidratantes vaginais são produtos não hormonais que podem ser comprados sem receita médica e podem ser usados várias vezes por semana, melhorando a saúde íntima e seu conforto. Sua aplicação é realizada na hora de dormir para melhor absorção. Os hidratantes vaginais são diferentes dos lubrificantes - eles duram mais e geralmente não são usados para a atividade sexual.
- Vitamina E em cápsulas gel também podem ser usadas como um hidratante vaginal. Use uma agulha limpa para fazer um pequeno furo na ponta e coloque toda a cápsula em sua vagina ou espalhe um pouco de gel com os dedos. Importante: a vitamina E pode manchar suas roupas íntimas.



2 - DOR:

Em caso de dor em uma região não genital, as dicas a seguir podem ajudar:

- Planeje a relação sexual para o dia e hora que você sinta menos dor. Se estiver tomando medicamentos para dor, tome 01 hora antes da relação sexual, assim estará sob efeito do medicamento;
- Encontre uma posição confortável para a relação sexual - o uso de almofadas pode ajudar; solicite ao seu parceiro para assumir os movimentos durante o ato ou procure guiá-lo ao seu gosto de preferência;
- Concentre-se em seu prazer e excitação. Com este foco, às vezes a dor diminui ou desaparece por completo.

Se você tiver dor na região genital durante a relação sexual:

- Sempre informe seu médico sobre qualquer dor que sentir;
- Certifique-se de estar bastante excitada antes da penetração vaginal, facilita a lubrificação da vagina.
- Aplicar boa quantidade de gel lubrificante - algumas mulheres em tratamento ou na menopausa precisam de um tempo maior para ficarem naturalmente lubrificadas. As vezes é necessário usar o lubrificante para evitar problemas. pode se usar também supositório de lubrificação, que derretem durante as preliminares;
- Mantenha seu parceiro informado sobre o tipo de toque ou carícias que provocam dor;
- Na penetração vaginal, tente uma posição confortável.

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR ESTÁ SEMPRE PRONTA A AJUDAR

- Dê um tempo para si mesma durante o tratamento. Foque na cura. Não tenha pressa. O sexo e a intimidade acontece aos poucos: com tempo, carinho e amor, tudo voltará a ser como era antes.
- Verbalize suas dúvidas ao seu médico
Oncologista/Mastologista ou a equipe multidisciplinar que te acompanha (Enfermeiro, Psicólogo.)
- Trabalhe sua autoestima.

CUIDE-SE! E SE REDESCUBRA

