



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

RESPOSTAS PARA UMA SEXUALIDADE SAUDÁVEL

*Se vai iniciar tratamento de Radioterapia,
Se está a fazer tratamento de Radioterapia ou
Se terminou tratamentos de Radioterapia e
encontra-se a realizar vigilâncias*

Este folheto é para si...

Importa perceber que a sexualidade é normal e comum a todos os seres humanos.

Quando alguém se vê invadido por uma doença oncológica poderá ter a sua vida sexual alterada pela própria doença, pelos tratamentos ou mesmo pelas alterações psicológicas e emocionais. No entanto, os profissionais que o seguem estão disponíveis e capacitados para o ajudar a manter a sua qualidade de vida e, como tal, a orientar/encaminhar caso apresente alterações da sua sexualidade.

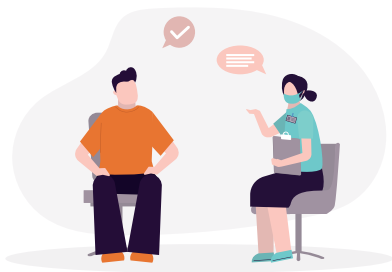
Seguidamente damos resposta a algumas perguntas que são frequentes nesta fase e que o poderão esclarecer quanto à ajuda que deve procurar caso necessite.

Perguntas frequentes

- **Enquanto estou a fazer tratamentos posso/devo preocupar-me com a sexualidade?**
Sim, deve. Ao longo do tratamento a vivência da sexualidade pode sofrer alterações, contudo existem diversas estratégias que o poderão ajudar.
- **Posso manter a atividade sexual durante os tratamentos?**
Maioritariamente, não há contraindicação em manter a atividade sexual durante a Radioterapia, contudo quando os tratamentos são na região pélvica poderá apresentar algumas condicionantes. Assim sendo, é fundamental validar com a equipa que o acompanha se apresenta alguma restrição quanto à atividade sexual.
- **Durante a atividade sexual posso transmitir radioatividade ao meu parceiro?**
Se estiver a realizar **Radioterapia externa** (a radiação é emitida por um acelerador linear) a resposta à questão é NÃO.
Se estiver a realizar **Braquiterapia** (radioterapia interna, quando a radiação é colocada em contacto com a lesão) deverá previamente validar quais as condicionantes junto da equipa, porque nesta modalidade de tratamento existem algumas restrições pós tratamento.

- **Tenho problemas a nível sexual, a quem devo recorrer?**
Poderá recorrer à equipa de saúde que o acompanha durante a Radioterapia (radioncologista, enfermeiro) e/ou médicos da especialidade de ginecologia ou urologia. Dependendo da alteração poderá ser importante ter acompanhamento pela psiquiatria e/ou psicologia, bem como pela fisioterapia.
- **Se eu não tiver parceiro ou se já não tiver interesse na atividade sexual devo ter algum tipo de preocupação?**
Sim, a sexualidade é uma das dimensões da saúde, mesmo não tendo interesse em ser sexualmente ativo/a é fundamental abordar as implicações do tratamento na sexualidade. Em algumas situações será importante adotar medidas de prevenção que permitam manter a vigilância pós tratamento da área tratada.
- **Após terminar a radioterapia quanto tempo tenho que esperar para iniciar a atividade sexual?**
Se no seu caso foi dada indicação para suspender a atividade sexual durante a radioterapia, seguramente ser-lhe-á dito quanto tempo é recomendado aguardar. Regra geral, a recomendação será de 2 a 3 semanas pós tratamento e/ou até não apresentar sintomatologia local que possa ser impeditiva da atividade sexual. Caso não tenha havido indicação para suspender atividade sexual durante o tratamento, também no pós não há contra-indicação permanecer sexualmente ativo/a.

Acima de tudo, tenha presente que a sua equipa de saúde estará aqui para o acompanhar ao longo do seu processo e em todas as dimensões, de entre as quais a sua sexualidade.





Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

PUBLICADO EM **JANEIRO 2022**