



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO

SEXUALIDADE & CANCRO

Tudo o que os **profissionais de oncologia** devem falar com os seus pacientes, mas talvez não saibam como começar.

ECL: PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Sexualidade: algo mais do que agradável!

As dificuldades na função sexual e na intimidade são consequências comuns do cancro e do seu tratamento. Para diferentes tipos de pessoas, com diferentes tipos de cancro e de tratamentos, as estimativas de tais dificuldades variam entre 20% e 100% e envolvem tanto causas físicas como psicossociais.

Efeitos físicos sobre a função sexual, incluem perda de libido provocada pela hormonoterapia, quimioterapia ou radioterapia; dificuldade na excitação física (dificuldades na lubrificação, disfunção erétil, limitações sensoriais) associada a procedimentos cirúrgicos, quimioterápicos ou radio-oncológicos; incontinência ou estoma; perda da fertilidade; fadiga...

Efeitos psicológicos na experiência sexual, tais como: sofrimento emocional ou distress, depressão, ansiedade, insegurança, alterações na imagem corporal, sentimentos de vergonha, diminuição da autoestima, alteração e desenvolvimento de estratégias de evitamento na interação corporal/sexualidade.

Efeitos sociais como: evitamento do contacto corporal com outros, isolamento e solidão, aumento dos conflitos na relação, e isolamento social generalizado devido por ex. a alterações na função excretora.

Os problemas sexuais, decorrentes do processo de tratamento da doença oncológica, podem levar à tristeza, depressão, problemas relacionais, etc., e, portanto, a uma considerável redução da qualidade de vida. É, portanto, necessário abordar as consequências negativas do tratamento na sexualidade e dar suporte aos doentes para que possam lidar com elas.

Fale com o seu paciente sobre **sexualidade** !

A sexualidade é frequentemente um tema tabu, tanto para os pacientes como para os profissionais de saúde. As dificuldades na intimidade e sexuais são tipicamente disfarçadas pelos doentes com cancro - uma vez que a grande maioria deles, assim como os seus parceiros, não se sentem à vontade para abordar um tema tão sensível. No entanto, após uma consulta, podem arrepender-se de ter perdido a oportunidade de falar sobre as suas dificuldades e preocupações relacionadas com este tema. Assim, os profissionais de saúde devem sempre introduzir o assunto e oferecer aconselhamento e apoio - como aos olhos do doente são considerados especialistas, é possível que esperem que estes iniciem a discussão.

A exposição de folhetos e material informativo sobre cancro e sexualidade no consultório, por exemplo, transmitiria certamente a importância e relevância deste tema. Tenha presente que pode muito bem ser a primeira vez que o paciente se abre sobre disfunções sexuais relacionadas com o cancro, e que falar, pode representar uma grande sensação de alívio para eles. Não se apresse a "dar conselhos" ou facultar estratégias, pois a escuta ativa é fundamental!

Como é que **inicia uma conversa sobre sexualidade com os seus pacientes?**

Prepare a consulta!

Tenha em mente que as conversas sobre questões privadas e íntimas podem levar tempo. Por conseguinte, planeie a sua consulta, com o objetivo de dar tempo suficiente para uma discussão aprofundada, ou encaminhe o paciente para um colega da especialidade. Assegure-se de que a consulta tem lugar num espaço confortável e fechado para garantir a privacidade e encorajar os pacientes a abrirem-se sobre os seus problemas sexuais.

Utilize sempre termos neutros e inclusivos, tais como "parceiro" e coloque as suas questões sem julgamentos. Evite fazer suposições sobre o seu paciente com base na idade, aparência, estado civil, ou qualquer outro fator demográfico. Em particular, a menos que a pessoa partilhe mais informações consigo, abstenha-se de fazer suposições baseadas na orientação sexual, comportamentos, identidade de género ou antecedentes culturais da pessoa.

Com o objetivo de construir a relação com os seus pacientes, inicie a conversa com temas gerais, médicos, antes de abordar questões pessoais e íntimas. No final da consulta, informe o paciente que poderá a envolver o(a) seu(a) parceiro(a) numa próxima consulta onde serão novamente abordadas estas questões.

Explique porque é que as questões de sexualidade são problemas comuns

A abordagem a questões relativas à sexualidade pode ser feita, em primeiro lugar, enfatizando que as queixas sexuais são frequentes entre os doentes com cancro, e que o doente não se encontra numa situação única ou rara:

A **Muitos pacientes que realizam tratamentos iguais ou semelhantes ao seu sentem efeitos na sua sexualidade - também sente alterações a esse nível?**

Em caso afirmativo: **"Teremos todo o gosto em ajudá-lo(a) a lidar com isso - qual é a sua preocupação a este nível?"**

Caso contrário: **"Muito bem, sinta-se à vontade para falar se surgir um problema semelhante no futuro. Tentaremos ajudá-lo(a) a encontrar uma solução"**

Pode também explicar que, como especialista, está preocupado(a) com questões relacionadas com a qualidade de vida e sabe, por outros pacientes, que o impacto do tratamento do cancro nas relações e na sexualidade pode ser significativo. Embora possa não ser capaz de responder a todas as perguntas, criará um espaço seguro onde os pacientes se irão sentir à vontade para falar sobre as suas preocupações sexuais.

Peça permissão

Dada a diversidade cultural e religiosa, sexo e idade dos doentes com cancro, pode ser uma boa estratégia pedir ao doente uma permissão explícita para falar sobre questões sexuais, tais como:

? **"Sente-se bem em falar sobre estas questões mais detalhadamente?" ou "Gostaria de falar sobre isso agora ou mais tarde?"**

Evite fazer quaisquer suposições preconceituosas sobre a forma como a pessoa se relaciona com as questões sexuais.

- Se o paciente concordar, isto estimula a perceção de controlo para explorar este domínio íntimo da vida.
- Caso contrário, informe o paciente de que está sempre disponível para discutir as suas questões e preocupações a qualquer altura.

Encoraje os doentes a falar sobre as suas preocupações e experiências



Comece com uma pergunta aberta, como: **“Teve dificuldades sexuais ou íntimas a partir do diagnóstico de cancro / desde que iniciou o tratamento?”**

Depois faça perguntas mais específicas (incluindo quando? onde? o quê? como?) para obter respostas precisas e claras, tais como: **“Durante a sua última relação sexual, sentiu alguma dor ou teve outros problemas?”** e **“Esses problemas já aconteceram anteriormente? Como se sente em relação a eles? Qual é a reação do seu parceiro?”** Tente evitar perguntas fechadas em que obtenha respostas de sim/não.

Certifique-se de que ambos compreendem a mensagem e utilizam os mesmos termos para evitar confusões. Se não estiver familiarizado com um termo que o seu paciente usou, peça para que ele lhe explique. Se não tiver a certeza de que o paciente compreendeu alguns termos específicos esteja preparado para os explicar. Se perceber que o doente se sente desconfortável para falar sobre determinados temas, respeite e sugira uma possível abordagem numa próxima consulta ou com um profissional da especialidade.

Eduque o paciente

Forneça informação concisa e clara para educar o doente sobre anatomia, fisiologia, resposta sexual, os possíveis efeitos secundários do tratamento do cancro, e outros aspetos que possam ser relevantes para a sua experiência.

Resuma e repita as preocupações do paciente

Resuma o que o doente disse sobre a(s) sua(s) queixa(s) e verifique que as compreendeu corretamente. Isto ajuda a validar a experiência do paciente.

Dê aos pacientes mais aconselhamento e encaminhamento especializado

Dê sugestões e recomendações práticas para o/a ajudar a lidar com a(s) sua(s) queixa(s). Planear uma nova consulta para um posterior tratamento/terapia ou aconselhar o doente a procurar ajuda de outro profissional de saúde, como um sexólogo, psicólogo, terapeuta de casal, etc. Não se esqueça de explicar porque é que uma consulta com esse profissional de saúde em particular seria benéfica. Poderá também encaminhar os seus pacientes para um especialista do mesmo sexo - uma vez que isto poderá facilitar as discussões sobre sexualidade e intimidade.

Se não se sentir à vontade para discutir questões sexuais com os seus pacientes, encaminhe-os para um colega que tenha formação na área. Além disso, indique aos pacientes onde podem encontrar informações fiáveis na Internet.

Leia mais sobre os problemas sexuais dos pacientes!

Se estiver interessado em saber mais sobre o impacto dos problemas de saúde sexual nos seus pacientes, pode consultar a bibliografia abaixo e os recursos em linha. Esteja também preparado para fornecer aos seus pacientes mais informações durante a consulta.

Publicações especializadas

- Carter, J. et al. (2018) “Interventions to Address Sexual Problems in People with Cancer: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation Summary”. *Journal of Oncology Practice*, 10, 36(5), 492-511. Disponível em: [10.1200/JCO.2017.75.8995](https://doi.org/10.1200/JCO.2017.75.8995)
- Guntupalli, S. y Karinch, M. (2017). *Sex and Cancer: Intimacy, Romance, and Love after Diagnosis and Treatment*. Lanham: Rowman & Littlefield
- Katz, A. (2012) *Prostate Cancer and the Man you Love: Supporting and Caring for your Partner*. New York: Rowman & Littlefield
- Reisman, Y. y Giannotten, W. (Eds.) (2017) *Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach*. Basel: Springer
- Schover, L. (1997) *Sexuality and Fertility After Cancer*. New York: Wiley & Sons.

Recursos online

- ESMO (2019) *E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer*. Disponível em: <https://oncologypro.esmo.org/education-library/esmo-e-learning-and-v-learning/sexuality-and-intimacy-after-cancer>
- Macmillan Cancer Support (2020) *Sex and Side Effects of Cancer Treatment*. Disponível em: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/your-sex-life/sex-and-side-effects-of-cancer-treatment>
- NCSH (2019) *Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide*. Washington, DC: Altarum Institute. Disponível em: <https://nationalcoalitionforsexualhealth.org/tools/for-healthcare-providers/sexual-health-and-your-patients-a-providers-guide>
- ACS (2020) *How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality*. Disponível em: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/how-cancer-affects-sexuality.html>
- CCS (2018) *Sex, Intimacy & Cancer*. Disponível em: <https://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/Sex%20intimacy%20and%20cancer/32061-1-NO.pdf>