

# Falar sobre sexualidade e intimidade após uma cirurgia de ostomia

Vamos iniciar o tema!



# Sexualidade é muito mais do que apenas sexo

Depois da cirurgia de construção de estoma, é natural sentir-se mais sensível sobre as alterações no corpo, e sentir preocupação com a forma como isso pode afectar a sua intimidade e vida sexual no futuro.

A sexualidade é uma parte importante da vida de todas as pessoas, independentemente de estar numa relação duradoura, a desfrutar ou a pensar em namorar, não ser sexualmente ativo ou mesmo não ter parceiro. A sexualidade inclui diversas áreas como auto imagem corporal e auto estima, função sexual, saúde reprodutiva, satisfação emocional e física e pode impactar no seu bem-estar físico e mental<sup>1,2</sup>.

Experiências íntimas e sexuais agradáveis, gratificantes e divertidas não são inacessíveis porque realizou uma cirurgia de construção de estoma. E, independentemente, de ter ou não um relacionamento, idade, género ou orientação sexual, começar uma conversa sobre a sua sexualidade é tão importante como falar sobre alimentação, exercício, complicações da pele e das generalidades de se viver com uma ostomia.



# Pensar na sua sexualidade.

Todas as pessoas são diferentes, e claro, todas as jornadas de vivência com uma ostomia são diferentes.

Algumas pessoas irão colocar toda a sua energia física e emocional no novo diagnóstico e no tratamento. Outros, poderão estar a viver há algum tempo com a sua patologia, e sentir que a ostomia lhes trouxe a sua vida de volta.

A prioridade dos profissionais de saúde é cuidar da sua condição de saúde e dos aspectos funcionais da gestão do seu estoma. Assim, é possível que, numa primeira fase, não abordem logo questões mais amplas mas com impacto no seu bem-estar mental e sexual. É por isso que não deve ter medo de trazer o assunto para cima da mesa.

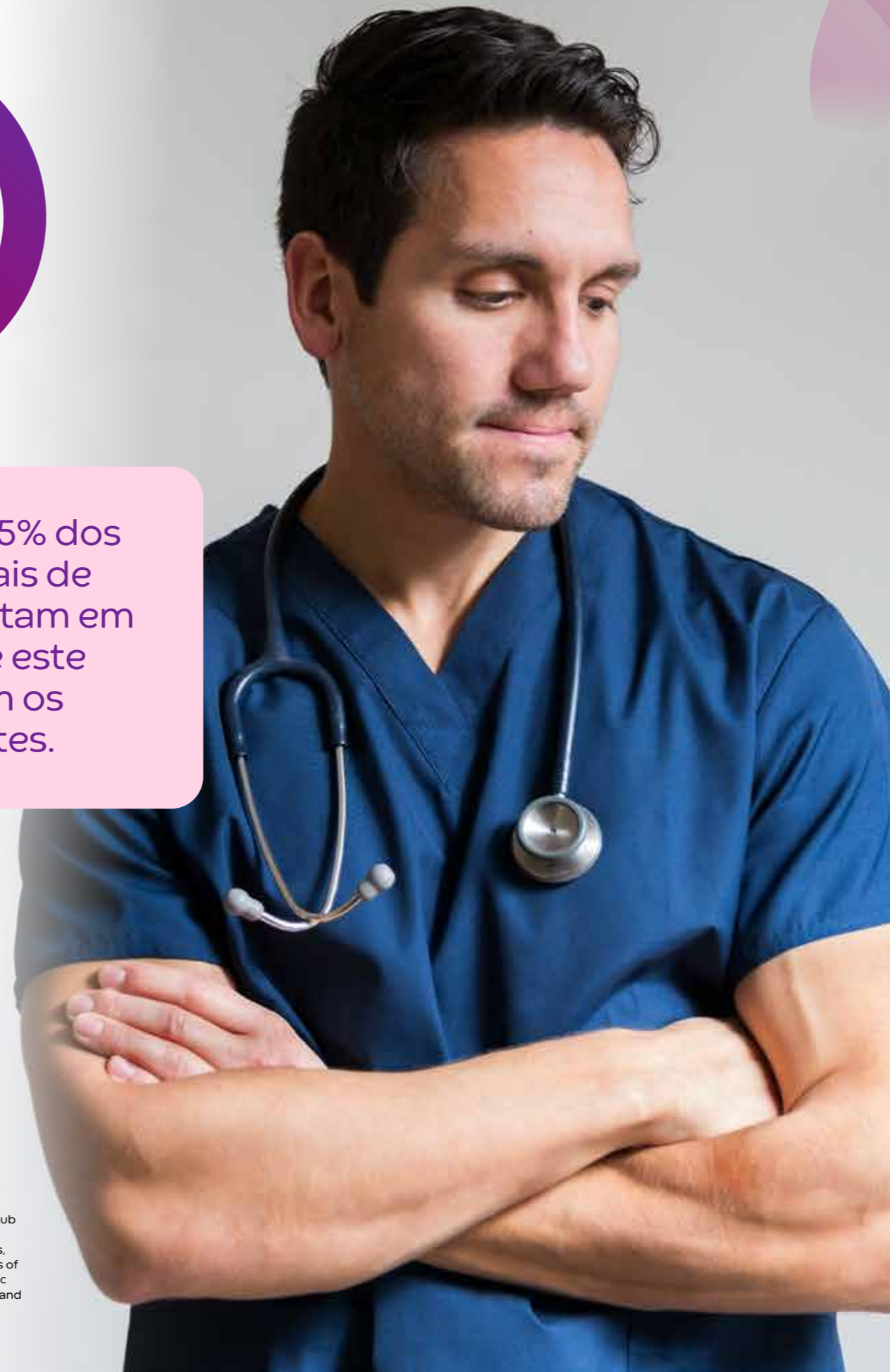
Independentemente em que parte da jornada se encontra, a sua sexualidade é uma importante parte do que é, e nós desejamos que a informação que aqui encontra o ajude a iniciar a conversa: com o seu parceiro (a), amigos e com os profissionais de saúde que cuidam de si.

- Vários estudos clínicos referem vários efeitos de viver com um estoma a nível psico-social, incluindo no bem-estar sexual. Pessoas recém-ostomizadas expressam alterações de auto-imagem, o que pode resultar em mudanças na intimidade e libido. As pessoas podem sentir receio do que o(a) seu (sua) companheiro (a) poderá pensar das alterações no seu corpo, enquanto outros sentem-se indesejáveis depois da cirurgia<sup>1</sup>.
- Cerca de 75% dos profissionais de saúde sentem-se desconfortáveis em abordar este tópico com os seus doentes - apesar de reconhecerem a importância do mesmo<sup>4</sup>.

75%

Cerca de 75% dos profissionais de saúde hesitam em falar sobre este tópico com os seus doentes.

1. Ayaz-Alkaya S. Overview of psychosocial problems in individuals with stoma: A review of literature. Int Wound J. 2019 Feb;16(1):243-249. doi: 10.1111/iwj.13018. Epub 2018 Nov 4. PMID: 30392194; PMCID: PMC7948730. 2. Wuletaw Chane Zewude, Tilahun Derese, Yisihak Suga, Berhanetsehay Teklewold: Quality of Life in Patients Living with Stoma. Ethiop J Health Sci. 2021;31(5):993. doi:http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v31i5.11 3. Silva, G. M., Hull, T., Roberts, P. L., Ruiz, D. E., Wexner, S. D., Weiss, E. G., . . . Sands, D. (2008). The Effect of Colorectal Surgery in Female Sexual Function, Body Image, Self-Esteem and General Health: A Prospective Study. Annals of Surgery, 248(2), 266-272. doi:10.1097/ 4. McGrath, M., Low, M. A., Power, E., McCluskey, A., & Lever, S. (2021). Addressing Sexuality Among People Living With Chronic Disease and Disability: A Systematic Mixed Methods Review of Knowledge, Attitudes, and Practices of Health Care Professionals. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 102(5), 999-1010. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.09.379 sla.0b013e3181820cf4



# Não tenha receio de perguntar sobre sexualidade.

Se quer abordar a sua sexualidade com o seu enfermeiro de estomaterapia ou médico assistente, não se envergonhe. Eles estarão abertos a falar consigo e o tema será bem-vindo.

- Em outro estudo, a maioria dos doentes (78,1%) refere ser sexualmente ativo antes da cirurgia de construção de estoma. Apenas 34% retomou a sua vida sexual após a cirurgia.<sup>2</sup>
- Um estudo de cirurgia colo-rectal concluiu que, quando questionada a importância de discutir assuntos sobre a vida sexual, mais de 80% das mulheres afirmam que é extremamente importante a talvez importante. Quase todos os participantes afirmaram ter falta de conhecimento, sentimentos como constrangimento, ou sentirem barreiras inapropriadas à conversa sobre sexualidade.<sup>3</sup>



Um estudo de cirurgia colorectal concluiu que 80% das mulheres afirma que discutir problemas na sexualidade é extremamente importante a talvez importante.





## O que realmente significa intimidade?

Quando pensa em intimidade, pode pensar apenas no aspecto físico ou sexual da intimidade mas outro tipo, que não envolve sexo ou até toque, é a intimidade emocional, e isso permite que se conecte de forma mais profunda com o seu parceiro.

Através da intimidade emocional, partilhamos os nossos sentimentos e expressamos sentimentos de confiança e compreensão, o que nos ajuda a sentir confortáveis e seguros.

Quanto mais partilhar os seus pensamentos sobre o seu estoma ao seu parceiro - como é que isso o faz sentir e as suas apreensões sobre o que pode significar para ele - mais forte se torna a ligação entre os dois. Comunicação das duas partes é a chave para reduzir receios e ansiedade que os dois possam ter sobre a vossa intimidade após a cirurgia de ostomia.

Como parte do seu processo de recuperação física, é importante ter o seu tempo após a cirurgia, mas o toque não deve provocar dor ao seu estoma. O estoma não tem terminações nervosas, então não terá sensibilidade. Se tiver alguma irritação poderá ter um pequeno sangramento, então poderá ter que ajustar as posições. Assim que se sentir preparada emocionalmente para ter sexo com o seu parceiro ou iniciar uma nova relação íntima, nada deverá impedi-lo.

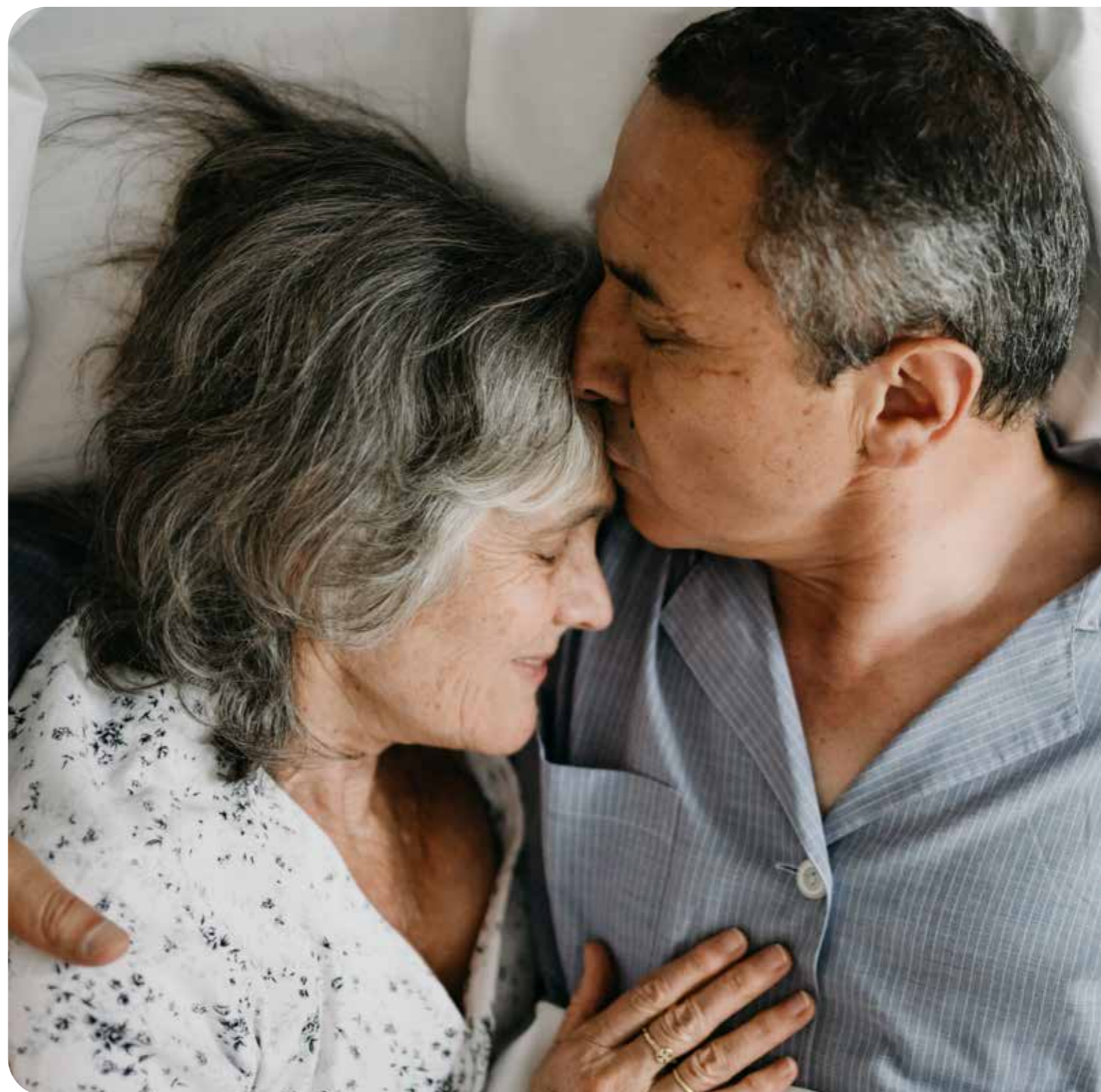
# Se não está preparado, não apresse

Para algumas pessoas, a intimidade é um dos aspectos mais importantes da vida que querem reiniciar após a cirurgia, e para outras pessoas pode ser a última coisa nos seus pensamentos.

Seja qual for o seu ponto de vista, é o mais certo para si. Todos somos diferentes, então avance ao seu próprio ritmo e comece a pensar na sua intimidade apenas quando se sentir preparado.

Se tiver um parceiro, é boa ideia conversar com ele sobre o que está a sentir, porque ele também poderá estar ansioso em como abordar o assunto. Não se coloque a si nem ao seu parceiro sobre pressão; não há pressa, apenas avance ao seu ritmo.

Se está a ter dificuldades com as alterações no seu corpo, não está sozinho - existem muitas pessoas com preocupações com uma ou mais partes do corpo. Tome todo o tempo que precisar até se sentir confortável com a sua ostomia e como esta nova parte do seu corpo fez uma diferença positiva na sua vida.





# Quando se sentir preparado...

Comunicação é a chave quando se trata de restabelecer ou até começar uma nova relação íntima. Seja qual for a idade, género ou orientação sexual, ou quer esteja numa relação ou com um novo parceiro, o importante é encontrar espaço para dialogar

**Comece antes** Se encontrar uma oportunidade antes da cirurgia, este pode ser uma boa altura para iniciar a conversa sobre intimidade com o seu parceiro. Explique-lhe quais as suas preocupações e inquietações iniciais, e peça para ele partilhar as dele também. Provavelmente, vão encontrar muitos tópicos em comum.

**Seja aberto e honesto** Já passou por muitas coisas, com a sua patologia, cirurgia e recuperação, agora dê a si próprio um tempo só para si. Em vez de acumular e lidar com os seus sentimentos sozinho, falar com o seu parceiro pode facilitar a aliviar todas as ansiedades que tenha.

**Sem pressão** Não defina datas ou expectativas irrealistas. Um beijo e um abraço é uma boa forma de começar a reconstruir a intimidade novamente após a cirurgia. Ouça o seu corpo e leve as coisas um passo de cada vez.

**Partilhe um sorriso** Ok, estomas podem provocar ruídos, mas isso pode acontecer a qualquer pessoa nos momentos íntimos. E se o seu dispositivo ficar no caminho, adote outra posição. Não se leve a si nem à situação demasiado a sério e divirta-se.

**Pense nos alimentos** Pensar no que irá comer antes da intimidade é sempre uma boa ideia.

Existem alimentos que podem provocar mais gases tais como comidas picantes ou gordurosas, feijão, mastigar pastilha elástica e bebidas gaseificadas, por isso é preferível evitá-las.

**Objetos na mesa de cabeceira** Após a cirurgia, é frequentemente recomendado um lubrificante de boa qualidade para minimizar o desconforto. Claro que, intimidade não tem de envolver penetração, e se usar acessórios, eles podem melhorar a sensibilidade a voltar ao normal.

**E apenas para que saiba** Se, antes da cirurgia, tinha relações sexuais anais, e se irá realizar cirurgia em que é necessário remover o recto, é importante que fale com o seu cirurgião antes para discutir a possibilidade de manter o recto intacto. Nunca deve inserir nada no seu estoma.





## Preparação e produtos para acabar com a ansiedade

A última coisa que irá querer nos seus momentos íntimos é sentir-se ansioso com o comportamento do seu dispositivo de ostomia. Há muitas formas de se preparar, e uma delas é esvaziar o seu saco antes da intimidade. Existe também uma imensa gama de produtos disponíveis que foram desenhados para que se sinta mais seguro, confortável e confiante, e preparado para qualquer eventualidade.

**ESENTA barreira cutânea** Este spray à base de silicone oferece uma forma gentil e efectiva de manter o seu dispositivo seguro, enquanto cuida e protege a sua pele.

**Diamonds saquetas gelificantes** Gelificantes de efluentes, que torna o líquido em gel, com controlo de odor ActiveOne, ajudando a eliminar o excesso de ar dentro do dispositivo.

**Tecnologia Moldável** Ao usar o sistema Leak-lock, a placa que abraça o seu estoma, criando um ajuste seguro.

Para pedir amostras destes produtos, veja o QR code na página 14.







## Como e o que dizer a um novo parceiro

É você quem decide a quem falar sobre o seu estoma, mas se está a começar numa nova relação com alguém que gostava de se tornar íntimo, é compreensível que se sinta um pouco nervoso.

Não tem de partilhar esta informação no primeiro encontro, mas normalmente, quanto mais cedo melhor. Se quiserem conhecer mais um sobre o outro, irá perceber que o assunto irá aparecer de qualquer forma, porque esta condição tem um grande impacto na sua vida e faz parte da sua história.

Acredite que irá encontrar a altura ideal para dizer ao seu potencial parceiro sobre o seu estoma. Possivelmente, ele irá perguntar algumas questões, assim como os seus amigos e a sua família, e finalmente compreender que o estoma é apenas uma parte de quem você é.

# Questões que afectam todos, com estoma ou não.

As preocupações mais comuns após a cirurgia de construção de estoma é sentirem que devem retomar logo as relações íntimas, e têm medo de desiludir o seu parceiro.

Conversar com o seu parceiro sobre estas questões antes da cirurgia pode ajudar a que ambos tenham expectativas realistas.

Duas das condições mais comuns que podem afectar a intimidade sexual - secura vaginal e disfunção eréctil - podem ser experienciada por homens e mulheres, em todos os estádios de vida, quer tenham um estoma ou não.



## Secura vaginal

Cerca de 17% das mulheres entre os 18-50, e a mais de metade das mulheres pós menopausa acima dos 51 anos, irá ter secura vaginal. A menopausa, a cirurgia, tratamentos para o cancro e alguma medicação, como anti depressivos ou contraceptivos hormonais, podem aumentar a probabilidade de ocorrer.

A secura vaginal pode causar dor e desconforto durante a penetração, e pode ser melhorado com o uso de lubrificante. Os produtos de lubrificação podem reduzir a fricção em cicatrizes provocadas pela cirurgia, e estão facilmente disponíveis.

Se utiliza a pílula contraceptiva, pode ter de mudar o seu método anticoncepcional, principalmente se tiver uma ileostomia, porque os contraceptivos orais podem não ser absorvidos por redução do intestino delgado.

Se tiver alguma dúvida ou perguntas sobre a secura vaginal ou a pilula anticoncepcional, fale com o seu médico assistente ou com o seu enfermeiro de estomaterapia.

## Disfunção erétil

Também denominada de impotência, a disfunção erétil é a incapacidade de atingir ou manter uma erecção ou ejaculação, e é uma condição muito comum. Estima-se que afecte metade dos homens com idades entre os 40 e os 70 anos, nalgum momento das suas vidas, e uma das muitas causas, que podem ser físicas ou psicológicas, é a cirurgia.

Se teve ou tem sintomas de disfunção erétil, existem alguns passos que podem ajudar, tais como deixar de fumar, perder peso se tiver acima do seu peso ideal, redução a ingestão de álcool e gerir stress e ansiedade.

Existem também tratamentos disponíveis, incluindo medicação Viagra ou bombas de vácuo. Não sinta que tem que gerir esta situação sozinho, e não se sinta envergonhado. Pode falar com o seu enfermeiro de estomaterapia ou médico assistente sobre a disfunção erétil - eles irão oferecer-lhe ajuda ou dar-lhe conselhos ou então referenciá-lo para um apoio especializado.

# Gravidez com um estoma

Muitas mulheres com uma ostomia receiam que a gravidez possa ser um problema após a sua cirurgia, mas na maioria dos casos, não deve ser, e a maioria das mulheres deverá ter uma gravidez em muito semelhante a todas as outras mulheres.

## Fertilidade

Ter um estoma não deve afectar a sua fertilidade, no entanto, a patologia que levou à sua cirurgia, pode. Fale com o seu médico ou enfermeiro de estomaterapia se está a pensar engravidar.<sup>1</sup>

## Alimentação

Geralmente, os conselhos nutricionais para uma mulher grávida com um estoma são os mesmos para uma mulher grávida sem estoma - manter uma dieta saudável durante a gravidez é importante para todas as pessoas.

Se existir algum alimento específico que não tolerava antes da gravidez, então deve evitá-lo. Não existe necessidade de comer por dois durante a gravidez, apenas é recomendado aumentar a ingestão de alguns alimentos como as proteínas. Deficiências de vitaminas e minerais não são incomuns quando tem um estoma, por isso deve fazer análises e/ou tomar suplementos vitamínicos.

Fale com o seu enfermeiro de estomaterapia e o seu médico sobre gravidez e o seu estoma, e siga os seus conselhos, um deles poderá ser referenciá-la a uma nutricionista.

## Hidratação

A hidratação é fundamental na gravidez para prevenir as infecções renais/urinárias.<sup>1</sup> Deve também falar com o seu enfermeiro de estomaterapia e médico assistente para

gerir os electrolíticos principalmente se tiver uma ileostomia.

## Alterações corporais

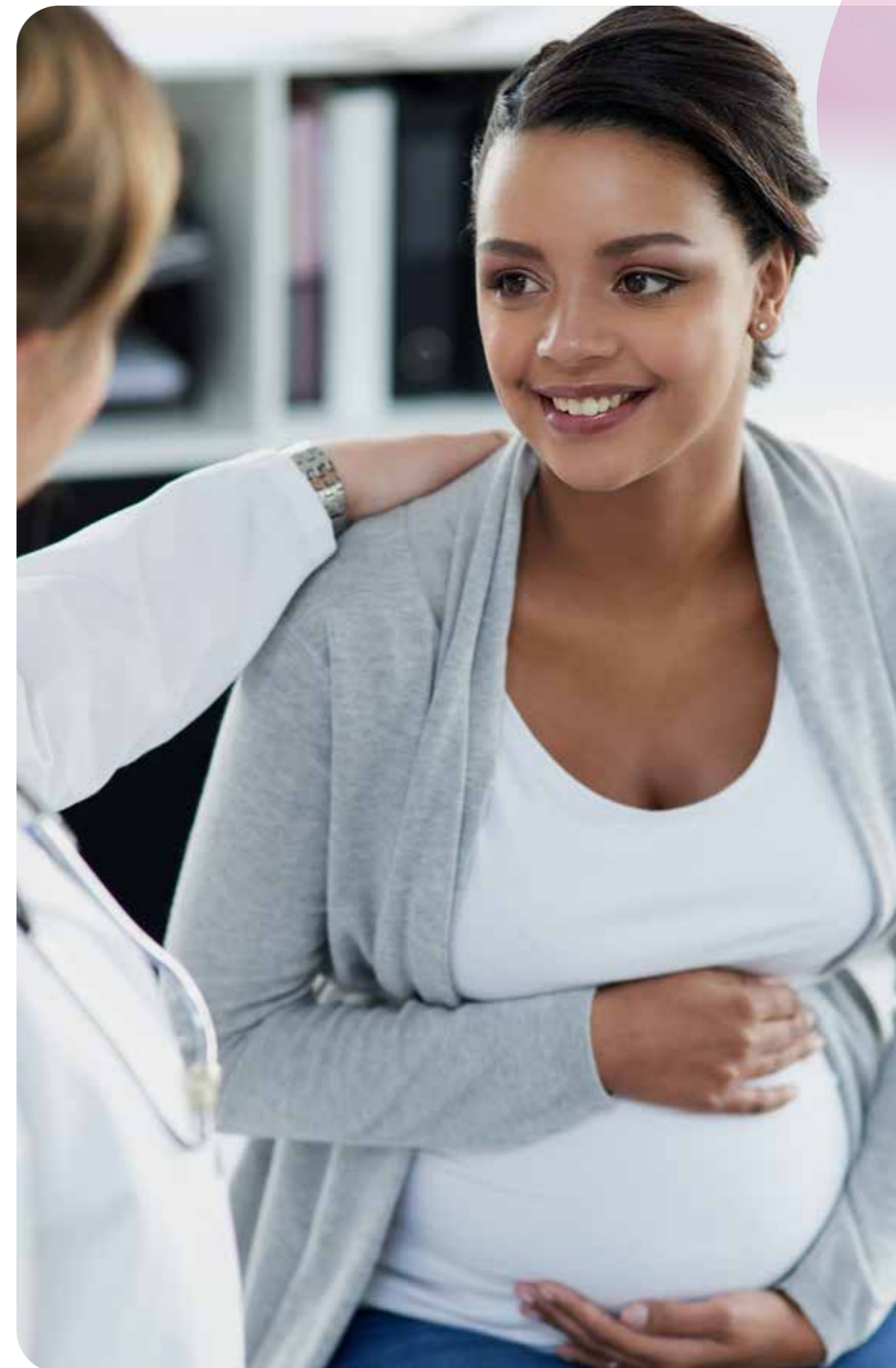
Durante a gravidez, pode notar que o estoma pode ficar mais prolapsado, mais do que o habitual. Não fique alarmado - deve regressar ao tamanho normal após o parto, mas deve medir o estoma mais frequentemente durante a gravidez assim como pode ter necessidade de alterar o seu dispositivo à medida que o abdómen muda de forma e tamanho.

O seu abdómen normalmente regressa ao seu tamanho anterior cerca de 4 semanas depois do parto. Se tiver alguma dúvida, fale com o seu enfermeiro de estomaterapia e/ou médico assistente.

## Parto

O tipo de parto preferencial será sempre o parto vaginal, mesmo quando existe remoção do recto. A maioria dos médicos preferem evitar a cesariana pela cicatriz que provavelmente ficou da cirurgia.<sup>2,3</sup>

Tente aproveitar a gravidez e aguardar o novo membro da sua família, livre de preocupações. Se existe algo que a preocupa, e se tiver questões, não hesite em contactar o seu médico, enfermeira parteira ou enfermeira de estomaterapia, que pode ajudá-la a libertar a sua mente.<sup>3</sup>



1) Pregnancy, delivery, and postpartum experiences of fifty-four women with ostomies Van Horn C.; Barrett, P. Journal of wound, ostomy, and continence nursing : official publication of The Wound, Ostomy and Continence Nurses Society.

2) Ostomy and pregnancy, Gopal, Kris A.; Amshel, Albert L.; Shonberg, Irving L.; Levinson, Bradley A.; VanWert, Margaret; VanWert, John Diseases of the Colon & Rectum.

3) The embodied experience of pregnancy with an ileostomy. Journal of Clinical Nursing. 09621067. 10/7/2018. 27 (21-22) p.3931-3944 Whiteley, Ian; Gullick, Janice.



## Porque não tentar...

Se procura diversas formas de facilitar os seus momentos de intimidade, existe uma ampla gama de soluções disponíveis e desenvolvidas para isso mesmo.

### Lingerie

Cuecas e lingerie de senhora e de homem especialmente concebidas com bolsos interiores para esconder o seu dispositivo, segurá-la firmemente e confortavelmente contra o seu corpo.

### Bolsas

Capas/bolsas para sacos de ostomia elegantes, ou cintas com bolsos para o seu dispositivo, em várias cores, padrões e materiais.

### Dispositivos alternativos

Mais pequenos, e sacos fechados podem ser mais adequados nos momentos de intimidade do que saco de tamanho standard.

### Gama ampla de produtos

Existem muitos produtos no mercado desenhados para que se sinta mais seguro durante os momentos de intimidade. Consulte a página 8 para mais informações.

### Posições

Se sente que o dispositivo fica entre si e o seu parceiro, tente uma posição lado-a-lado, ou em concha. Irá permitir que o seu saco não caia para o lado e que não sinta que está a fazer pressão sobre o saco.



# Gostaria de falar connosco?

Estamos aqui em todos os momentos na sua jornada de viver com uma ostomia, e estaremos sempre aqui sempre que precisar de nós.

Se está com dificuldades e precisa de falar com alguém sobre qualquer dúvida, simplesmente pegue no telefone. A nossa linha de apoio conta com uma equipa de especialistas em produto, apenas à distância de um telefonema, e podem oferecer conselhos e dicas sobre os produtos, estilos de vida, entre outros.

## Contacte a nossa linha de apoio



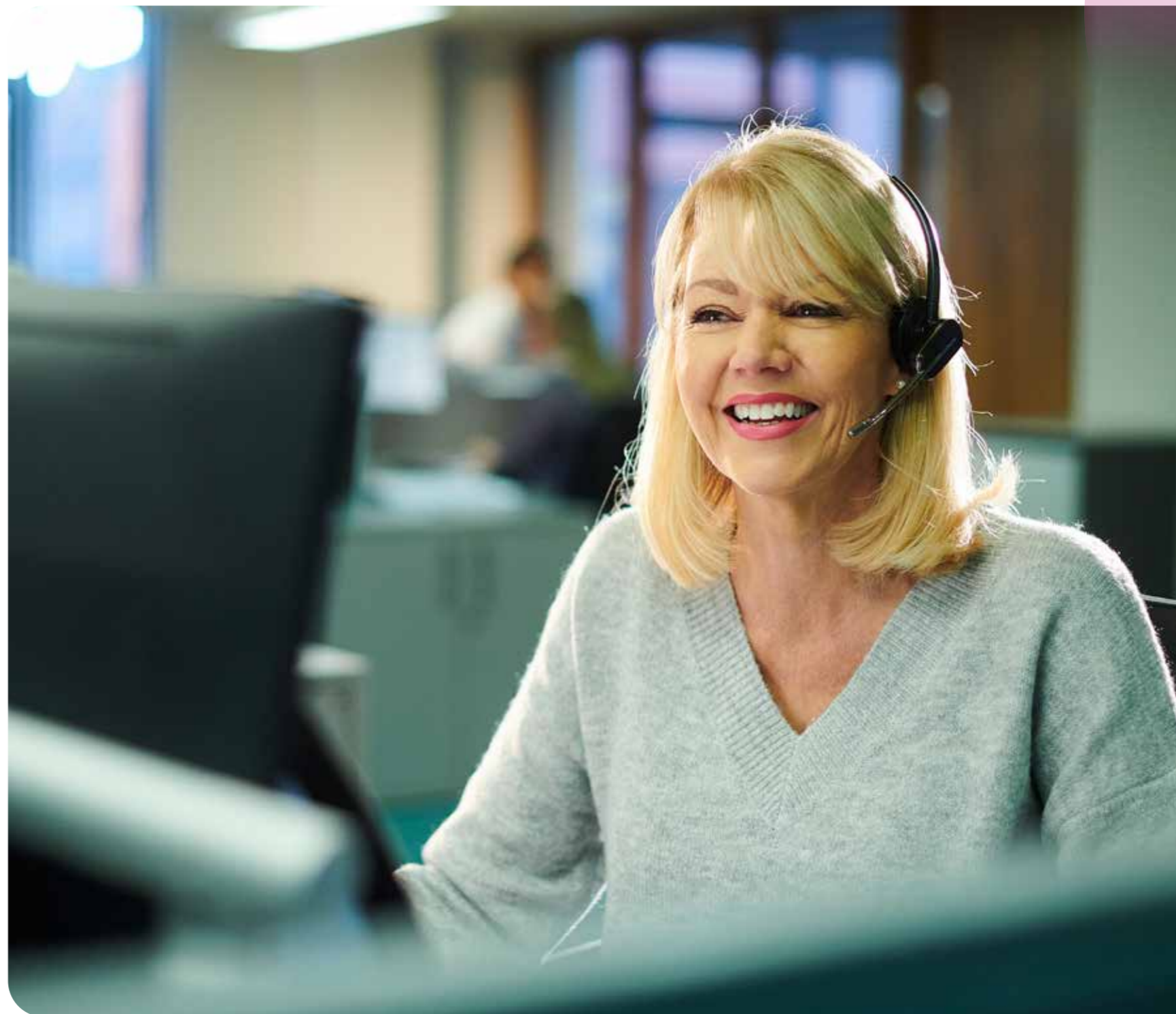
linha de apoio

**800 201 678**

Segunda a Sexta das 9h às 17h

## Ou via email

[convatel.pt@convatec.com](mailto:convatel.pt@convatec.com)





# Peça amostras gratuitas dos nossos produtos

Faça scan do QR code em baixo

