

Cancro da mama e sexualidade

O diagnóstico de uma doença potencialmente fatal afecta certamente a forma como se irá sentir em relação à sua sexualidade e ao sexo. Numa altura em que tem de lidar com tanta coisa, poderá não sentir vontade de se expressar do ponto de vista sexual ou poderá querer ter relações sexuais para ter uma sensação de normalidade durante um período que se caracteriza por incertezas a outro nível. Algumas mulheres afirmam que o seu desejo de intimidade aumenta, mas não necessariamente a intimidade sexual.

Além disso, os tratamentos que recebe podem influenciar o seu desejo sexual e a sua sexualidade. Os peritos pensam que a resposta sexual pode ser influenciada ou perturbada de três formas diferentes:

- Dor;
- Ansiedade e medo acerca da intimidade;
- Demasiada perturbação para que possa pensar em sexo.

Dor e desconforto

O tratamento do cancro da mama quase sempre implica algum tipo de cirurgia, que poderá também incluir a reconstrução mamária. Tocar ou abraçar alguém pode ser difícil se as feridas cirúrgicas ainda estiverem a cicatrizar ou se sentir desconforto na área em redor da cicatriz. Caso tenha dor, poderá sentir que se quer concentrar em ficar novamente bem e não ter energia ou desejo de relações sexuais.

Caso tenha sido submetida a radioterapia, a área que está a ser tratada poderá estar sensível ao toque durante o tratamento e por algum tempo depois de o tratamento terminar e estar demasiado dolorosa para se tocar, o que poderá ser aborrecido se significar que não poderá estar fisicamente tão próxima do seu companheiro como antes, ainda que por um curto período de tempo.

Os analgésicos podem ajudá-la com o eventual conforto que possa sentir, embora o facto de ter de pensar em tomar estes medicamentos antes de ter relações sexuais e íntimas com alguém possa mudar a forma como se sente em relação a essa experiência. Contudo, é reconfortante que saiba que a dor que possa sentir após a cirurgia ou a radioterapia diminui à medida que a zona cicatriza. Em alternativa, uma mudança de posição durante as relações sexuais ou íntimas também poderá ajudar como, por exemplo, uma posição em que a pressão directa sobre a sua mama seja menor.

Fadiga

A fadiga é um cansaço extremo que não passa se descansar ou dormir, e é um efeito secundário comum do tratamento anticancerígeno. Pode piorar se o tratamento prosseguir e pode ainda permanecer depois de o tratamento terminar. Os tratamentos como a quimioterapia e radioterapia, a cirurgia e a terapia hormonal podem afectar os seus níveis de energia e causar fadiga.

Caso se sinta esgotada, poderá não querer ter relações sexuais ou poderá querer um papel menos activo, uma situação que poderá requerer alguma adaptação da sua parte caso sempre tenha tido um papel fisicamente activo nas relações sexuais. É importante que perceba que os seus níveis de energia poderão ficar muito em baixo, pelo que não se deverá pressionar em demasia. Tente não ser muito dura consigo própria se não conseguir estar tão envolvida fisicamente como o fazia antes do tratamento.

Sintomas de menopausa

Estes sintomas são uma consequência comum dos tratamentos do cancro da mama. Os tratamentos podem fazer com que as hormonas femininas deixem de ser eficazes ou deixem de ser produzidas. Os tratamentos que têm maior probabilidade de produzir estes sintomas são a quimioterapia, a terapia hormonal e a ablação ou supressão ovárica (fazer com que os ovários deixem de funcionar, permanente ou temporariamente). Em resultado, poderá sentir algum ou todos os sintomas que se seguem:

- Afrontamentos;
- Cansaço;
- Mudanças de humor;
- Adelgaçamento do cabelo;
- Perda de elasticidade da parede vaginal;
- Secura vaginal.

Os efeitos secundários do tratamento e os sintomas de menopausa podem contribuir para que muitas mulheres se sintam diferentes em relação a si próprias e ao seu corpo. Por exemplo, durante a excitação pode haver perda de sensação, o que significa que pode demorar mais para atingir o orgasmo. Ou a mulher poderá simplesmente sentir-se demasiado cansada para ter qualquer interesse em relações sexuais, um facto que pode resultar de sintomas como suores nocturnos.

As mulheres que têm estes sintomas durante a menopausa natural podem ser medicadas com terapia hormonal de substituição. No entanto, esta terapia geralmente não é recomendada em mulheres com cancro da mama devido às hormonas que contém. Não se sabe ao certo se a terapia de substituição hormonal aumenta o risco de recorrência após um diagnóstico inicial de cancro da mama. A grande maioria das mulheres medicada com terapia de substituição hormonal na altura do diagnóstico será aconselhada a parar de imediato com a medicação, o que poderá significar que terão sintomas de menopausa antes de serem submetidas a qualquer tratamento do cancro da mama.

As mulheres mais novas que estão a ser tratadas para o cancro da mama sofrem muitas vezes sintomas de menopausa devido à quimioterapia, terapia hormonal ou ablação e supressão ovárica. Este estado de menopausa pode ser temporário ou permanente. Apesar de os sintomas serem os mesmos que os de uma menopausa natural podem inicialmente ser mais graves. Ter estes sintomas numa idade mais jovem pode fazer com que a mulher se sinta mais velha do que na realidade é, o que poderá ter um efeito negativo na forma como sente a sua sexualidade.

Secura vaginal

Os tratamentos que alteram o nível de estrogénio no seu corpo podem dar origem a alterações vaginais, como secura e/ou irritação, que pode tornar a penetração sexual dolorosa. Também podem afectar o desejo sexual e a excitação. A secura vaginal é um sintoma de menopausa muito comum em mulheres que já fizeram tratamento para o cancro da mama, e que pode ser bastante incómodo. O tratamento mais comum sugerido para a secura vaginal é a terapia de substituição hormonal, apesar de, conforme já foi anteriormente mencionado, esta não ser uma terapia geralmente aconselhada a mulheres com cancro da mama.

Contudo, alguns especialistas consideram a prescrição de tratamentos hormonais de actuação local, como creme de estrogénio, que podem ser aplicados na vagina/vulva durante curtos períodos de tempo. A quantidade exacta de estrogénio absorvido para o resto do corpo nestes tratamentos não é ainda totalmente conhecida, pelo que poderá ser útil discutir a sua utilização com o oncologista.

Algumas medidas práticas que poderá tomar incluem:

- Usar roupa interior de algodão folgada;
- Evitar calças muito justas;
- Evitar sabonetes ou produtos de banho perfumados;
- Usar humidificadores e lubrificantes vaginais.