

2017-02-14 13:55:24

<http://justnews.pt/noticias/sexualidade-e-cancro-da-mama-o-dialogo-surdo-entre-um-casal-pode-ser-devastador>

## **Sexualidade e cancro da mama: «o diálogo surdo entre os membros do casal pode ser devastador»**

Marta Crawford é a convidada da próxima sessão que o Mama Help vai realizar na Biblioteca da Fundação Champalimaud, em Lisboa. Na quarta-feira, 15 de fevereiro, a sexóloga vai debater os "problemas e soluções" associados à sexualidade, que podem surgir durante e após os tratamentos ao cancro da mama.

Em entrevista à Just News, afirma que o constrangimento em falar sobre a sexualidade "é um tema recorrente, algumas mulheres sentem-se pouco à vontade em falar abertamente sobre a sua intimidade sexual, sobre os seus receios, sobre os seus medos ou sobre os seus desejos e gostos", sendo que, numa situação de doença, "essa dificuldade pode aumentar".

Na sua opinião, "o medo, a culpa, a dor, a incerteza, os sintomas e o receio de não se ser aceite pelo/a parceiro/a são comuns, e muitas mulheres optam por evitar falar sobre o tema. Felizmente nem todas!"

A sexóloga recorda que a sexualidade de uma mulher ao longo do ciclo de vida não é sempre igual "e isso implica saber adaptar-se a todos os episódios mais ou menos inesperados ao longo da vida". Na sua opinião, isso não quer dizer "que se ´encerrou a loja` ou ´que será pior`, nem que se deve dar ´o corpo ao manifesto ao parceiro/a` para que o outro não sinta falta daquilo ´a que supostamente tem direito`".



Segundo a especialista, cada mulher tem a sua forma muito própria de viver a sexualidade, "no entanto, perante a doença, todas temem pela sua vida, pelo seu futuro e também se questionam como é que a partir daquele momento serão capazes de lidar com o seu corpo, com as suas cicatrizes, com os seus receios e tudo isto na

relação com outro".

Estes receios podem ser "mais ou menos fáceis de suportar, se a mulher estiver numa relação que as faça sentir confiança, apoio, carinho e compreensão, embora nem sempre isso acontece". Assim, quando os casais sentem dificuldade em abordar o tema da sexualidade "ou sentem que a sua intimidade está alterada e não sabem como resolver a situação, devem pedir ajuda psicoterapêutica".

### **"O diálogo não tem que ser culpabilizador"**

"A comunicação é a palavra chave da intimidade, é preciso ser capaz de dizer aquilo que se sente, quer, gosta ou não gosta, ao outro.", afirma, advertindo que "não dizer nada por vezes é pior".

Quanto à possibilidade do companheiro passar uma mensagem que cause mais pressão, culpa e sofrimento na mulher que "não tem disposição para o sexo", considera que "o diálogo não tem que ser culpabilizador, nem para um nem para o outro", sendo que, muitas vezes, "a alteração do desejo está associada à medicação, tratamentos, à dor e a estados depressivos ou de extrema ansiedade, mas não só".

Marta Crawford chama também a atenção para o facto da intimidade sexual poder "já estar afetada mesmo antes do episódio de doença, e que pode complexificar a situação" e acrescenta:

"Não falar e não partilhar o que se sente não é a melhor escolha, pois mesmo não falando o diálogo surdo entre os membros do casal pode ser devastador, no qual cada um sofre sozinho, incapaz de resolver um problema que é dos dois, e que só os dois vão ser capazes de ultrapassar."



### **Fazer com que a mulher "se sinta bem consigo próprio"**

Questionada sobre se o recomeçar de uma vida sexual ativa pode ser importante na autoestima da mulher, Marta Crawford afirma que a vida sexual tem impacto na autoestima da mulher, "nos dois sentidos" e explica que, "se a mulher se sente bem na relação com o outro e se sente satisfeita com a sua vida sexual, a sua autoestima é positiva e um motor para todas as áreas da sua vida".

Pelo contrário, se a mulher se sente mal com o seu corpo, "se está constrangida na relação com o outro, se vive uma disfunção sexual comum num processo de doença (por exemplo: desejo sexual diminuído, dispareunia, anorgasmia), então, nesse caso, a vida sexual tem um impacto negativo na sua auto estima".

Contudo, Marta Crawford faz questão de salientar: "Não é necessário que esta situação se prolongue por demasiado tempo. É possível mudar, é possível melhorar e é possível fazer com que a mulher se sinta bem consigo própria, com a sua sexualidade e na relação com o outro."

### **Sexualidade: "é alterada pela doença e pelos tratamentos"**

Depois de, em novembro, o Mama Help ter promovido, no Porto, uma sessão de esclarecimento intitulada: "Sexualidade e cancro da mama - O que muda? E como podemos ajudar?", apresentada por Rosa Gonçalves, psiquiatra, é agora a vez da cidade de Lisboa receber a sessão "Cancro da mama e sexualidade. Problemas e soluções".



Em declarações à Just News, Maria João Cardoso, presidente do Mama Help e cirurgiã da Unidade de Mama do Centro Clínico Champalimaud, explica que os temas das sessões são escolhidos de várias formas: "Através de sugestões dos doentes, através de sugestões dos profissionais, como resposta a novidades na área do cancro da mama".

Relativamente ao tema da sexualidade, considera ser "um tema delicado e difícil de abordar nas consultas médicas", mas, simultaneamente, um tópico muito importante, "pois a sexualidade e a forma como se vive esse aspecto da vida é alterada pela doença e pelos tratamentos".

Os participantes das sessões do Mama Help são, "na sua maioria, doentes da Fundação, mas cada vez mais temos doentes e familiares tratados noutras instituições, sendo que esse é o objectivo do Mama Help: Conseguir informar o maior número possível de pessoas, pacientes, familiares e amigos".

Com início marcado para as 18h30, e à semelhança de outras iniciativas organizadas pela associação, a inscrição é gratuita e deverá ser efetuada através dos seguintes contactos: [sofia.braganca@fundacaochampalimaud.pt](mailto:sofia.braganca@fundacaochampalimaud.pt) ou 210 480 004.