

dificuldades são mais comuns do que pensa e pode estar certa, de que não é a única.

Uma atitude positiva pode ajudar!

Como em todos os tipos de doença, uma atitude positiva pode ajudar. Existem profissionais de saúde (medicação e apoio psicológico) e voluntários (outros doentes com quem falar) que lhe poderão prestar ajuda. Um melhor entendimento dos problemas psicológicos e físicos causados pela doença por parte da família e dos amigos pode ser conseguido através de diálogo franco. Com frequência, esta atitude poderá ajudá-lo a ajudá-lo a si quando mais precisar.

Em certa medida, a doença pode mudar a sua aparência, mas não deve alterar a sua forma de ser.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Problemas Sexuais e Esclerodermia

A LPCDR agradece à Scleroderma Society UK pelo apoio na concepção deste folheto.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Avenida de Ceuta-Norte, 13 - Loja 2
1350-410 Lisboa

Telefone: 213 648 776
Fax: 213 648 769
e-mail: lpcdr@lpcdr.org.pt / site www.lpcdr.org.pt



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA AS DOENÇAS
REUMÁTICAS**

Introdução

Tanto as mulheres como os homens que sofrem de esclerodermia podem verificar que a doença tem um efeito significativo na sua vida sexual, podendo levar a consequências permanentes na sua sexualidade. Este folheto tem como objectivo assinalar alguns dos problemas sexuais que a pessoa possa ter e debater algumas soluções para os mesmos. Nem todos os problemas referidos se irão aplicar a si. É importante lembrar que todas as pessoas têm necessidades性ais e atitudes diferentes, variando de acordo com a idade e a experiência, independentemente de se sofrer de esclerodermia ou não.

Porque têm as mulheres com esclerodermia problemas sexuais?

Como doente com esclerodermia a pessoa irá ter vários problemas, entre eles a dor, a rigidez, a pele esticada, a secura da pele e mucosas, a fadiga, a falta de desejo sexual e a alteração da imagem corporal.

A abrangência da doença irá determinar o efeito na vida sexual. As alterações do corpo podem ser incapacitantes e fazer a pessoa sentir-se pouco atraente e deprimida. Em resultado, a sua actividade sexual pode diminuir ou parar, o que poderá ser nocivo para a sua auto-estima e, por sua vez, ter um grave impacto na vida sexual do seu parceiro.

Que tipo de problemas pode surgir?

Fadiga: A fadiga é o sintoma mais comum da esclerodermia. Muitos doentes já acham suficientemente difícil lidar com o trabalho

e com a sua vida familiar, quanto mais com uma vida sexual activa. A fadiga é um problema difícil de tratar mas com frequência, assim que a doença começa a estabilizar, a fadiga melhora. É uma ajuda se o doente e o seu parceiro reconhecerem que esta circunstância faz parte da doença e tentarem adaptar o ritmo do dia de acordo com a situação. Se o sexo é uma parte importante do seu relacionamento, então descansar e planejar antecipadamente o momento poderá ser necessário, mesmo que isso implique uma certa falta de espontaneidade!

Secura vaginal: A Síndrome de Sjögren acompanha frequentemente a esclerose sistémica, causando secura das membranas mucosas e conduzindo tipicamente a sintomas de secura nos olhos e na boca. Pode haver também secura vaginal, com menos lubrificação durante a excitação, o que torna a relação sexual menos confortável ou até dolorosa. Existem lubrificantes vaginais que poderá encontrar em farmácias e que poderão ser bastante úteis. No entanto, é importante excluir outras causas para a secura vaginal, tais como a menopausa, para as quais estarão adequados outros tipos de tratamento.

Problemas articulares: Muitas pessoas com esclerodermia têm dor e rigidez nas articulações e poderão não ter facilidade em movimentar os membros. Existe medicação que ajuda a aliviar a dor nas articulações mas a verdadeira solução consiste em recorrer à imaginação, ao sentido de humor, e ter um parceiro compreensivo!

Problemas emocionais: A esclerodermia pode ser uma doença muito inquietante e a ansiedade que dela resulta, bem como estados depressivos, poderão diminuir o prazer sexual. As alterações na imagem corporal e a ansiedade devido à dor nas relações sexuais podem também causar problemas. É muito importante que haja uma boa comunicação com o parceiro, mas o doente poderá achar mais vantajoso

ambos consultarem um sexólogo.

Tratamento

Infelizmente, a cirurgia à entrada dos lábios da vagina não beneficia, em geral, o doente com esclerodermia, uma vez que a cicatriz da operação é, muitas vezes, mais desconfortável. Assim, por vezes é aconselhável que consulte um ginecologista para a orientar nesta matéria. Também poderá consultar um sexólogo para aconselhamento. Se existirem outros motivos para a secura ou dor vaginais, tais como uma infecção local ou a entrada na menopausa há tratamento adequado para os mesmos, no que o doente será orientado pelo seu clínico geral ou ginecologista. Alguns lubrificantes vaginais são totalmente inofensivos e podem ser adquiridos sem receita nas farmácias. Se a pessoa estiver na expectativa de que a relação seja dolorosa, os músculos da vagina ficarão automaticamente tensos, tornando a relação sexual ainda mais difícil. Assim, será preciso relaxar, seja com música, luz suave, ou o que quer que funcione no caso particular de cada um!

Poderá ajudar se o doente aplicar um anestésico local cerca de dez minutos antes do acto sexual, de forma a que se sinta confiante de que não irá doer. Alguns hospitais têm uma Consulta de Vulva no Departamento de Ginecologia, que trata de problemas nos lábios vulvares (na entrada da vagina), onde poderá fazer testes mais específicos. Deverá pedir uma consulta especializada se os medicamentos regulares não funcionarem, para que ginecologistas especializados possam considerar as hipóteses de tratamento.

A maioria das mulheres com problemas vulvares e vaginais não fala muito do assunto por o acharem embaraçoso. Contudo, estas