

# Sexualidade e a Dor Crónica

## O que entendemos todos por SEXUALIDADE?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a sexualidade representa “uma energia que encontra a sua expressão física, psicológica e social no desejo de contacto, ternura e amor”, ou seja não se limita apenas aos comportamentos genitais, é um meio de expressão de afetos, com todas as partes do corpo, todas as fantasias, expectativas e desejos, tornando-se uma fonte de enriquecimento e de prazer para a própria pessoa e para as outras com quem se estabelece a respetiva relação.” Perante esta definição... aspetos positivos e negativos devem ser encarados com seriedade e atenção! A maior parte das queixas, que os pacientes com dor crónica trazem para o consultório são geralmente: dores generalizadas, hipersensibilidade, rigidez muscular, inchaço, dificuldade em realizar tarefas do dia-a-dia, desinteresse, depressão, entre outras.

## O que muda? Mulheres vs Homens

São várias as alterações na vida sexual do doente com dor crónica, afetando a sua vida íntima pessoal e de casal. As queixas são transversais a homens e mulheres: as dores agudas e persistentes, alterações físicas (quando existentes) que limitam os movimentos e alterações na libido (diminuição da autoestima e autoconceito), influenciam de forma direta e altamente negativa a vida destes doentes.

O sexo além da sua componente física apresenta uma componente emocional/psicológica fundamenta. Os casais devem apostar no diálogo que será fundamental para a compreensão das limitações impostas dor, investido e valorizando em outras componentes importantes na vivência da sexualidade, tais como: investir no toque, partilha, imaginação, exploração de diferentes sensações, erotização... para que todos os sentidos sejam despertados! Apesar das limitações impostas pela dor, o casal não deixa de amar, existe apenas uma nova dinâmica íntima/relacional que terá que ser percebida e aceite por ambos e adaptada também há necessidade de ambos.

## O que fazer?

Primariamente saber que um relacionamento a dois pressupõe um entendimento mútuo, na realização e partilha de projetos conjuntos. O relacionamento sexual é algo que deverá ter como base confiança mútua, intimidade e diálogo com o parceiro. Destaco este último como fundamental, uma vez que é através do diálogo sincero, sem tabus, que o parceiro(a) vai perceber como o outro se sente (física e psicologicamente). Ao partilhar com o parceiro as suas dificuldades, localizá-las e tentando explicar o impacto que tem em si, vai certamente fazê-lo perceber que sim é possível a relação sexual mas com alterações! Usar este diálogo aberto, algum humor que minimize as nossas limitações, imaginação e erotização...vão ajudar! Uma relação positiva entre a fatores psicológicos a sexualidade vão proporcionar uma melhoria no bem-estar das mulheres no que toca aos aspetos emocionais e físicos.

## Deverá procurar ajuda de um Profissional?

Em caso de persistência dos sinais/sintomas e continuidade de dificuldades ao nível sexual, é fundamental recorrer a um terapeuta/Sexólogo que deverá orientar todo o seu processo psicoterapêutico para: a educação e informação sexual, a desmistificação de crenças erróneas, a reestruturação cognitivo-comportamental, terapêutica farmacológica e encaminhamento para outros profissionais de saúde objetivando a promoção de uma vida ativa e saudável.

Segundo Marline Emmal, autora de Fibromyalgia and Female Sexuality, a atividade sexual é positiva para dor, uma vez que aumenta as os níveis de serotonina reduzindo assim o nível de dor.

