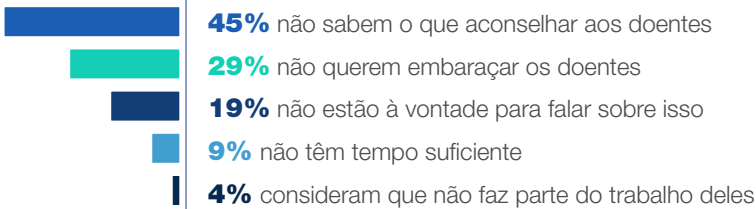
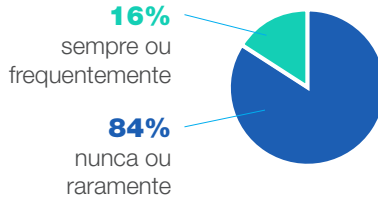


É PRECISO *CORAGEM* PARA FALAR

Falar sobre como a DII afeta a sua vida pessoal pode ser difícil. Por isso, questões que envolvem a intimidade e os relacionamentos tendem a ser uma área negligenciada e ignorada.

Este folheto fornece algumas dicas que pode achar úteis à medida que faz o seu percurso para lidar com a DII.

A maioria dos gastroenterologistas **nunca ou raramente fala sobre sexualidade** com os seus doentes com DII



Riviere P, et al. Quality of sex life in patients with inflammatory bowel disease: the gastroenterologists' perspective. *Inflamm Bowel Dis.* 2017;23:E51-E52



BEM-ESTAR GERAL



SAÚDE GERAL

Certifique-se de que descansa bem, que tem uma dieta saudável e que faz exercício regularmente. Um estilo de vida saudável e ativo contribui para um estado de espírito positivo, bem como para um corpo mais saudável.

ARTROPATIA, ARTRITE E DORES NAS ARTICULAÇÕES

Podem afetar a satisfação sexual e limitar a atividade física. O exercício físico pode ajudar. Consulte sempre o seu gastroenterologista ou reumatologista se os sintomas persistirem.



DEPRESSÃO E INSÔNIA

Se está a sentir **sofrimento emocional** ou dificuldades psicológicas, como **depressão ou ansiedade**, é importante garantir que recebe tratamento adequado.

Fale com o seu médico sobre qualquer problema que esteja a ter. Ele pode encaminhá-lo/a para um psicólogo ou psiquiatra para receber apoio extra.

TABACO E ÁLCOOL

O tabaco e o álcool em excesso podem afetar o desempenho sexual e, em alguns casos, agravar os sintomas da DII.



Fontes:

- Ficha informativa – Fatores emocionais. Crohn's and Colitis Foundation. www.crohnscolitisfoundation.org
- Ficha informativa – Sexo, intimidade e DII. Crohn's and Colitis Foundation. www.crohnscolitisfoundation.org
- Relações sexuais e DII. Crohn's and Colitis UK. www.crohnsandcolitis.org.uk
- Dicas para uma vida sexual saudável com a doença de Crohn. Everyday Health. www.everydayhealth.com
- DII, sexo e intimidade. The Grumbling Gut. www.thegrumblinggut.com

NOVOS RELACIONAMENTOS

IR A ENCONTROS



Planeie os seus encontros para dias que lhe sejam convenientes; combine encontros mais breves em sítios onde haja casa de banho disponível nas proximidades, evite combinar um jantar se a comida lhe causa crises. Isto vai ajudá-lo/a a sentir-se mais confiante quando tiver um primeiro encontro.

Falar com o/a potencial parceiro/a sobre a sua doença pode ser stressante e é complicado saber quando o fazer.

Se decidir partilhar que tem a doença com alguém, vá direto/a ao assunto. **Fale sobre os factos** que envolvem o seu diagnóstico e o seu estado de saúde atual. Responda às perguntas de forma simples e sincera.



REAÇÃO NEGATIVA



No caso de uma reação negativa à sua doença, aceite que é melhor descobrir mais cedo do que mais tarde na relação. Não deixe que isso afete sua autoestima; pense que encontrou alguém que não é compatível consigo.

AUTOIMAGEM

TRATE BEM O SEU CORPO



Se encarar o seu corpo de forma positiva, criará mais oportunidades para a intimidade.

ACONSELHAMENTO

O aconselhamento individual ou de casal pode ajudá-lo/a a aceitar qualquer mudança na forma como se sente em relação à autoimagem.



VAMOS FALAR DE SEXO

A DII pode mudar a sua vida sexual... Mas não significa o fim dela!



CONVERSEM!

Conversem aberta e sinceramente sobre as necessidades e preocupações de cada um/a e partilhem pensamentos e desejos. Vai ver que se sente menos stressado/a com o sexo se falar abertamente sobre as suas preocupações.



PLANEAMENTO

Embora possa não ser espontâneo, tente planear os seus momentos íntimos para uma hora do dia em que sabe que se está a sentir melhor; por exemplo, à noite, quando se sente com mais energia e sem sintomas.



Ir à casa de banho antes do sexo pode fazer com que sintas **mais confiante** para evitar um acidente durante os momentos íntimos. Além disso, **tomar um banho ou duche antes do sexo** pode ajudar a lidar com as suas **preocupações com odores**.



POSIÇÕES SEXUAIS

Há várias posições sexuais que podem ajudar se a dor durante o sexo for um problema; por exemplo, pode ser mais fácil controlar o nível de movimento e penetração se ficar por cima. Experimente usar um lubrificante para melhorar a experiência sexual.



SEXO

Tenha um cuidado especial se fizer sexo anal. Use preservativo para evitar doenças sexualmente transmissíveis e evite completamente o sexo anal se estiver em crise.



OUTRAS FORMAS DE INTIMIDADE

- A intimidade não tem de ser sempre de natureza sexual
- Tente envolver-se noutros tipos de intimidade física para expressar o amor
- Abraços, carícias, beijos e massagens podem aumentar o desejo sem ter relações sexuais



ACONSELHAMENTO

- Fale aberta e sinceramente com o seu médico; se ele souber qual é o problema, poderá ajudá-lo/a
- Se necessário, um sexólogo pode ajudar a implementar um tratamento apropriado ou reabilitação

CIRURGIA, ESTOMAS E FÍSTULAS



CIRURGIA E SEXO

Pode ter de evitar o sexo antes da ostomia ou cirurgia de bolsa ileal em J. Geralmente, recomenda-se a **abstinência sexual** por um período de cerca de 8 semanas após a cirurgia, até que o cirurgião confirme que a ferida está a cicatrizar corretamente.



SACOS DE ESTOMA E SEXO

TER UM SACO DE ESTOMA NÃO DEVE SER UM OBSTÁCULO A UMA VIDA SEXUAL ATIVA!

- **Esvazie o saco de estoma antes da relação sexual;** isto reduz a possibilidade de fugas, dando-lhe paz de espírito
- Certifique-se de que o **saco de estoma está bem fixo;** se estiver, não é afetado pela posição sexual que escolher
- Há vários tipos e tamanhos de saco de estoma disponíveis, alguns deles são concebidos para serem **o mais discretos possível**
- Há **lingerie especializada** para mulheres que podem ajudar a suportar e cobrir o saco, o que pode ajudar a aumentar a sua confiança



FÍSTULAS E SEXO

As fistulas não têm de interferir na sua vida sexual. Se o sexo for desconfortável ou doloroso, aplicar lubrificante antes da penetração ou tentar outras posições sexuais pode ajudar. Se tiver um seton na fistula, deve falar com o seu médico sobre relações sexuais e quaisquer riscos associados.

A COMUNICAÇÃO É ESSENCIAL – QUEBRE O SILÊNCIO!



PARTILHAR É CUIDAR

Não tenha vergonha de falar, falar, falar... e depois falar um pouco mais – com o/a seu/sua parceiro/a, o seu médico, a sua equipa de saúde, os seus amigos, a sua família e a sua rede de apoio.

SEJA SINCERO/A

Fale sinceramente sobre o que está a pensar, não se sinta tentado/a a esconder aspetos da sua DII; seja aberto/a e sincero/a com o/a seu/sua parceiro/a sobre a sua doença, os seus sintomas e as dificuldades que possa ter durante as relações sexuais. Isto é importante e pode ajudar a aproximar o casal.



AJUDE A COMPREENDER

Fale com o/a seu/sua parceiro/a sobre o que está a sentir, para que ele/a possa compreender aquilo por que está a passar.

PRECISA DE AJUDA?

Fale sobre aquilo em que precisa de ajuda; o/a seu/sua parceiro/a e a sua família não conseguem ler a sua mente!



A COMUNICAÇÃO É FEITA NOS DOIS SENTIDOS

Não se esqueça de ouvir o/a seu/a parceiro/a e perguntar-lhe como se sente; ele/a também terá as suas próprias preocupações!

NÃO SE ESQUEÇA DE RIR!

Ter sentido de humor e ver o lado engraçado das coisas pode ser uma verdadeira ajuda lidar com momentos íntimos mais complicados.

