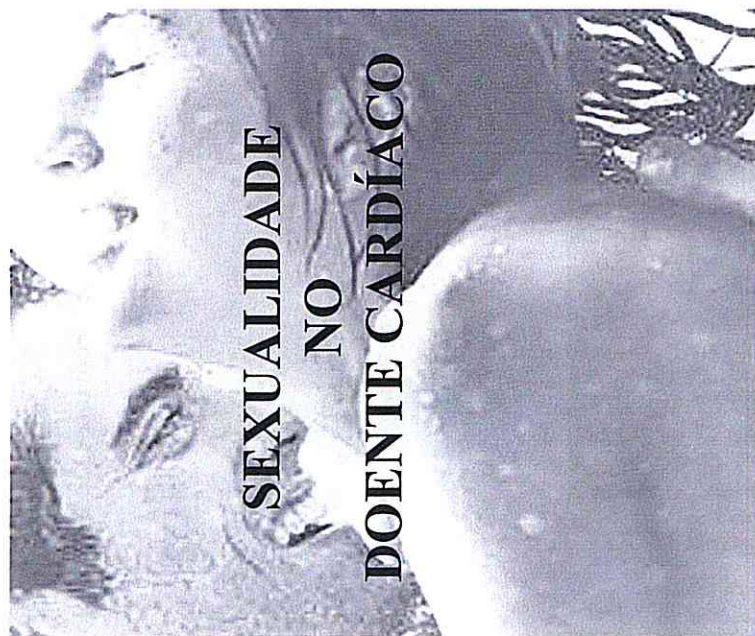


SERVIÇO REGIONAL DE SAÚDE, EPE
SERVIÇO DE CARDIOLOGIA



FUNCHAL, 2009

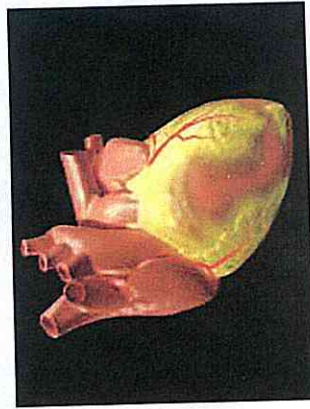
A SEXUALIDADE E A DOENÇA CARDÍACA

A sexualidade é uma dimensão da vida do indivíduo de maior importância na estruturação do seu bem-estar físico e emocional.

A satisfação obtida na vivência afectivo-sexual, é condição favorável à promoção da saúde.

O sexo é tão vital para a saúde como comer, dormir ou fazer exercício.

Watson, 2002...dá destaque ao tema, considerando a actividade sexual como um dos índices que mede o nível de qualidade de vida, na medida em que se trata de um excelente exercício que contribui para o alívio de tensões, combate à depressão, revitaliza o corpo e estimula a mente.



QUANDO DEVE REINICIAR A ACTIVIDADE SEXUAL?

Recomenda-se:

- Enfarte, após 4 semanas
- Cirurgia cardíaca, após 2 a 3 semanas

Ou que seja capaz de subir dois lances de escadas a um passo acelerado.

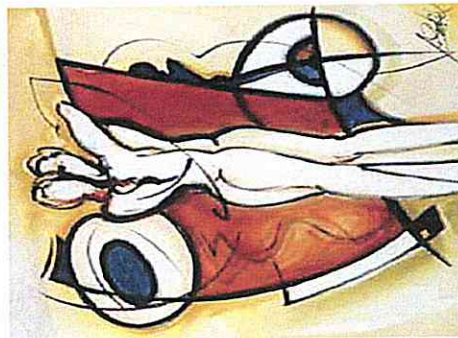


IMPORTANTE:

As relações extraconjugais devem ser iniciadas mais tarde, pois o nível de stress é maior.

PRINCIPAIS REGRAS PARA RETOMAR A ACTIVIDADE SEXUAL:

- Escolha um momento em que os dois estejam calmos e livres de *stress*. A melhor altura será de manhã cedo após um sono repousante ou após uma sesta
- Deve esperar-se uma a três horas após uma refeição para praticar sexo. Tal como as outras actividades físicas a digestão dos alimentos requer mais sangue e o seu coração terá que trabalhar mais para garantir o sangue necessário às outras actividades.
- Utilize um lugar familiar e calmo, onde não seja interrompido.
- Não se esqueça de tomar a medicação prescrita pelo médico.



POSIÇÕES PRIVILEGIADAS PARA O DOENTE CARDIACO

Para alguns doentes cardíacos, será mais confortável ficar por baixo, mas poderá sentir desconforto se, por exemplo, foi operado ao coração (Fig. 1).

Se tal facto acontecer, deite-se de lado, virado para o seu par (Fig. 2) ou com ela ou ele de frente ou atrás (Fig. 3).

Estas posições requerem menos pressão na parede torácica e tornam muito mais fácil a respiração. Se tiver dificuldade respiratória poderá sentar-se com o seu par numa cadeira de frente um para o outro. Será melhor utilizar uma cadeira com uma base larga e baixa de modo a que possa descansar os pés no chão (Fig. 4).

A masturbação ajuda algumas pessoas a ganhar auto-confiança e pode facilitar a transição para a relação. Causa menor resposta cardíaca e gasta menos energia metabólica do corpo. Os pontos genitais-oraís do sexo não exercem excessivo *stress* no coração, mas a relação anal pode conduzir a ritmos cardíacos irregulares.

Os casais por recearem os sintomas cardíacos ou terem problemas sexuais, podem não estar interessados no sexo. Podem mesmo assim construir uma boa relação ao se abraçarem ou acariciarem.

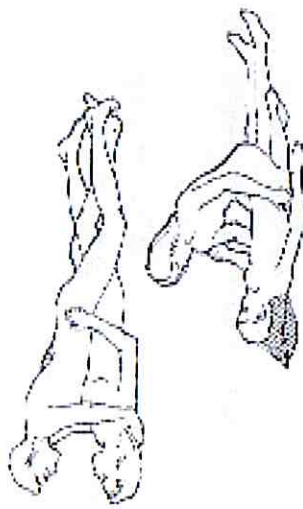


Fig.1- A pessoa com o problema deita-se por baixo, ficando por cima o par fisicamente bem, mais ou menos afastado.



Fig.2- Posição de lado com o par face a face. As almofadas podem ser colocadas nas costas e ancas para manter esta posição. Se ocorrer dor no ombro esta posição, deve ser evitada.

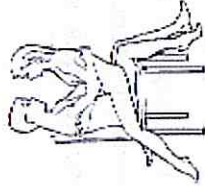


Fig.4- Se tiver dificuldade respiratória, poderão sentar-se numa cadeira de frente um para o outro.

Os batimentos por minuto do seu coração aumentam durante o sexo e a pele pode ficar avermelhada e húmida. Estas alterações são normais e não são sintomas de esforço cardíaco. Os sintomas de angina que traduzem incapacidade do coração para o trabalho cardíaco incluem:

- Sensação de pressão, dor ou desconforto no queixo, pescoço, braço, peito ou estômago.
- Aceleração da respiração; e
- Batimentos cardíacos muito rápidos ou irregulares.



Se tiver alguns destes sintomas durante o sexo, diga ao seu companheiro, reduza a sua actividade, repouse e tome os medicamentos de acordo com a prescrição do seu médico. Um comprimido de nitroglicerina tomado cerca de 15 minutos antes pode ajudar.

Quando os sintomas não desaparecem com os comprimidos, ou se aparecerem após ter retomado a actividade sexual, consulte o seu médico.



ELABORADO POR:

Marisa Sousa

Nubélia Gomes