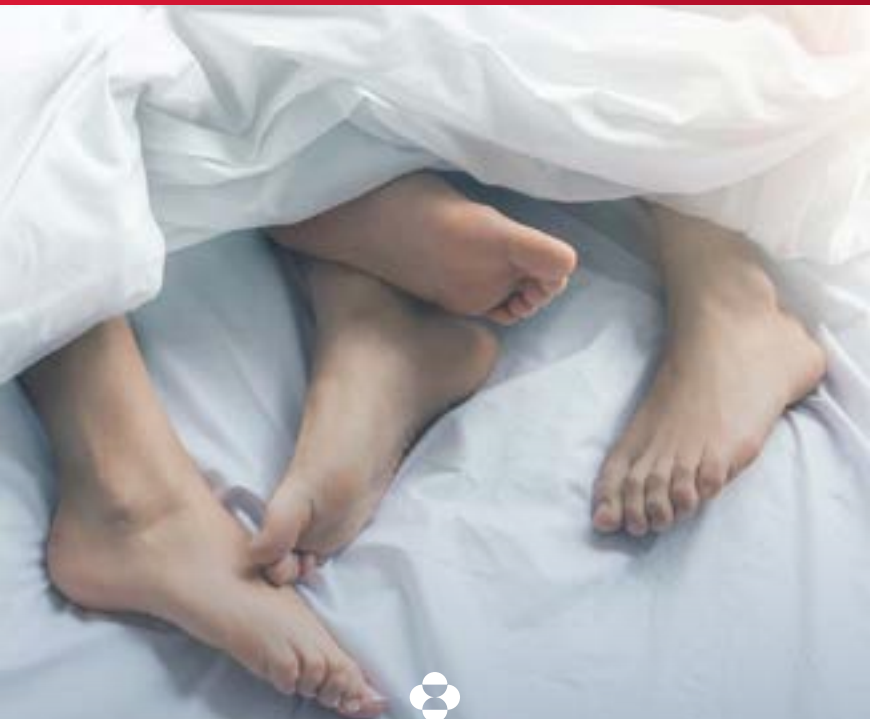


Hipertensão Pulmonar

Atividade Sexual





ATIVIDADE SEXUAL E A HIPERTENSÃO PULMONAR

UM DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSÃO PULMONAR NÃO É INDICATIVO DO FIM DA SUA VIDA SEXUAL

A sexualidade é um tema difícil de abordar, tanto com os profissionais de saúde, como com o parceiro.

No contexto de doença crónica, como é o caso da Hipertensão Pulmonar, a comunicação entre todos tem um papel ainda mais decisivo, pois poderá aumentar a confiança entre o casal, essencial na compreensão das necessidades de cada um.



Existem diversas maneiras de expressar intimidade, sentir satisfação ou satisfazer o nosso parceiro. A sexualidade engloba muito mais do que o ato sexual, podendo incluir abraços, beijos, carícias e outras atividades.



GERIR A FALTA DE AR, A FADIGA E O CONFORTO

Existe geralmente uma preocupação por parte das pessoas com Hipertensão Pulmonar sobre se a atividade sexual as deixará com falta de ar ou cansadas, ou se poderá agravar os seus sintomas. Assim como qualquer outra atividade física, o ato sexual pode fazer com que fique sem fôlego.

MAS NÃO SE PREOCUPE! EXISTEM TÉCNICAS DE CONTROLO DA RESPIRAÇÃO QUE PODEM AJUDAR A QUE RESPIRE MELHOR!



Sopre enquanto se movimenta

Ao executar uma ação que exige muito esforço, como levantar ou elevar-se. Inspire antes da ação e expire enquanto realiza o esforço.



Expire com os lábios contraídos

Expire com os lábios contraídos como se estivesse a assobiar, para ajudar a esvaziar o ar dos pulmões.



Respire com ritmo

Estimule a respiração de maneira a acompanhar o seu movimento.

Poderá ainda **utilizar almofadas, toalhas e edredões** como suporte para diminuir o esforço físico, e **adotar posições corporais confortáveis e relaxadas**, evitando fazer pressão sobre o tórax.

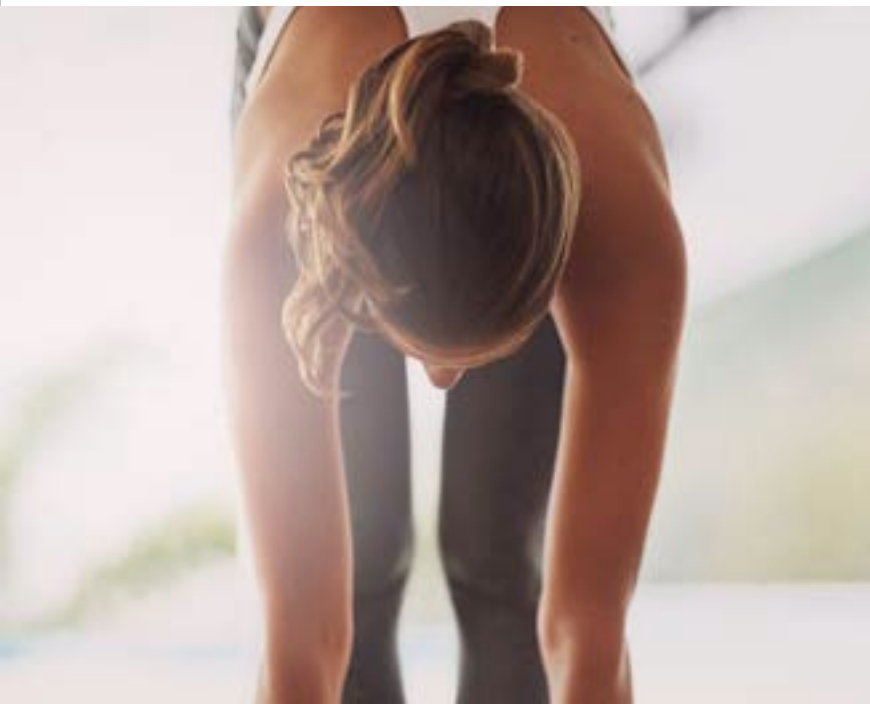
Se utilizar **medicação subcutânea ou endovenosa**, deverá **ter em atenção a localização da bomba**, para não incomodar. O mesmo se aplica se utilizar **oxigénio**.



FALE COM O SEU PARCEIRO

Conversar com o seu parceiro sobre as suas preocupações e desejos – e os dele – poderá ajudar a que se sinta mais relaxado e juntos poderão encontrar formas de desfrutar melhor da relação.

Lembre-se de que algumas mudanças na sua vida sexual fazem parte do envelhecimento e não são causadas pela hipertensão pulmonar.





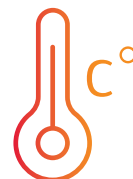
ESCOLHA A MELHOR ALTURA E O MELHOR LUGAR

A melhor altura será quando estiver descansado e quando sentir que está a respirar confortavelmente. Deve escolher a altura do dia em que se sente com mais energia.

Planeie com antecedência, se puder, mas não altere os seus hábitos, especialmente se tal for motivo de stress para si ou para o seu parceiro.

Por vezes o ambiente pode afetar a sua respiração, portanto, evite locais onde exista algo que possa dificultar a sua respiração, como poeiras, fumos ou fragrâncias mais fortes, por exemplo.

VERIFIQUE SE ESTÁ CONFORTÁVEL E RELAXADO:



Evite locais com **muito calor ou onde sinta frio**

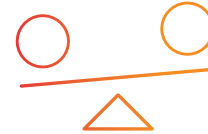


Aguarde 2 horas após uma refeição mais pesada – a sua respiração pode ficar mais tensa se estiver com o estômago cheio ou se sentir inchado



Evite o álcool. Beber pode diminuir a sua função sexual e dificultar a ereção dos homens





MANTENHA OS SEUS SINTOMAS CONTROLADOS

A fadiga e falta de ar são os sintomas mais comuns da hipertensão pulmonar e têm um grande impacto no ato sexual.

FAÇA UMA PAUSA



Se começar a sentir falta de ar, **tente desacelerar ou descansar.**

Pode ainda tentar descansar com mais frequência, alterar a posição ou revezar-se com o seu parceiro. E não há motivo para que deixe de **dar ou receber abraços durante a pausa!**

CASO ESTEJA COM FALTA DE AR, TENDE FAZER UMA PAUSA E RESPIRAR FUNDO E DEVAGAR, PARA AJUDAR A RELAXAR.

Aprenda a conhecer os seus limites. Tente perceber quando é necessário fazer essa pausa, e partilhe com o seu parceiro como se sente.

SEJA CRIATIVO! Explore outras opções com o seu parceiro.

Mantenha uma visão global de si como pessoa, incluindo a sua sexualidade, focando-se mais no que consegue fazer do que naquilo que não consegue, lembrando-se que as pessoas gostam de si como é.

Com boa comunicação e prática, pode ter uma vida sexual mais satisfatória do que poderia imaginar.



GRAVIDEZ NA HIPERTENSÃO PULMONAR

A Hipertensão Pulmonar é uma doença crónica que afeta pessoas de todas as idades, incluindo mulheres em idade fértil. Engravidar é considerado um risco extremamente elevado.

As necessidades de uma gravidez colocam a saúde da mãe em risco e as taxas de mortalidade são elevadas – entre 30 e 56%.

A GRAVIDEZ É CONTRAINDICADA EM MULHERES COM HIPERTENSÃO PULMONAR.

Em caso de uma gravidez, todas as mulheres com Hipertensão Pulmonar terão de ser cuidadosamente monitorizadas por uma equipa multidisciplinar.



Risco de insuficiência cardíaca

Quando uma mulher engravida, o volume de sangue aumenta entre 30 a 50% para sustentar o crescimento do feto. Esse sangue extra necessita de ser bombeado pelo coração para o resto do corpo, fazendo com que o coração trabalhe muito mais do que o normal.

Na Hipertensão Pulmonar o lado direito do coração já está comprometido, estando assim aumentado o risco de insuficiência cardíaca.



RISCO DE COÁGULOS SANGUÍNEOS

Todas as mulheres grávidas correm risco de **tromboembolismo**, ou seja, a formação de **coágulos sanguíneos** nas pernas que depois **viam para os pulmões ou para o líquido amniótico**.

Na Hipertensão Pulmonar essa situação é ainda mais grave!



Perigo durante o trabalho de parto

O trabalho de parto é particularmente perigoso para mulheres com Hipertensão Pulmonar, uma vez que o coração é colocado sob mais tensão e a pressão arterial aumenta.

A maioria das mortes maternas ocorre durante o parto e no mês seguinte.



Riscos para o bebê

O bebê também está em risco se a mãe sofrer de insuficiência cardíaca ou tromboembolismo antes que a gravidez termine.

Existe a possibilidade de malformações ou atraso no desenvolvimento do feto, devido à medicação utilizada no tratamento da hipertensão pulmonar.

Além disso, existe o risco de a criança vir a ter Hipertensão Pulmonar.

CONTRACEÇÃO

É aconselhável a utilização permanente de um método contraceptivo eficaz em todas as mulheres com hipertensão pulmonar.

É importante que as mulheres com Hipertensão Pulmonar estejam informadas e conscientes dos riscos da gravidez e que procurem **aconselhamento com a sua equipa de saúde, ao decidir sobre o método contraceptivo mais adequado**.

ESTÃO DISPONÍVEIS VÁRIOS MÉTODOS DE CONTRACEÇÃO

Métodos de barreira

Preservativos ou diafragmas, geralmente combinados com um espermicida

Contraceção reversível de ação prolongada

Injeções ou implantes com hormonas

Dispositivo intrauterino.

Alinhar com a contraceção irreversível

Comprimidos, adesivos e anéis vaginais com hormonas

Contraceção irreversível

Laqueamento das trompas

Histerectomia

Vasectomia

Dos métodos de contraceção anteriores, apenas o preservativo confere proteção contra as doenças sexualmente transmissíveis.

NÃO DECIDA POR UM MÉTODO CONTRACETIVO SEM FALAR COM O SEU MÉDICO!

MAIS INFORMAÇÃO

<https://pvrinstitute.org/en/professionals/publications/pvri-chronicle-vol-1-1-issue-2/pulmonary-hypertension-in-pregnancy-and-its-prognostic-implications/>

Harries C, Amstrong I. It matters to me – A guide to relationships and intimacy for people with PH. Pulmonary Hypertension Association. 2014

British Lung Foundation. Sex and breathless. 2014

Bueno N. Controlando la hipertensión arterial pulmonar. SEPAR. 2012

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado pela equipa de enfermagem dos centros de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, Porto Salvo 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00033 03/2021