

que podem criar também uma grande intimidade entre si e o seu parceiro.

- Partilhe os seus sentimentos com o seu parceiro.
- Mantenha-se em forma com exercício regular.
- Antes da atividade sexual, pode tomar o seu broncodilatador de resgate ('SOS') 20 a 30 minutos antes.
- Use posições que requeiram menos energia e não coloquem pressão sobre o peito.
- Use almofadas para apoiar as costas.



Autores: Enfª. Isabel Gomes, Dr. Pedro Leuschner

O NEDResp pretende rever periodicamente os prospetos. Agradecemos que qualquer sugestão de melhoria nos seja enviada através do email nedresp@spmi.pt



Sexualidade

Viver com DPOC

Versão 1.0
Maio 2023



TÓPICOS

Impacto

A DPOC não afeta diretamente o seu desempenho sexual.

Benefício

A atividade sexual não é prejudicial aos seus pulmões.

Estratégias

Existem estratégias que pode utilizar para o ajudar.

A sexualidade é muito importante na nossa vida

Uma área que é muitas vezes esquecida na DPOC é a sexualidade. Muitas pessoas com doenças pulmonares crónicas – e os seus parceiros - têm preocupações sobre o efeito de sexo e da atividade física em geral nos pulmões.

Retomar a intimidade e a proximidade com o parceiro pode ajudar a diminuir os sentimentos de solidão e isolamento. Não deixe que a vergonha ou a timidez impeçam que peça ajuda à sua equipa de saúde.

Impacto da DPOC na vida íntima

A DPOC não afeta diretamente o seu desempenho sexual. No entanto, pode afetar a sua saúde física, pelo cansaço e falta de ar e talvez a sua saúde emocional, sentindo-se ansioso, deprimido ou solitário. Estes fatores físicos e emocionais podem afetar a sua capacidade sexual.



O **medo** de ficar com falta de ar pode levar a evitar a atividade sexual ou a incapacidade de se excitar ou manter a excitação sexual. É possível **manter e melhorar** a intimidade relacionamentos, reduzindo a falta de ar, fadiga, medo e ansiedade.

Se tiver dificuldades que interfiram com a intimidade, converse com o seu médico.

Considere as seguintes questões

- Tem evitado ter relações sexuais?
- Tem medo de falar com o seu parceiro sobre a ansiedade que sente nem relação à atividade sexual?
- Sente se culpado por não conseguir corresponder às necessidades do seu parceiro?

Estratégias que o podem ajudar

- Incorporar técnicas de respiração controlada e estratégias de conservação de energia.
- Planear a atividade sexual quando se sentir no seu melhor dia.
- Se usar oxigénio para atividades, considere usar a mesma quantidade de oxigénio durante a atividade sexual.
- Fique atento aos seus sintomas: a falta de ar é normal durante qualquer atividade exigente.
- Se a ansiedade e fadiga se desenvolverem, pare e descanse brevemente.
- Use a sua energia de forma mais eficaz para melhorar a sua vida sexual.

A DPOC não diminui a capacidade sexual, é apenas a frequência de atividade sexual que pode estar limitada, assim como para todas as atividades físicas cansativas.



Uma vida sexual satisfatória não esta limitada a relações sexuais. As **emoções** geradas num jantar romântico, musica suave e simples to-