

# OUTUBRO ROSA: como fica a vida da mulher durante o tratamento de câncer nas mamas



Outubro é o mês voltado para a conscientização do câncer de mama. Ter o diagnóstico da doença afeta o cotidiano da mulher em todos os campos, incluindo, a vida sexual. Uma pesquisa da organização Breast Cancer Now afirma que quase metade das mulheres (46%) tiveram dificuldades sexuais como resultado do tratamento de câncer de mama.

O tratamento contra o câncer de mama pode trazer alguns efeitos colaterais que interferem na sexualidade. *"Secura vaginal, dor e perda da libido são os mais comuns. Dessa forma, com esse cenário, a disposição para o sexo pode ficar reduzida"*, cita a psicóloga e sexóloga, Sônia Eustáquia.

A sexualidade feminina ainda é cercada de tabus, logo, muitas mulheres deixam de comentar ou pedir ajuda. *"A paciente tem vergonha, medo de ser julgada se questionar. Por isso, é importante que o médico também converse sobre como a vida sexual pode ser impactada"*, declara.

Outro ponto que precisa ser ressaltado é sobre o impacto da notícia de um diagnóstico de câncer de mama pode influenciar o desejo sexual. *"É comum que mulheres se abalem emocionalmente e isso afete a autoestima e autoimagem da paciente. Por isso, é muito importante ter um acompanhamento psicológico para enfrentar esse momento"*, alerta a especialista.

## **Voltando a ter uma vida sexual ativa**

A paciente tem que criar mecanismos para exercer sua sexualidade de acordo com seu estado atual, de maneira saudável. *"Um ponto importante é valorizar novas formas de sexualidade, que não necessariamente envolvam a penetração, o que incentiva a paciente a procurar outras formas de prazer"*, revela.

Falar sobre todos os sintomas com o médico é fundamental. *"Conte o que sente para seu mastologista, mesmo que acredite não ser relevante. O médico pode orientar de forma personalizada como a paciente pode enfrentar as dificuldades sexuais e a abordagem pode incluir profissionais de outras áreas da saúde"*, aconselha Sônia.

Descobrir um câncer de mama e passar por um tratamento invasivo traz muitos desafios, por isso, a mulher tem que respeitar o processo sem se culpar ou cobrar. *"A fadiga é um efeito comum do tratamento de câncer de mama. Ela pode diminuir gradualmente com o tempo e, portanto, você pode ter mais energia para o sexo. Mas é importante estar ciente dos seus limites atuais e não se esforçar demais nem se pressionar tanto. Beba bastante líquido, alimente-se bem e converse com sua equipe sobre o que pode fazer para se sentir menos cansada. Mas não se cobre tanto"*, finaliza.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/5053/outubro-rosa-como-fica-a-vida-da-mulher-durante-o-tratamento-de-cancer-nas-mamas-em-19/06/2026>  
12:51