

Depois de um Enfarte Agudo do Miocárdio poderá experienciar uma variedade de sentimentos:

- ♥ **Medo** (Vou morrer?/A dor no peito vai voltar?)
- ♥ **Revolta** (Porque tinha que me acontecer isto?/ Porquê agora, neste momento?)
- ♥ **Ansiedade ou Stress** (Poderei voltar a trabalhar como antes? /Todos à minha volta me estão sempre a dizer o que devo ou não fazer)
- ♥ **Depressão** (Para que sirvo? / Será que os outros vão achar que me tornei uma pessoa incompleta ou menos capaz?)

Estes sentimentos são partilhados por si e pela sua família.

Não está sozinho, por isso diga o que sente.

Se sentir triste e isolado/a, algo que não consiga gerir por si mesmo, **peça apoio especializado.**

Por isso ponha-se em primeiro lugar e adote uma rotina

- ♥ Durma pelo menos **7 horas por dia**;
- ♥ **Faça uma coisa de cada vez** e coloque em perspetiva os problemas, **delegando as tarefas que não consegue realizar**;
- ♥ Pratique **exercício físico** regularmente;
- ♥ Envolver-se em **atividades físicas e socioculturais** do seu agrado (ex: dança, ginástica, natação, ioga, meditação, pintura, grupos de leitura, associações de cariz recreativo/social/cultural entre outras...).

SE TIVER ALGUMA DÚVIDA CONTACTE O SERVIÇO DE CARDIOLOGIA/UCIC

TELEFONE: 214348313/214348314



QR-CODE DESTE FOLHETO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Serviço Cardiologia



SEXUALIDADE E BEM – ESTAR

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

A Sexualidade

A manutenção de um relacionamento sexual, mesmo após um Enfarte Agudo do Miocárdio é muito importante para o seu bem-estar físico e psicológico, bem como o relacionamento feliz e harmonioso com o seu parceiro/a. A abstinência sexual desnecessária produz stress psicológico para si e para o seu companheiro/a, o que é prejudicial ao coração.

Contudo, o interesse sexual pode ser afetado pela idade, a duração da ligação e a forma como acontecia o sexo anteriormente ao evento cardíaco. A diminuição da atividade sexual pode estar relacionada com ansiedade, depressão ou medo. Se for este o seu caso, aconselhe-se com o/a seu/sua médico/a. Como está a recuperar de um enfarte, é normal que esteja preocupado/a com a frequência cardíaca, respiração, tensão arterial ou recorrência de episódios de dor ou angina.

É possível retomar a atividade sexual:

- 1 semana após um Enfarte Agudo do Miocárdio e a realização de uma angioplastia.

- 8 semanas após a cirurgia cardíaca.

É possível dialogar, acarinhar ou tocar sem ter como objetivo o orgasmo, sem obrigações de cumprir o ato sexual, o coito ou a respetiva penetração. Deve estimular a existência dos preliminares, de forma serena na medida em que estas atividade não exigem a mesma energia que as relações sexuais e são possíveis logo após a saída do hospital, permitindo assim gradualmente, retomar a sua vida sexual em pleno.

Conselhos práticos para retomar a sua atividade sexual:

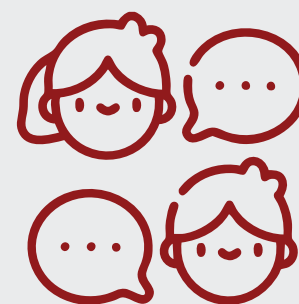
- ♥ Escolha um momento em que os dois estejam calmos e livres de stress e obrigações. **A melhor altura para praticar o ato sexual será de manhã cedo, após um sono repousante ou após uma sesta;**
- ♥ Deve esperar-se **1 a 3 H após uma refeição para praticar sexo**, evitando refeições copiosas/pesadas. Tal como outras atividades físicas a digestão de alimentos representa uma maior necessidade de sangue em circulação. Por este motivo, o seu coração terá de trabalhar mais para garantir o aporte sanguíneo necessário a todas as atividades vitais;
- ♥ **Pratique as suas relações sexuais num lugar calmo e familiar, onde não seja interrompido/a;**
- ♥ **Privilégio os preliminares e a comunicação com o/a seu/sua parceiro/a;**
- ♥ **Seja o/a parceiro/a passivo/a relativamente aos posicionamentos a adotar durante o ato sexual ;**
- ♥ **Devem ser evitadas relações sexuais extra-conjugais ou práticas sexuais mais exigentes**, pois estas situações muitas vezes promovem stress e ansiedade acrescidas sujeitando o seu coração a um maior esforço cardíaco;
- ♥ Não tome medicação prévia para impedir a provável existência de dor anginosa, pois estes medicamentos são vasodilatadores e poderão afetar a sua ereção ou lubrificação vaginal;
- ♥ Se durante a relação sexual sentir o pulso muito rápido, dor torácica, desconforto e emoção extrema, avise o seu companheiro/a e reduza a intensidade da sua atividade, repouse e tome os medicamentos de acordo com a indicação médica. Contudo se esta situação persistir recorra aos serviços de saúde e consulte o/a seu/sua médico/a



Subir 2 lances de escadas ou fazer 1 caminhada rápida sem sintomas



Privilégier os preliminares



Comunicação efetiva com o/a parceiro/a



Atividade sexual segura