

Sexualidade, intimidade e reconexão após o câncer

Um guia para compreender as mudanças,
fortalecer vínculos e redescobrir
a intimidade com confiança



Sumário

-Autores.....	1
-Apresentação.....	2
-Introdução.....	3
O diagnóstico é individual, mas a travessia não precisa ser solitária	
-Capítulo	4
O diagnóstico que alcança duas pessoas	
-Capítulo 2.....	5
Entre o silêncio e a conexão	
-Capítulo 3.....	6
O diálogo que aproxima	
-Capítulo 4.....	8
Novas formas de amar e permanecer	
-Você não precisa viver.....	9
essa jornada sozinha	
-Conclusão.....	10
O amor encontra novas palavras	
-Exercício para o casal.....	11
-Para continuar essa jornada.....	12
-Leitura recomendada.....	12

Autora:

Wanessa Marsal
Psicóloga (CRP 09/5962)



Coautores:

Dr. Leandro Gonçalves Oliveira
Médico oncologista
(CRM- GO 16266 | RQE 8001)



**Dra. Milena Aparecida
Coelho Ribeiro Bessa**
Médica oncologista
(CRM-GO 15050 | RQE 10951)



Apresentação

Receber um diagnóstico de câncer é uma experiência que transforma profundamente a vida de uma pessoa. De repente, planos precisam ser reorganizados, prioridades são redefinidas e sentimentos antes desconhecidos passam a fazer parte da rotina.

Quando falamos sobre o câncer, é comum direcionarmos nossa atenção para os exames, tratamentos e cuidados médicos. Tudo isso é fundamental. Mas existe uma dimensão igualmente importante que merece ser acolhida: os impactos emocionais e relacionais que acompanham essa jornada.

O adoecimento não afeta apenas quem recebe o diagnóstico. Ele também alcança quem compartilha a caminhada, sejam companheiros(as), familiares ou pessoas que assumem o papel de apoio e cuidado.

Ao longo desse processo, muitas relações passam por transformações importantes. Surgem medos, inseguranças, mudanças na rotina, alterações na intimidade e desafios na comunicação. Em alguns momentos, o casal pode sentir que está se afastando justamente quando mais precisa permanecer unido.

Este e-book foi criado para refletir sobre essas mudanças e **oferecer caminhos para fortalecer os vínculos afetivos durante e após o tratamento.**

Porque o diagnóstico pode ser individual.

Mas a travessia não precisa ser solitária.

Introdução

***“O DIAGNÓSTICO É INDIVIDUAL,
MAS A TRAVESSIA NÃO PRECISA SER SOLITÁRIA.”***



Existem acontecimentos que dividem a vida entre **antes e depois**.
O diagnóstico de câncer costuma ser um deles.

A partir daquele momento, muitas perguntas surgem. O futuro parece mais incerto. Os medos ganham espaço. A rotina muda. O corpo muda. As prioridades mudam.

Ao mesmo tempo, algo que nem sempre é percebido de imediato também começa a se transformar: a dinâmica dos relacionamentos.

Muitas vezes, o casal passa a viver em torno das demandas do tratamento. Consultas, exames, procedimentos e preocupações ocupam o espaço que antes pertencia aos momentos de lazer, às conversas leves e aos planos compartilhados.

Sem perceber, a doença pode se tornar o centro de tudo.

É nesse contexto que muitas pessoas passam a sentir uma espécie de distanciamento emocional. Não porque deixaram de se amar. Não porque a relação deixou de ser importante. Mas porque ambos estão tentando lidar com uma realidade nova e desafiadora. Cada pessoa enfrenta o sofrimento de uma maneira diferente.

Algumas sentem **necessidade de conversar**. Outras preferem o **silêncio**.
Algumas procuram **proximidade**. Outras precisam de **recolhimento**.

Nenhuma dessas reações está errada.

O desafio está em compreender que, mesmo vivendo a mesma situação, cada pessoa percorre um caminho emocional único.

Talvez uma das maiores demonstrações de amor durante o tratamento seja justamente essa: reconhecer que o outro pode estar sofrendo de forma diferente da nossa.

E que ainda assim seguimos caminhando juntos.

Capítulo 1

Quando o diagnóstico alcança duas vidas

Quando uma pessoa recebe o diagnóstico de câncer, toda a atenção naturalmente se volta para ela. Afinal, é ela quem enfrentará consultas, exames, tratamentos e mudanças físicas importantes.

Mas existe uma realidade que merece ser reconhecida: o câncer também impacta profundamente quem está ao lado.

A mulher que recebe o diagnóstico frequentemente se depara com sentimentos intensos e muitas vezes contraditórios.

É comum experimentar medo diante do desconhecido.

**Medo do tratamento. Medo dos resultados.
Medo das mudanças. Medo do futuro.**

Além disso, podem surgir sentimentos de fragilidade, insegurança e até mesmo culpa. Algumas mulheres relatam a sensação de não conseguirem mais corresponder às expectativas que tinham de si mesmas, seja no trabalho, na família ou no relacionamento.

As mudanças físicas provocadas pelo tratamento também podem afetar a forma como a pessoa se percebe.

**O corpo passa por transformações. A energia diminui. A autoestima pode oscilar.
E tudo isso possui impacto direto na vida emocional.**

Mas quem está ao lado também enfrenta desafios importantes.

É comum que quem compartilha a vida com a paciente experimente uma sensação de impotência difícil de explicar.



Quando a experiência vira palavra:

Paciente com câncer de mama, 52 anos: "Quem cuida do paciente precisa ser cuidado e, às vezes, isso não é lembrado, porque a pessoa também sofre muito junto."

**Existe o desejo de ajudar. Existe a vontade de aliviar a dor.
Mas também existe a percepção de que nem tudo pode ser resolvido.**

Muitas vezes surge o medo silencioso de perder a pessoa amada. Outras vezes aparece a dúvida constante sobre qual é a melhor forma de cuidar. Será que estou ajudando? Será que estou fazendo o suficiente? Será que estou sendo forte o bastante? Esses questionamentos são mais comuns do que imaginamos.



Quando a experiência vira palavra:

Paciente com câncer de mama, 58 anos: "O que eu admiro no meu marido? Sua positividade de todos os dias. Ele me acompanhou em todas as sessões que ele pôde. E só não foi nas sessões quando minhas filhas falaram que iriam."

Muitas dessas emoções acabam sendo vividas em silêncio. A pessoa em tratamento pode evitar falar sobre seus medos para não preocupar quem está ao seu lado. Por outro lado, quem cuida pode esconder suas próprias inseguranças na tentativa de demonstrar força. No entanto, esse silêncio pode aumentar o sofrimento de ambos. Reconhecer que os dois estão atravessando essa experiência é um passo importante para fortalecer a relação.

Capítulo 2

Entre o silêncio e a conexão

Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos casais durante o tratamento não é a falta de amor. É a dificuldade de compreender aquilo que o outro está vivendo.

Em momentos de sofrimento, o silêncio costuma aparecer.
Às vezes ele surge porque faltam palavras.
Às vezes porque existe medo.

Outras vezes porque a pessoa acredita estar protegendo quem ama.
O problema é que aquilo que não é dito costuma ser preenchido pela imaginação.

Quando não compreendemos o motivo do silêncio, começamos a criar explicações para ele. O afastamento pode ser interpretado como rejeição.

A falta de iniciativa pode parecer desinteresse.
A dificuldade em demonstrar afeto pode ser entendida como indiferença.

Mas nem sempre essas interpretações correspondem à realidade.
Por trás do silêncio

Pode existir tristeza.
Pode existir vergonha.
Pode existir insegurança.
Pode existir apenas cansaço.

Durante o tratamento, muitas pessoas enfrentam mudanças físicas e emocionais que impactam diretamente a forma como se relacionam.



É comum ocorrer redução do desejo sexual.
É comum existir menos disposição para momentos de intimidade.
É comum sentir-se menos confortável com o próprio corpo.



Quando a experiência vira palavra:

Paciente com câncer de mama, 48 anos: “Nós nos conhecemos e eu já estava no meio do tratamento. Já tinha feito a mastectomia e isso era algo que me preocupava, pois sabemos que a mama fica bem diferente e tem a questão da radioterapia, que enrijece bastante a pele. No primeiro encontro eu falei: - Eu tive câncer, fiz mastectomia. E um belo dia ele me perguntou: - O que é esse negócio de mastectomia que você fala? - No início eu tinha toda uma preocupação com a questão estética, e ele me deu toda a liberdade, dizendo que, para ele, não faria diferença. E isso foi toda uma construção.”

Essas mudanças podem gerar insegurança tanto para quem está em tratamento quanto para quem compartilha a relação.

Por isso, é importante lembrar que intimidade não se resume à sexualidade.



Quando a experiência vira palavra:

Paciente com câncer de mama, 47 anos: "Eu fui tolhida de muitas coisas na minha vida e, em 4 anos de tratamento do câncer de mama, eu ainda continuo sem mama. Eu sou a mesma de antes? Não, mas a vida precisa continuar, linda e bela como sempre foi."

A intimidade verdadeira começa muito antes do contato físico.

Ela nasce quando existe segurança emocional.

Quando existe respeito.

Quando existe acolhimento.

Quando existe espaço para ser vulnerável.

Um abraço.

Uma conversa.

Um olhar atento.

Uma demonstração sincera de carinho.

Tudo isso também é intimidade.

E muitas vezes são esses pequenos gestos que ajudam o casal a permanecer conectado durante os períodos mais difíceis.

Nem sempre será possível viver a relação da mesma forma que antes.

Mas é possível descobrir novas maneiras de permanecer próximo.

Capítulo 3

O diálogo que aproxima



Quando a experiência vira palavra:

Paciente com câncer de mama, 52 anos: "Eu fiquei 14 anos sem fazer a reconstrução da mama por opção minha e do meu esposo. Ele me falou: - Não, você vai sofrer muito. E minha irmã até dizia que eu tinha que fazer, e ele falou: - Não, ela tem que querer fazer. Se ela quiser, ela vai fazer; se não quiser, não tem necessidade."

Nenhum relacionamento consegue atravessar momentos difíceis sem comunicação. O diálogo é uma das ferramentas mais importantes para preservar a conexão emocional. Comunicar não significa apenas transmitir informações.

Comunicar é compartilhar experiências internas.

É permitir que o outro compreenda aquilo que estamos sentindo.

É dizer: "Estou com medo."

"Hoje estou mais sensível."

"Preciso da sua ajuda."

"Gostaria que você estivesse mais próximo."



Essas conversas nem sempre são fáceis.

Muitas vezes existe receio de parecer frágil.

Existe medo de preocupar o outro.

Existe insegurança sobre como iniciar determinados assuntos.

Mesmo assim, falar continua sendo essencial.

Uma comunicação saudável fortalece o vínculo.

Reduz inseguranças.

Ajuda a reorganizar expectativas.

Favorece a reconstrução da intimidade.

Também é importante lembrar que comunicar não significa apenas falar.

Significa ouvir.

Ouvir sem interromper.

Ouvir sem corrigir.

Ouvir sem tentar resolver imediatamente todos os problemas.

Em muitos momentos, aquilo que o outro mais precisa não é de uma solução.

É de acolhimento.

Outro aspecto importante é aprender a falar sobre si mesmo.



Quando a experiência vira palavra:

Paciente com câncer de mama, 58 anos: “O que mudou depois do tratamento? Nós somos mais companheiros. O que posso fazer para melhorar nossa relação? Me cuidar, estar presente. Estou fazendo terapia e pensei: eu já fui instruída pelo ginecologista a fazer laser. E hoje penso em fazer a fisioterapia pélvica.”

Quando utilizamos acusações, a tendência é que a outra pessoa se coloque na defensiva.

Por exemplo:

Em vez de dizer: "Você nunca me entende."

Talvez seja mais útil dizer: "Tenho me sentido insegura e gostaria de conversar."

Em vez de afirmar: "Você deveria saber do que eu preciso."

Talvez seja melhor expressar: "Gostaria muito que você me acompanhasse nesta consulta."

Pedidos claros aproximam.

Suposições costumam afastar.
O diálogo não elimina os desafios.

Mas cria pontes para atravessá-los juntos.

Capítulo 4

Novas formas de amar e permanecer

Nenhuma relação atravessa uma experiência tão intensa sem mudanças.
E isso não é necessariamente algo negativo.
Muitas vezes esperamos voltar a ser exatamente como éramos antes do tratamento.
Mas a vida raramente funciona dessa forma.

As experiências nos transformam.

Os desafios nos transformam.

O câncer também transforma.

Ao longo dessa jornada, muitos casais descobrem **novas formas de demonstrar amor.**

Passam a valorizar mais a presença do que as palavras.

Percebem a importância dos pequenos gestos.

Aprendem a celebrar conquistas que antes pareciam simples.

Descobrem que cuidar também é uma forma de amar.

Descobrem que permanecer também é uma forma de amar.





Quando a experiência vira palavra:

Paciente de câncer de mama, 58 anos: “Quando eu estava no sofá, tendo dias de morta-viva, eu ficava lá e meu marido chegava do trabalho e eu lembro claramente, ele perguntava: -E aí, como foi o seu dia?. -Ele nunca esmoreceu, ele sempre teve a fé de que passaríamos bem, que chegaríamos ao final bem. Isso me ajudou bastante.”

Em alguns momentos, reconstruir a conexão significa reaprender a enxergar o outro.

Reconhecer seus esforços. Perceber suas dificuldades. Valorizar aquilo que continua existindo apesar dos desafios. Expressões simples podem ter enorme impacto emocional.

“Obrigada por estar ao meu lado.”

“Percebi o quanto você se esforçou.”

“Sei que esse processo também foi difícil para você.”

“Sou grata por caminharmos juntos.”

Palavras como essas fortalecem vínculos. Criam proximidade. Nutrem a relação.

O amor não desaparece porque a vida se torna difícil.



Quando a experiência vira palavra:

Paciente de câncer de mama, 52 anos: “Tive um novo câncer e eu não estava preparada para tudo novamente. Eu estava no auge da minha vida, viajando, curtindo. Aí a vida para a gente. Mesmo nós passando por tudo isso, meu marido escolheu ficar, me mostrar o que é o amor. ele também escolheu viver o nosso relacionamento, e que não seria o diagnóstico que ia separar a gente. Ele não estava ali só enquanto estava tudo bem. Ele estava ali de verdade, inteiro e segurando na minha mão. E isso me fez admirá-lo mais ainda. Ele entendia que era um processo que iria passar. E que a gente seguiria.”

Às vezes ele apenas precisa encontrar novas formas de se expressar. E quando isso acontece, a relação pode emergir mais forte, mais consciente e mais conectada do que antes.

Você não precisa viver essa jornada sozinha

Ao longo deste e-book, falamos sobre as mudanças que o câncer de mama pode trazer para o corpo, para os relacionamentos, para a autoestima, para a sexualidade e para a forma de viver a intimidade. Cada experiência é única, mas existe algo que todas têm em comum: nenhuma mulher deveria enfrentar esse caminho sozinha.

Este material nasceu a partir das reflexões e dos aprendizados compartilhados em um encontro promovido pelo INGOH com mulheres em tratamento do câncer e seus companheiros(as), reforçando a importância de ampliar o diálogo sobre os impactos emocionais, relacionais e afetivos que acompanham essa jornada. A partir dessa experiência, surgiu o desejo de transformar esse conteúdo em um material que pudesse acolher e orientar ainda mais pessoas.

Esse compromisso com o cuidado integral também está presente no Mama&Amor, nome que representa o serviço de câncer de mama do INGOH. Mais do que reunir diferentes especialidades, o Mama&Amor foi pensado para oferecer uma assistência integrada, em que cada mulher é acolhida de forma individualizada por uma equipe multiprofissional preparada para cuidar não apenas do tratamento oncológico, mas também das necessidades físicas, emocionais e da qualidade de vida em todas as etapas da jornada.

Esperamos que estas páginas sejam uma fonte de informação, acolhimento e esperança. Que elas fortaleçam o diálogo, incentivem a busca por apoio sempre que necessário e lembrem que cuidar da saúde emocional também faz parte do tratamento. Porque o cuidado vai além da doença. Ele se constrói na escuta, no acolhimento, no fortalecimento dos vínculos e na certeza de que nenhuma mulher precisa caminhar sozinha.

Conclusão

O amor encontra novas palavras
O câncer pode mudar muitas coisas.

Pode modificar rotinas.

Pode alterar planos.

Pode trazer medos e incertezas.

Mas também pode revelar forças que talvez ainda não fossem conhecidas.

Ao longo dessa jornada, muitas pessoas descobrem a importância da vulnerabilidade, da escuta e da presença.

Aprendem que não precisam enfrentar tudo sozinhas.

Aprendem que pedir ajuda

também é um ato de coragem.

Aprendem que permanecer ao lado de alguém durante os momentos difíceis é uma das formas mais profundas de amor.



Talvez a relação não volte a ser exatamente como era antes.

Mas isso não significa que ela será menor.

Significa apenas que ela será diferente.

Mais consciente.

Mais madura.

Mais humana.

Porque nem sempre o que afasta um casal é a falta de amor.

Muitas vezes é apenas a dificuldade de compreender aquilo que cada um está vivendo.

E toda conexão pode ser reconstruída quando existe disposição para ouvir, acolher e permanecer.

Para continuar essa jornada

A informação também faz parte do cuidado. Ao longo deste e-book, reunimos reflexões sobre temas que nem sempre são abordados durante o tratamento, mas que fazem parte da vida de muitas mulheres e de seus parceiros. Se você deseja conhecer mais sobre esses assuntos, selecionamos algumas fontes que podem complementar essa leitura.

Exercício para o casal

Uma conversa que vale a pena ter.

Reserve um momento tranquilo.

Sem distrações.

Sem pressa.

Sem a necessidade de encontrar respostas perfeitas.

Apenas conversem.



- 1. O que mudou em nós depois de tudo o que vivemos?**
- 2. O que tem sido mais difícil para mim e talvez eu ainda não tenha conseguido expressar?**
- 3. Do que sinto falta em nossa relação?**
- 4. O que posso fazer para fortalecer nossa conexão?**
- 5. O que admiro em você depois de tudo o que enfrentamos?**
- 6. Qual foi o momento em que mais me senti apoiado(a)?**
- 7. O que gostaria de construir ao seu lado daqui para frente?**

Não existe resposta certa.

Existe apenas a oportunidade de se reencontrar.

Leitura recomendada

Livros



O cavaleiro preso na armadura.

FISHER, Robert. Tradução de Luiz Paulo Guanabara.

Rio de Janeiro: Record, 2020



Oito conversas para uma vida inteira de amor.

GOTTMAN, John;
GOTTMAN, Julie Schwartz;
ABRAMS, Douglas.

Rio de Janeiro:
Sextante, 2020.

Artigos

Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível.

Estudos de psicologia.

- NORGREN, Maria de Betânia Paes; SOUZA, Rosane Mantilla de; KASLOW, Florence; HAMMERSCHMIDT, Helga; SHARLIN, Shlomo A.

Comunicação conjugal negativa e aberta: modelo interdependente de efeito ator/parceiro no ajustamento conjugal.

Ciências psicológicas.

- COSTA, Crístofer Batista da; MOSMANN, Clarisse Pereira.

Sexualidade em oncologia.

Diagnóstico & tratamento, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 86-90, 2011.

- FLEURY, Heloisa Junqueira; PANTAROTO, Helena Soares de Camargo; ABDO, Carmita Helena Najjar.

Onde nos encontrar



saudeingoh



facebook.com/saudeingoh



ingohsaude



linkedin.com/company/saude-ingoh



@saudeingoh



Wanessa Marsal psicóloga oncológica
[@psicologa_em_goiânia](#)



Dr. Leandro Gonçalves - médico oncologista clínico no INGOH
e coordenador do espaço Mama&Amor
[@leandro_goncalvesoliveira](#)



Médica oncologista clínica no INGOH
[@dramilenacoeelho](#)