

**57% dos  
sobreviventes  
referem mudanças  
na sexualidade**

**33% dos  
sobreviventes têm  
medo de voltar a  
ter sexo**

Causas de dificuldades sexuais  
após AVC

- Alterações físicas
- Alterações emocionais
- Alterações relacionais
- Alterações comportamentais

A intimidade, sexual e não só, faz-nos sentir amados e humanos, e é fundamental para o nosso bem-estar.

Não tenha receio de procurar uma sexualidade satisfatória.

**Se necessário procure  
ajuda profissional**

**Sexualidade  
pós AVC**



**Um AVC pode alterar as  
relações de intimidade e  
sexualidade de um  
sobrevivente**

916 912 470

[info@clinica-da-neuropsicologia.pt](mailto:info@clinica-da-neuropsicologia.pt)

## Medo de novo AVC

- O sexo não aumenta o risco de novo AVC (risco durante o sexo é de 0,1%)
- O sexo gasta tanta energia como subir 2 lanços de escadas
- Optar por posições sexuais menos cansativas
- Se necessário tirar dúvidas com médico



## Incontinência

- Ir à casa de banho antes do sexo
- Experimentar uma posição diferente
- Usar resguardos ou proteções
- Trocar a cama pelo banho
- Prender a sonda vesical ou aprender a removê-la (com ajuda médica)

## Recomeçar

- Confirmar com médico que está tudo bem e gerir medicação
- Recomeçar de forma gradual
- Experimentar a masturbação (reconhecer o corpo após o AVC)

## Fadiga e dor

- Procurar a posição mais confortável
- Estar relaxado e descansado
- Escolher a melhor hora do dia
- Garantir que há tempo, fazer pausas
- Usar lubrificante

## Alteração sensibilidade

- Usar um toque firme
- Explorar os 5 sentidos
- Fazer dessensibilização (falar com fisioterapeuta)

# O que pode ajudar

## Conflitos

- Falar abertamente sobre a relação
- Partilhar emoções e preocupações
- Falar sobre sexo e intimidade
- Perguntar em vez de achar



## Perda de interesse

- Falar abertamente com o parceiro
- Explorar a intimidade e o carinho
- Explorar além da penetração
- Usar brinquedos sexuais
- Não apressar, apreciar o momento mesmo que não haja sexo/penetração