Sexualidade na Maturidade

Desejo, Saúde e Bem-Estar em Qualquer Idade

Sentir desejo e ter uma vida sexual ativa é natural e saudável na terceira idade. A sexualidade faz parte da vida em qualquer idade — e cuidar dela também é cuidar da saúde.



Algumas condições podem interferir na vida sexual: diabetes, colesterol alto, tabagismo, consumo de álcool, menopausa e alguns medicamentos. Muitas vezes o desempenho sexual **melhora ao tratar esses problemas** com a equipe de saúde.



Não use remédios que "prometem" melhorar o desempenho sem orientação médica — podem ser perigosos e causar sérios efeitos colaterais. Sempre consulte a equipe de saúde antes.



Prevenção, Conforto e Cuidado

Se houver **ressecamento**, lubrificantes ajudam a tornar a relação mais confortável. Converse com a equipe de saúde para saber qual produto é mais indicado para você.

A idade não protege contra IST (sífilis, HIV/aids, hepatites, gonorreia). A **camisinha** — masculina ou feminina — deve ser usada nas relações em qualquer idade. É o método mais eficaz de prevenção.

Faça os testes rápidos de sífilis, HIV e hepatites — são **gratuitos, sigilosos** e disponíveis nas unidades da rede pública de saúde. O diagnóstico precoce garante tratamento mais eficaz.

Quando Procurar a Equipe de Saúde

- Dificuldade ou dor durante as relações sexuais
- Diminuição do desejo sem causa aparente
- Sintomas como feridas, corrimento ou ardência — podem indicar IST

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre Sexualidade na Terceira Idade

A sexualidade é um direito e uma dimensão importante da saúde em todas as fases da vida. Dúvidas, dificuldades ou mudanças no desejo são assuntos de saúde como qualquer outro — e podem ser abordados com a equipe de saúde com respeito e sigilo. **Não espere ter um problema maior para conversar — cuidar da saúde sexual começa hoje.**

⚠️ **Lembre-se:** cada pessoa tem uma história e necessidades diferentes — converse abertamente com a equipe de saúde sobre suas dúvidas ou dificuldades, sem constrangimento.