

# Dia Nacional da Saúde Sexual

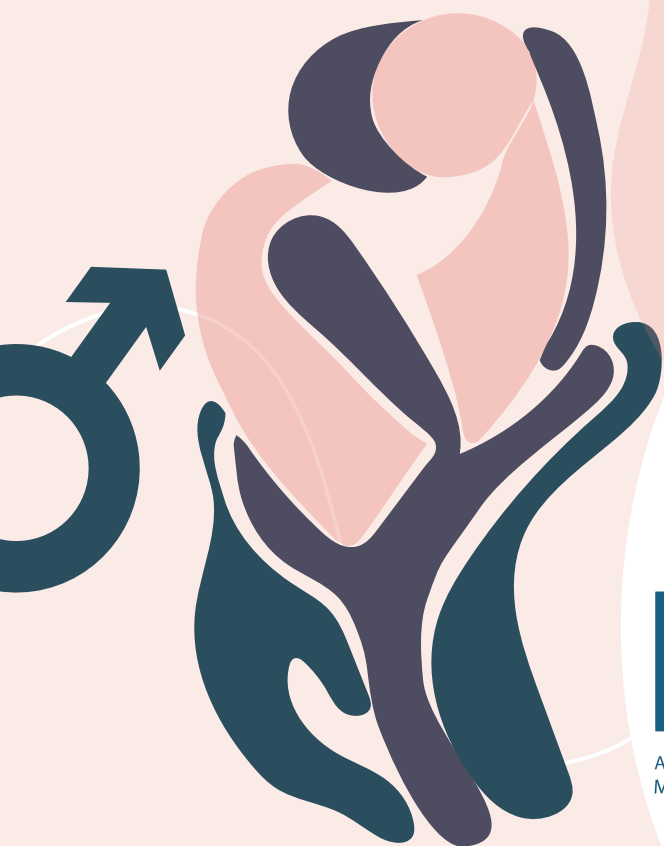
## 4 de Setembro

### 1 - O que é a saúde sexual?

A sexualidade é um aspeto central do ser humano. A saúde sexual é entendida como um estado de completo bem-estar físico, emocional e mental associado à sexualidade, e não só a ausência de doença ou enfermidade.

A saúde sexual requer uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e dos relacionamentos sexuais, assim como a possibilidade de ter experiências sexuais prazerosas e seguras, livres de coerção, discriminação e violência.

A saúde sexual depende do acesso a informação abrangente e de boa qualidade sobre sexo e sexualidade, conhecimento dos riscos e consequências adversas da atividade sexual desprotegida, acesso a cuidados de saúde sexual e a vivência num ambiente que afirme e promova a saúde sexual.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

GESSEX

GRUPO DE ESTUDOS DA SEXUALIDADE



## 2 - Porque é que é importante falar da saúde sexual?

A saúde sexual tem um papel importante na medicina preventiva e na abrangência de temáticas relacionadas com a orientação sexual e a identidade de género, com os relacionamentos e também com o comportamento sexual, tais como:

- Infeções sexualmente transmissíveis
- Gravidez na adolescência
- Gravidez não planeada
- Violência Sexual
- Práticas prejudiciais (como a mutilação genital feminina)

A educação sexual promove nas crianças e nos jovens conhecimentos, competências, atitudes e valores que os ajudam a proteger a sua saúde, a desenvolver relações sociais e sexuais respeitadas, a fazer escolhas responsáveis, seguras e a compreender e proteger os direitos sexuais de todos. As evidências mostram consistentemente que a literacia em saúde sexual proporciona resultados positivos em saúde, ajudando as pessoas a preparar-se e a gerir as mudanças físicas e emocionais à medida que crescem, incluindo a puberdade, a adolescência e a vida adulta. Tudo isto reduz o risco de violência, exploração e abuso.

A investigação sugere que a promoção do diálogo aberto e honesto, sem julgamentos, desde tenra idade contribui para que se corram menos riscos em relação ao sexo e aos relacionamentos que surgem ao longo da vida.

## 3 - Com quem pode falar da sua saúde sexual?

Importa referir que a Saúde Sexual é parte integrante da saúde em geral, pelo que deve ser abordada de forma natural e livre de preconceitos.

Poderá contactar um profissional de saúde da sua confiança. Neste seguimento, o seu médico de família é uma opção, por se tratar de um profissional de saúde que conhece o seu contexto pessoal, familiar e social, e com o qual construiu ao longo dos anos uma relação médico-doente de confiança. Assim, se desejar falar com alguém em privado sobre coisas que talvez não queira partilhar com outras pessoas, procure o seu Médico de Família.

Faz parte do papel profissional do seu Médico de Família responder a questões sobre a sua Saúde Sexual e como se manter saudável, bem como ajudá-lo em temas tais como Contraceção, Infeções Sexualmente Transmissíveis e Disfunções Sexuais, entre tantos outros. Poderá agendar uma consulta no seu Centro de Saúde para abordar estes e outros temas relacionados com a sua Saúde Sexual.

Nota: Quando estiver com o seu médico, lembre-se que não existem perguntas descabidas. E tudo o que for falado é (e deve ser) confidencial.

Bibliografia:

