

# ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

## 19. SEXUALIDADE

1. Converse com seu médico ou outro profissional de saúde se tiver dificuldades em sua vida sexual. Eles poderão ajudá-lo a minimizar o problema ou até mesmo solucioná-lo.
2. Atividade sexual não é errada ou inapropriada em nenhuma idade.
3. Use preservativo. Existem preservativos masculinos (camisinha) e femininos.
4. Converse com seu(sua) parceiro(a) sobre seus desejos e eventuais dificuldades em relação à prática sexual.
5. Mude seus hábitos de vida: pratique exercícios físicos e pare de fumar.
6. Técnicas de relaxamento como Yoga também podem diminuir o estresse e a fadiga, melhorando o interesse sexual.
7. Faça um controle adequado das suas doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus, pois elas podem afetar sua prática sexual.
8. Conte detalhadamente ao seu médico todas as medicações que esteja usando. Algumas delas podem interferir na sua prática sexual.
9. Dificuldades sexuais também podem ser decorrentes de depressão.
10. Há medicações que podem ser usadas para o tratamento da disfunção erétil e da ejaculação precoce. Consulte um médico para saber qual é a mais indicada para o seu caso.
11. No caso das mulheres, cremes vaginais, gel lubrificante e fisioterapia podem diminuir a dor na hora da relação sexual.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 19 – **Sexualidade** – autoria de Venceslau Antonio Coelho e Eduardo Dias – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaaomedicamentosa](http://www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaaomedicamentosa). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.