

A Saúde Sexual é um direito humano. É parte integrante da Saúde e do Bem-Estar ao longo da vida, sendo reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma dimensão que não se limita à ausência de doença, mas que implica o acesso a uma vivência sexual segura, livre, satisfatória e respeitadora da dignidade de todas as pessoas.

Negligenciar a Saúde Sexual tem custos humanos, sociais e económicos elevados. A ausência de políticas eficazes perpetua o sofrimento, a violência, a desinformação e a exclusão.

ESTATÍSTICAS SAÚDE SEXUAL

Cerca de **50% da população portuguesa** apresenta **baixos níveis de satisfação com a vida sexual**.

Cerca de **30% dos homens e 40% das mulheres** **experiencia algum tipo de disfunção sexual**, podendo chegar aos 70% após os 65 anos de idade.

1 em cada 3 pessoas refere sofrimento psicológico associado a **dificuldades sexuais**.

1 em cada 7 mulheres e 1 em cada 25 homens já foi **vítima de violência sexual**.

Entre os/as jovens, os casos de **infecções sexualmente transmissíveis aumentaram 11 vezes** entre 2013 e 2023.

A infertilidade **afeta 1 em cada 6 pessoas em idade reprodutiva**, sendo que os tratamentos continuam a ser dispendiosos, perpetuando desigualdades no acesso.

6 em cada 10 pessoas enfrentam barreiras no acesso a cuidados de Saúde Sexual, sendo os custos elevados (26%) e as longas filas de espera (25%) as principais barreiras identificadas.

Pelo contrário, investir na Saúde Sexual é investir na Saúde Pública, na Igualdade, na Justiça e no Bem-Estar coletivo.

INVESTIMENTO NA SAÚDE SEXUAL | BENEFÍCIOS INDIVIDUAIS E SOCIAIS

Saúde. Redução da incidência de gravidezes não planeadas e precoces; prevenção e tratamento de disfunções sexuais e problemas de fertilidade; diagnóstico precoce de Infecções Sexualmente Transmissíveis; aumento do acesso a cuidados de Saúde de qualidade; prevenção de violência; redução do sofrimento psicológico; melhoria da qualidade e segurança dos relacionamentos.

Educação. Melhoria das competências de comunicação; aumento do respeito pelo consentimento; diminuição da violência sexual; prevenção de ISTs.

Trabalho. Melhoria do clima organizacional; redução do absentismo e do impacto dos riscos psicossociais nos Locais de Trabalho; melhoria da produtividade.

Justiça e Inclusão. Redução dos níveis de estigma e discriminação (em particular, mulheres, pessoas LGBT-QIA+, pessoas com deficiência, neurodiversidade e outros grupos historicamente marginalizados); reforço dos direitos sexuais.

RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

01

Integrar a Saúde Sexual nas Estratégias e Planos de Saúde Pública.

Incluir a Saúde Sexual como dimensão transversal nas políticas nacionais de Saúde, Saúde Psicológica, Saúde Reprodutiva, e Igualdade de Género. Definir e monitorizar indicadores específicos de Saúde Sexual (ex. satisfação sexual, dor sexual, acesso a cuidados, educação sexual recebida), para permitir a avaliação contínua, a identificação de desigualdades e a adaptação eficaz das políticas públicas.

02

Promover a Literacia em Saúde Sexual.

Implementar, em todos os ciclos de ensino, programas de Educação para a Sexualidade continuada, inclusiva, adaptada à idade e baseada em evidência científica e nos Direitos Humanos. Investir em campanhas públicas de Literacia em Saúde Sexual, com foco no prazer, consentimento, diversidade e prevenção da violência.

03

Garantir o acesso a cuidados de Saúde Sexual.

Integrar o rastreio e apoio a dificuldades sexuais nos Cuidados de Saúde Primários, com articulação entre especialidades (Psicologia, Ginecologia, Urologia, Sexologia, Fisioterapia). Assegurar a criação de ambientes seguros e afirmativos, especialmente para populações historicamente marginalizadas.

04

Promover Locais de Trabalho Saudáveis.

Implementar políticas institucionais que previnam e sancionem a discriminação, o assédio sexual e outras formas de violência sexual no local de trabalho. Garantir canais acessíveis e seguros para denúncia e apoio a vítimas. Criar condições para o exercício de direitos como a parentalidade, a amamentação, o planeamento familiar, a interrupção voluntária da gravidez ou o acompanhamento em consultas de Saúde Sexual e Reprodutiva. Incluir a Saúde Sexual nos planos de promoção da Saúde nas organizações, valorizando a sua ligação à Saúde Psicológica.

05

Reforçar a Formação Profissional em Saúde Sexual.

Incluir conteúdos obrigatórios sobre Saúde Sexual, Saúde Psicológica e Direitos Sexuais nos planos curriculares das áreas da Saúde, Psicologia, Serviço Social e Educação. Criar programas específicos de formação contínua para profissionais em contacto com populações vulneráveis (e.g., jovens, pessoas LGBTQIA+, pessoas com neurodiversidade, vítimas de violência).