

11 de fevereiro de 2026

<http://justnews.pt/noticias/sexualidade-em-diabetes-integrar-na-pratica-clinica>



«Sexualidade em diabetes – integrar na prática clínica»

Mariana Pinho Pereira

Médica de família na USF Pombal Oeste, ULS da Região de Leiria. Especialização Avançada em Sexologia Clínica

A sexualidade continua a ser uma das dimensões mais esquecidas do cuidado em diabetes. Apesar de sabermos que a doença afeta múltiplos sistemas, raramente integramos a função sexual na avaliação clínica de rotina. No entanto, a disfunção sexual é uma complicação frequente, com impacto direto na qualidade de vida e na perceção de bem-estar, e pode ser um marcador precoce de complicações micro e macrovasculares.

Estima-se que até 80% dos homens com diabetes experienciem disfunção erétil em algum momento da vida, e que 60 a 70% das mulheres refiram alterações do desejo, da lubrificação ou dor. Em jovens com diabetes tipo 1, os sintomas podem surgir precocemente, associados a fatores metabólicos, neuropáticos e emocionais. Apesar disso, a maioria dos doentes não procura ajuda e, quando o tema é abordado, parte quase sempre da iniciativa do próprio doente.

A etiologia é multifatorial: a hiperglicemia crónica e a neuropatia autonómica comprometem o fluxo sanguíneo e a resposta nervosa genital; o hipogonadismo nos homens e a disfunção autonómica nas mulheres agravam a perda de desejo e prazer. Fatores psicológicos, como ansiedade, depressão e stress associado à gestão da diabetes (“diabetes distress”), intensificam e perpetuam o quadro de disfunção.

Para além das alterações fisiológicas, persistem barreiras comunicacionais importantes. Os doentes sentem vergonha, medo de julgamento e têm a perceção de que a sexualidade não é um assunto médico. Do lado dos profissionais, as principais barreiras são a falta de tempo, de formação e de confiança para abordar o tema. A simples pergunta “Como tem estado a sua vida sexual?” pode abrir espaço para um diálogo terapêutico e revelar problemas com impacto metabólico e emocional.



Mariana Pinho Pereira

Existem ferramentas práticas que facilitam a integração do tema em consulta: os modelos PLISSIT (Permission, Limited Information, Specific Suggestions, Intensive Therapy) e os 5P (Parceiros, Práticas, Proteção, Passado de IST, Prevenção de gravidez) estruturam a comunicação e reduzem o constrangimento. Para a quantificação de sintomas e a identificação precoce da disfunção sexual podem utilizar-se questionários validados, como o International Index of Erectile Function (IIEF) e o Female Sexual Function Index (FSFI). Porém, não substituem a conversa clínica – perguntar é, em si, um ato terapêutico.

A saúde sexual é parte integrante da saúde global e deve ser reconhecida como tal na diabetes. Abordar a sexualidade previne complicações, melhora a adesão e aumenta a qualidade das consultas. Questionar o utente é o primeiro passo: falar de sexualidade é cuidar da diabetes.

JORNAL
MÉDICO
DOS CUIDADOS DE SAÚDE MULTIDISCIPLINARES



Nota: Este artigo de opinião de Mariana Pinho Pereira foi publicado no Jornal Médico de fevereiro 2026.