

## **BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS DE KEGEL NAS DISFUNÇÕES SEXUAIS CAUSADAS PELAS ALTERAÇÕES NO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Lara Maria Alves de Carvalho <sup>1</sup>  
Sheila Milena Pessoa dos Santos <sup>2</sup>

### **RESUMO**

Este estudo teve como objetivo analisar a produção científica sobre a realização dos exercícios de Kegel para tratamento das alterações da MAP e a contribuição para a sexualidade das mulheres no envelhecimento. Para tanto, realizou-se revisão integrativa de literatura a partir de estudos publicados entre 2008 e 2018, hospedados na Biblioteca Virtual em Saúde. Após aplicação dos critérios de busca, de inclusão e exclusão, foram analisados 16 estudos. Concluiu-se que distúrbios do assoalho pélvico estão intimamente relacionados à disfunção sexual e que a prática dos exercícios de Kegel pode contribuir para melhoria em alguns domínios da função sexual, favorecendo a qualidade de da saúde e de vida das mulheres durante o envelhecimento. Destaca-se a necessidade de realização de pesquisas que ampliem o escopo do conhecimento sobre o tema.

**Palavras-chave:** Sexualidade, Envelhecimento, Diafragma pélvico.

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um fator inerente a todos os indivíduos, mas a maneira como será vivenciado está diretamente ligada ao estilo de vida que cada pessoa, além da consideração dos fatores genéticos e ambientais nesse processo (LENDZION et al., 2002).

A preocupação com o envelhecimento é marcada por diferentes perspectivas, assumindo uma dimensão heterogênea. Alguns o caracterizaram como uma diminuição geral das capacidades da vida diária, outros o consideram como um período de crescente vulnerabilidade e de cada vez maior dependência no seio familiar. Outros, ainda, exaltam a velhice como o ponto mais alto da sabedoria, bom senso e serenidade (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Por tratar-se de um processo complexo que ultrapassa a divisão etária, o envelhecimento populacional vem acompanhado de uma maior atenção aos aspectos relacionados à saúde.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [la3107228@gmail.com](mailto:la3107228@gmail.com).

<sup>2</sup> Professora orientadora: mestre em educação, Universidade Federal de Campina Grande - PB, [sheila.milena@email.com](mailto:sheila.milena@email.com).

As mudanças fisiológicas naturais do envelhecimento contribuem para presença de disfunção erétil nos homens e disfunção sexual nas mulheres, categorizadas em: disfunções de desejo, disfunções de excitação, disfunções de orgasmo ou disfunções dolorosas. Tais modificações físicas provocam redução da libido sexual e lubrificação. Dentre outras alterações corporais, a flacidez tegumentar, o embranquecer dos pelos, a perda da dentição e as doenças crônicas associadas podem interferir negativamente na expressão da sexualidade (BRASIL, 2008).

Especificamente para a mulher, o envelhecimento, associado à paridade e à obesidade, pode provocar disfunções do assoalho pélvico, que acometem aproximadamente um terço da população feminina adulta ao longo da vida. Destas alterações, as mais frequentes são incontinência urinária (IU) em 16% das mulheres, incontinência fecal (IF) em 9% e o prolapso genital (PG) em 3% (CASSIANO et al.,2014).

Como intervenção terapêutica, destacam-se as intervenções cirúrgicas, o uso de medicamentos e as terapias conservadoras. O tratamento cirúrgico, por seu caráter invasivo, pode trazer complicações, apresentar elevado custo e altas recidivas. A terapia medicamentosa uma vez iniciada não deve ser interrompida e ainda pode causar efeitos colaterais. Por esses motivos, vem aumentando o interesse por tratamentos mais conservadores como a fisioterapia, pois se trata da utilização de técnicas e recursos que envolvem baixo custo e risco, além de eficácia comprovada (SOUSA et al.,2011).

Assim, destaca-se o exercício para fortalecimento da Musculatura do Assoalho Pélvico (MAP). O ganho de força muscular com o treinamento dos MAP pode ser medido, utilizando-se vários métodos. Um dos métodos mais utilizados na prática clínica é o da palpação vaginal digital, em que a força muscular é graduada segundo diferentes escalas. Outros métodos utilizados são a manometria e a perineometria, que registram a pressão exercida pela contração vaginal e, assim, de forma indireta, indicam a força da MAP (ASSIS et al.,2013).

Segundo Kadosh e Kirei (2014), o exercício para MAP consiste em uma prática milenar que nasceu há mais de 1.500 anos no Oriente. São exercícios que fortalecem os músculos, aumentando tanto o prazer sexual do homem quanto da mulher. Estas técnicas tem origem no tantrismo, filosofia comportamental associada à prática da yoga. Essa antiga técnica oriental, foi inicialmente desenvolvida pelas sacerdotisas para ser realizada em rituais sagrados de fertilidade, na Tailândia onde o pompoarismo foi aperfeiçoado algum tempo depois, tinha-se o costume de passar essa prática de mãe para filha, que no futuro o valor dote

a ser pago pelo noivo, podia depender das habilidades sexuais da esposa (MIRANDA; KRAIEVSKI, 2017).

O conhecimento sobre essa prática chegou ao Ocidente na década de 1950 por meio do médico ginecologista Arnold Kegel, que desenvolveu exercícios para suas pacientes com incontinência urinária. Exercitando o músculo pubococcígeo, músculo que se estende do osso púbico até o cóccix e que sustenta os órgãos da cavidade pélvica, elas perceberam a melhora no problema, além de perceberem que a sensação do orgasmo tinha aumentado (DAMASCENO CÁTIA, 2017, p.18). Corrobora-se que a realização dos exercícios no assoalho pélvico assume papel importante na facilitação da obtenção do prazer sexual, pois trabalha a capacidade consciente de contrair a musculatura do assoalho pélvico o que é um fator que pode interferir na satisfação sexual feminina (ANTONIOLI; SIMÕES, 2010).

Salienta-se que o profissional de saúde, sobretudo, o enfermeiro, pode atuar na orientação sobre esses cuidados para à saúde (LOPES et al., 2017, COFEN, 2016), utilizando imagens para ilustrar os grupos musculares envolvidos, além de elucidar, de forma sucinta, como tais movimentos podem colaborar com a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

Ao considerar a relevância dos exercícios para o fortalecimento da MAP e melhoria da qualidade de vida, visualiza-se a importância de estudos sobre o tema. Assim, esse estudo objetivou analisar a produção científica sobre a realização dos exercícios de Kegel para tratamento das alterações da MAP e a contribuição para a sexualidade das mulheres no envelhecimento. Espera-se explorar as principais saliências desse tema, contribuindo para a construção de práticas de educação em saúde com foco no envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

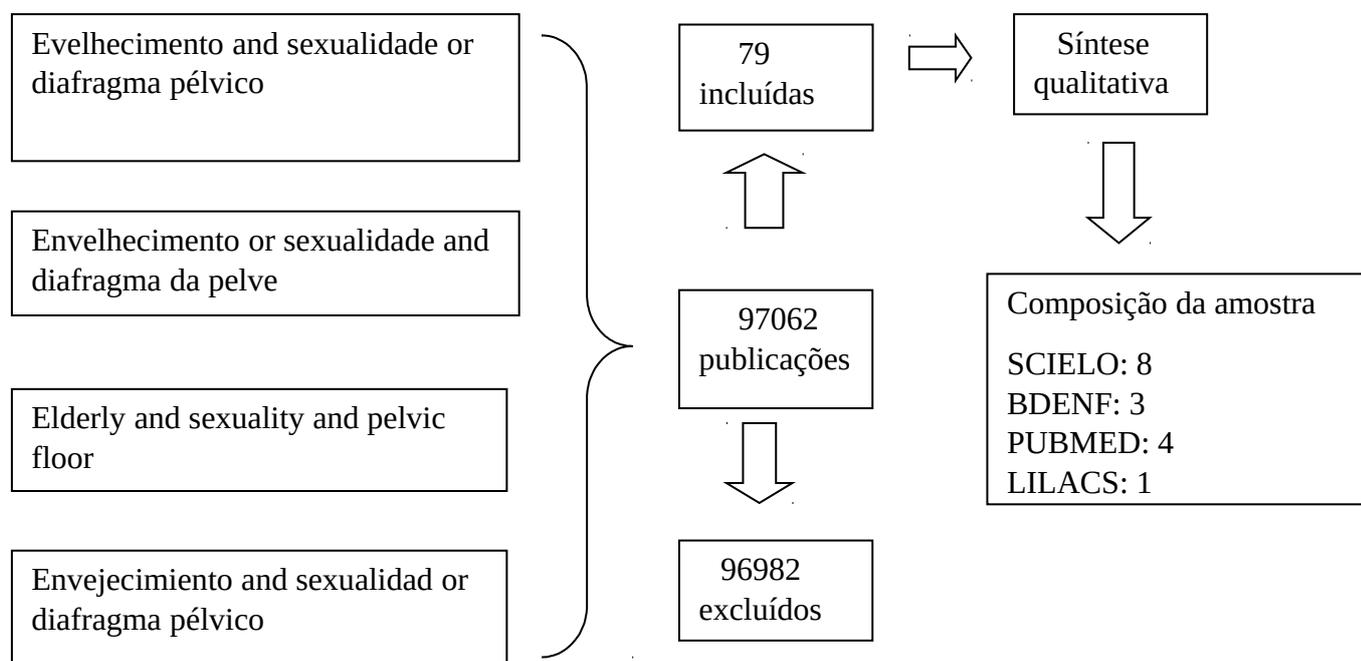
Trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura (RIL), de cunho qualitativo, que possui como objeto de estudo os benefícios da prática do exercício de Kegel nas disfunções da MAP em mulheres, refletindo em sua sexualidade durante o envelhecimento. Para Crossetti (2012) e Mendes; Silveira; Galvão (2008), a revisão integrativa permite a sintetização de resultados de pesquisas anteriores, realizadas por outros autores e mostra as conclusões da literatura sobre um fenômeno específico. Uma vez reunidos, os dados permitem conclusões sobre determinado tema. O estudo pautou-se na questão norteadora: Quais os benefícios do exercício de Kegel, nas disfunções sexuais causadas pelas alterações na MAP devido ao envelhecimento?

Para responder tal questionamento foram recuperados artigos completos, incluindo ensaio, resultado de pesquisa, reflexão ou revisão de literatura, produzidos entre 2008 e 2018, nos idiomas inglês, português e espanhol, hospedados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram excluídos artigos em duplicata e que não tivessem exercícios de Kegel, disfunções na MAP, sexualidade e envelhecimento, como assuntos principais.

A coleta de dados ocorreu entre março e junho de 2019. Nessa etapa consultou-se o website Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para seleção dos descritores que melhor pudessem responder ao objeto de estudo. Dessa forma foram utilizados os seguintes descritores e suas intersecções: Envelhecimento e seus sinônimos nos idiomas português, inglês e espanhol: envelhecimento, elderly ou envejecimiento. Combinados com sexualidade, sexuality ou sexualidad e diafragma da pelve, pelvic floor ou diafragma pélvico.

A partir dos resultados da busca, todos os resumo foram lidos, sendo excluídos os artigos que não atenderam aos critérios de inclusão. Na última etapa de coleta de dados foi realizada a síntese qualitativa, na qual os artigos foram lidos na íntegra, sendo mais uma vez excluídos, quando necessário (**FIG 1**). Para garantir a fidedignidade da amostra, os artigos em inglês e espanhol foram apreciados por dois revisores com fluência nos respectivos idiomas.

**Figura 1** – Fluxograma da seleção dos artigos. Campina Grande, PB, Brasil, 2019.



A organização foi realizada por meio de um instrumento contendo informações relevantes para análise e categorização. O resultado da síntese qualitativa foi feito por similaridade de conteúdo, a partir dos quais foram construídas categorias temáticas. Posteriormente, as categorias foram analisadas e discutidas de acordo com a literatura pertinente.

## RESULTADOS

As publicações selecionadas foram organizadas por ano, autor(a), título e periódico no quadro 1.

**Quadro 1** – Artigos publicados sobre envelhecimento, sexualidade e diafragma da pelve por ano, autor(a), título e nome do periódico, hospedados no portal BVS. Campina Grande, PB, Brasil, 2019.

Ano	Autor(a)	Título	Periódico
2008	Arcoverde;Labronici.	Faces ocultas e o emergir da sexualidade na terceira idade: um estudo fenomenológico.	Online Brazilian Journal of Nursing
2013	Koopmans et al.	A representação do sexo na terceira idade: uma contribuição para saúde da família	Cadernos Unisuam
2013	Mohktar et al.	A quantitative approach to measure women's sexual function using electromyography: A preliminary study of the Kegel exercise	Medical science
2014	Cassiano et al.	Impacto das disfunções do assoalho pélvico na sexualidade feminina	
2014	Roos et al.	Pelvic floor dysfunction : Women's sexual concerns unraveled	The Journal of sexual medicine
2015	Sacomori;Cardoso	Predictors of improvement in sexual function of women with urinary incontinence after treatment with pelvic floor exercises: a secondary analysis	The journal of sexual medicine
2015	Santos et al.	Sexuality and chronic pain in long-lived females: description of interferential factors	Rev Dor.
2015	Okuno et al.	Qualidade de vida, perfil socioeconômico, conhecimento e atitude sobre sexualidade de "pessoas que vivem" com o Vírus da Imunodeficiência Humana	Rev.Latino-Am. Enfermagem
2015	Cunha et al..	Vovó e vovô também amam: sexualidade na terceira idade	Rev. Mineira de Enfermagem
2016	Moreira et al.	Formação de estudantes de enfermagem para atenção ao idoso	Ver.Bras.Geriatr.Gerontol.
2017	Nazarpour et al.	Effects of sex education and kegel exercises on the sexual function of postmenopausal women: a randomized clinical trial	The Journal of sexual medicine
2017	Camboim et al.	Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida	Rev. De Enf.
2017	Nogueira et al.	A percepção e formação dos acadêmicos de enfermagem acerca da sexualidade humana	Rev. On. De Pesquisa
2017	Lima et al.	Cuidado terapêutico de enfermagem: transições da sexualidade do cônjuge-cuidador do idoso	Rev. Bras. De Enf.
2017	Venturini et al.	Atuação da equipe de enfermagem frente à sexualidade de idosas institucionalizadas	Rev. Esc. De Enf. Da USP
2018	Rodrigues et al.	O percurso educativo dialógico como estratégia de cuidado em sexualidade com idosas	Esc. Ana Nery

## RESULTADOS

A análise permitiu identificar que as publicações compiladas tiveram recorte temporal entre 2008 e 2018. Os países de origem dos estudos foram Brasil (14), Irã (1), EUA (2).

Quanto a abordagem metodológica, os estudos foram caracterizados como qualitativo (13), quantitativo (3). A técnica de coleta de dados foi predominantemente entrevista (10), relato de experiência (8) e questionário (3). Por sua vez, a técnica de análise de dados, quando mencionada, foi principalmente análise de conteúdo (13) e análise estatística (3).

### **Alterações no assoalho pélvico interferem na função sexual**

Os artigos recuperados foram consensuais ao afirmarem que as alterações no assoalho pélvico afetam a sexualidade das mulheres investigadas. Essas alterações interferem no padrão da resposta sexual, pois, segundo Mohktar et.al.(2013), a MAP (Musculatura do assoalho pélvico) saudável em mulheres é considerada crucial para a excitação genital satisfatória e a obtenção do orgasmo. Os músculos fracos podem fornecer estimulação e excitação inadequadas, impedindo assim o potencial orgásmico, uma vez que a presença de um prolapso de órgão pélvicos (POP) durante a atividade sexual, reduz as sensações genitais e causa desconforto.

Para Cassiano et al. (2014), existe relação estreita entre assoalho pélvico e sexualidade, sendo muito importante que ambos sejam avaliados em conjunto para mulheres que apresentem disfunção do assoalho pélvico ou queixa sexual. Estima-se que aproximadamente 25% a 50% das mulheres com transtorno de MAP possuem função sexual prejudicada, afirma Mohktar et al.(2013). De acordo com Rogers et al.(2006), pacientes com distopia genital e inconrinência urinária (IU) queixam-se frequentemente de dispareunia e ressecamento vaginal, realizando menos atos sexuais quando comparadas a mulheres sem prolapso.

Entretanto,afirma Lara et al.(2008), que as disfunções sexuais não estão somente ligadas as prolapso genitais, mas também a alterações hormonais importantes que ocorrem durante o processo de envelhecimento, como a diminuição dos níveis de estrogênio, resultando em significativas repercussões para o funcionamento sexual de muitas mulheres .

Além dos problemas físicos, deve ser levado em consideração os problemas psíquicos, relacionados à autoestima, autoconfiança e autoaceitação. De acordo com Roos et al.(2014), a imagem corporal desempenha um papel fundamental no funcionamento sexual de mulheres com POP ou IU, com o maior impacto na “motivação” dessas.

### **Benefícios dos exercícios de kegel para melhora da função sexual**

Segundo Sousa et al.(2011), para a adesão da paciente ao tratamento e o sucesso da intervenção terapêutica é importante observar como cada uma percebe seu problema e as consequências trazidas pela patologia para sua vida, de forma que, mesmo apresentando sinais e sintomas semelhantes, possam adotar diferentes estratégias para enfrentar o problema. Dentre as estratégias, destacam-se as intervenções cirúrgicas e terapias conservadoras, como o exercício de Kegel.

O tratamento cirúrgico, além de ser um procedimento invasivo, pode trazer complicações, apresentar elevado custo e altas recidivas afirma (SOUSA et al., 2011). Salienta-se que poucos estudos controlados avaliam a modificação da função sexual após correção cirúrgica. Em um desses estudos analisou-se casos de pacientes submetidas à esfínteroplastia, cirurgia de reparo de algum defeito ou lesão no esfíncter anal por sobreposição de bordas. Verificou-se que as mulheres submetidas ao procedimento estavam seis vezes mais sujeitas a queixas de dor no ato sexual (CASSIANO et al., 2014).

Na perspectiva dos tratamentos conservadores verifica-se o crescimento do interesse pelos exercícios que proporcionam benefícios para a saúde feminina e o aumento do prazer no ato sexual. Os exercícios fazem referência ao autoconhecimento da mulher, pois segundo Miranda e Kraievski (2017), são beneficiadas, com o aumento da autoestima sendo que o treinamento da MAP também faz com que aja aumento da libido e potencial orgástico, melhorando o relacionamento conjugal, pois a vida sexual do casal se torna mais prazerosa.

Nesse sentido, os exercícios de Kegel são uma maneira simples e barata que beneficiam desde a preparação para o parto até a melhora do tônus muscular na terceira idade. Além disso, esse exercício alivia os sintomas de vários problemas que resultam de uma MAP enfraquecida: incontinência urinária de esforço e prolapso do útero, cistoceles, uretoceles e retoceles (MOHKOTAR et al., 2013), bem como melhora sua resposta sexual.

Há uma variedade de sequências do exercícios de Kegel, mas todos usam o mesmo princípio, que envolve contração alternada ao relaxamento da MAP, com uso de bastões de madeira, bolas terapêuticas, jogos de cones vaginais, entre outros. Todas as séries de exercícios de Kegel baseiam-se em contrações voluntárias da musculatura do assoalho pélvico e não existe consenso na literatura quanto à padronização da técnica (SOUSA et al., 2011).

O objetivo da técnica é fortalecer os músculos que circundam parte da vagina, do reto e da uretra. Sobre a eficácia dos exercícios para fortalecimento desse conjunto de músculos, o estudo realizado por Mohktar et al. (2013) demonstrou que a força dos MAP apresentou melhora nas avaliações qualitativa e quantitativa após a realização de uma intervenção de exercício Kegel de 8 semanas. No estudo observou-se também a melhora na função sexual possivelmente devido à melhora na força do MAP, que conseqüentemente afetou a posição anatômica do tecido erétil clitoriano, que por sua vez está diretamente relacionado à estimulação sexual.

Sacomori e Cardoso(2015), afirmaram que a média do escore de quociente sexual melhorou após o tratamento. Com respeito a domínios específicos da função sexual, a melhora foi observada apenas nas questões sobre desejo sexual, excitação, excitação/e orgasmo. Aquelas mulheres que tiveram disfunção sexual no início experimentaram um maior nível de melhora do quociente sexual em comparação com aqueles sem disfunção sexual.

O estudo do tipo caso controle realizado por Nazarpour et al.(2017) demonstrou que após 12 semanas, os escores de excitação em grupos de educação sexual formal e Kegel foram significativamente maiores em comparação com o grupo controle. Além disso, os escores de orgasmo e satisfação no grupo que realizou os exercícios de Kegel foram significativamente maiores em comparação com o grupo controle.

Por esses motivos, vem aumentando o interesse por tratamentos mais conservadores com profissionais especializados. Especialmente na enfermagem, o Conselho Federal de Enfermagem estabeleceu por meio do parecer nº 04/2016 o papel do a(o) enfermeira(o) ou estomoterapeuta, na realização de cuidados para restabelecimento da saúde nas disfunções do assoalho pélvico (COFEN, 2016). Há a preocupação com a execução correta e o cuidado para que cada paciente respeite seu limite, explicando o porquê de cada movimento, utilizando imagens para ilustrar os grupos musculares envolvidos, além de elucidar, de forma sucinta, como tais movimentos podem colaborar com a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres. Esses cuidados podem favorecer experiências de autoconhecimento que favoreçam o prazer desmistificando o envelhecimento como uma fase de negação da sexualidade e do prazer sexual.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A expectativa de vida está aumentando, especialmente no Brasil, por isso se faz necessário o investimento em estratégias de promoção do envelhecimento saudável, com foco na qualidade de vida e na vivência prazerosa da sexualidade.

Os estudos apontaram que os distúrbios do assoalho pélvico estão intimamente relacionados à disfunção sexual, mas poucos estudos associaram a avaliação da sexualidade das mulheres que vivenciam o envelhecimento e os benefícios dos exercícios de Kegel.

Mostrou-se que a prática desse exercício pode contribuir em alguns domínios da função sexual, especificamente como a excitação, o orgasmo e a satisfação. A melhoria em tais aspectos podem cooperar para a saúde e a qualidade de vida das mulheres durante o envelhecimento, pois colaboram para prevenção de algumas doenças, elevando o autoestima, autoconfiança e o nível de prazer sexual.

Destaca-se a necessidade de realização de pesquisas que ampliem o escopo do conhecimento sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

ANTONIOLI, R.S.; SIMÕES, D. Abordagem fisioterapêutica nas disfunções sexuais femininas. **Rev Neurocienc.**, vol. 18; p.267-274 , 2010.

ARCOVERDE, M.A.M.; LABRONICI, L.M. **Faces ocultas e o emergir da sexualidade na terceira idade:** um estudo fenomenológico. Online Brazilian Journal of Nursing, Foz do Iguaçu ,vol.7,n.3,2008.

CAMBOI F.E.F.;NÓBREGA M.O.;DAVIM R.B.M.;CAMBOIM J.C.A.;NUNES R.M.V.;OLIVEIRA S.X. Benefícios da atividade física na terceira idade para qualidade de vida, **Rev. Enferm. UFPE on line.**, Recife, vol. 11(6), p.2415-22, jun., 2017.

CASSIANO, A.S.;BEZERRA, S.; MOURA, S.K.;SCHREINER, L.;SANTOS, T.G. Impacto das disfunções do assoalho pélvico na sexualidade feminina.

CROSSETTI, M. G. O. Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem o rigor científico que lhe é exigido . **Rev Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre, vol. 2, n. 33, p. 8-9, 2012.

CUNHA, L.M.; MOTA,W.S.; GOMES S.C.; FILHO M.A.R.; BEZERRA I.M.P.; MACHADO ,M.F.A.S.; QUIRINO, G.S. **Vovó e vovô também amam:**sexualidade na terceira idade. Revista Mineira de Enfermagem, Belo Horizonte,vol.19.4, Nov. ,2015.

DAMASCENO, C. APERTA & SOLTA.2017

FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento** : as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.Rev. Cinética internacional. vol.1, ed.20, n.7,Jan/Març, 2012.

FREIRE, I. M.; DANTAS, M. H. **A educação e corporeidade:** um novo olhar sobre o corpo. Holos,2012.

KADOSH , C.; KIREI, C. **Pompoarismo:** O caminho do Prazer.Edem., Curitiba,1º ed. , 2014.

LARA, L.A.S.;SILVA, C.J.S.R.;ROMÃO, A.P.M.M.S.;JUNQUEIRA, F.R.R. Abordagem das disfunções sexuais femininas.**Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**Rio de Janeiro, vol.30 n.6, June 2008

LENDZION, C. R. et al. Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-Saúde**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 01-05, 2002.

LIMA, C.F.M.; CALDAS, C.P.; SANTOS, I.; TROTTE, L.A.C.; SILVA, B.M.C. **Therapeutic nursing care:** transition in sexuality of the elderly caregiving spouse. Rev. Bras. Enferm., vol.70(4), p.673-81, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Brasil2008. Distrito Federal:2009.

MIRANDA, B.F.; KRAIEVSKI, E.S. **Pompoarismo:** Os benefícios que traz para a vida da mulher,Rev Conexão Eletrônica, Três Lagoas-MG, vol.14, n1,2017.

MOHKAR, M.S.; IBRAHIM, F.; MOHD, R.N.F.; MORHD, Y.J.; AHMAD, S.A.; SU, Y.K.; OMAR, S.Z. **A quantitative approach to measure women's sexual function using electromyography:** a preliminary study of the Kegel exercise.Med Sci Monit. Dez. 2013.

MOREIRA, W.C.; CARVALHO, A.R.B.; LAGO, E.C.; AMORIM, F.C.M.; ALENCAR, D.C.; ALMEIDA, C.A.P.L. Formação de estudantes de enfermagem para atenção ao idoso.**Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro,vol.21 n.2,abr./mar. 2018.

NAZARPOUR S.; SIMBAR M.; TEERÃ F.R.;MAJD H.A. **Efeitos da educação sexual e exercícios de Kegel sobre a função sexual de mulheres na pós-menopausa:** um ensaio clínico randomizado.The Journal of sexual medicine ;vol. 14,p. 959-967,2017.

NOGUEIRA, I.S.; RODRIGUES, D.M.M.R.; LABEGALINI, C.M.G.; LOPES, M.C.L.; BALDISSERA, V.D.A. A percepção e formação dos acadêmicos de enfermagem acerca da sexualidade humana\* .**Rev Fund Care Online**, vol. 9(3), p.614-619. Jul/Set, 2017.

OKUNO, M.F.P.; GOSUEN, G.C.; CAMPANHARO, C.R.V.; FRAM, D.S.; BATISTA, R.E.A.; BELASCO, A.G.S. Qualidade de vida, perfil socioeconômico, conhecimento e atitude sobre sexualidade de “pessoas que vivem” com o Vírus da Imunodeficiência Humana. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, São Paulo, 2015.

RODRIGUES, D.M.M.R.; LABEGALINI, C.M.G.; HIGARASHI, I.H.; HEIDEMANN, I.T.S.B.; BALDISSERA, V.D.A. O percurso educativo dialógico como estratégia de cuidado em sexualidade com idosas. **Esc. Anna Nery**, vol. 22(3), 2018.

ROOS, A.M.; THAKAR, R.; SULTÃO, A.H.; BURGER, C.W.; PAULUS, A.L. **Pelvic floor dysfunction** : Women’s sexual concerns unraveled. *The Journal of sexual medicine* , vol. 11, ed. 3, p.743–752, março, 2014.

SACOMORI, C; CARDOSO, FL. **Predictors of improvement in sexual function of women with urinary incontinence after treatment with pelvic floor exercises**: a secondary analysis. *The journal of sexual medicine*, vol. 12, Edição 3, p. 746–755, março 2015.

SANTOS, A.M.; SANTOS, F.C.; CENDOROGLO, M.S. **Sexualidade e dor crônica em mulheres longevas**: descrição de fatores interferenciais. *Rev. dor* , São Paulo, vol.16 n.1, Jan./Mar. 2015.

SOUSA, J.G.; FERREIRA, V.R.; OLIVEIRA, R.J.; CESTARI, C.E. Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em idosas com incontinência urinária. **Fisioter. mov.** Curitiba, vol.24 ,n.1, Jan./Mar. 2011.

VENTURINI, L.; BEUTER, M.; LEITE, M.T.; BRUINSMA, J.L.; BACKES, C. .Atuação da equipe de enfermagem frente à sexualidade de idosas institucionalizadas\*. **Rev. Esc. Enferm. USP**, 2018.

UCHÔA, Y.S.; COSTA, D.C.A.; JUNIOR; I.A.P.S.; SILVA, S.T.S.E.; FREITAS, W.M.T.M.; SOARES, S.C.S. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa.**Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, vol.19, n.6 , Nov./Dec. 2016.