

SEXO E SEXUALIDADE DO IDOSO: ABORDAGEM SOCIAL E PSICOFETIVA

César Vasconcelos Cortez¹; Fadja Synara Guimarães de França Lima²; Welina Maria de Paiva Dias³; Mairthes Fernanda de Medeiros Freitas⁴; Suênia Sâmara Morais Lopes da Cruz⁵

¹ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. E-mail: cesarvcortez@hotmail.com

² Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. E-mail: fadjasynara@gmail.com

³ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. E-mail: welina_dias@hotmail.com

⁴ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. E-mail: mairthesnanda@hotmail.com

⁵ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. E-mail: suenia_samara@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A sexualidade na terceira idade existe, a idade não é barreira para ter uma vida sexual ativa. Pensar que os velhos não sentem desejos sexuais corresponde mais a imagem que nós queremos ver que com a realidade. Estudos recentes confirmam que apesar dos câmbios anatômicos e fisiológicos óbvios que acompanham o envelhecimento não existem fatores capazes de anular quer no homem, quer na mulher saudável, de idade avançada, as possibilidades de continuar suas experiências sexuais.

A sexualidade quando relacionada ao envelhecimento remete a mitos e estereótipos levando idosos à condição de pessoas assexuadas, e conseqüentemente representando um tabu. Mesmo com a revolução na concepção e na prática da sexualidade nos últimos tempos, ainda podemos registrar preconceito em relação ao atendimento dessa necessidade pelos profissionais, inclusive aqueles que atuam na área da gerontologia¹.

A sexualidade na velhice é um tema comumente negligenciado pelas diversas áreas da saúde, pouco conhecido e tampouco compreendido pela sociedade, pelos próprios idosos e pelos profissionais da saúde².

Dessa forma, a falsa crença que relaciona, inexoravelmente, a idade com o declinar da atividade sexual tem contribuído de forma nefasta para que não se dê atenção suficiente a uma das atividades que mais contribuem para a qualidade de vida nos idosos, como é a sexualidade. A falácia de que a velhice é uma etapa assexuada da vida é um desses preconceitos, que exerce influência profunda na autoestima, na autoconfiança, no rendimento físico e social de adultos com mais idade, além de contradizer a eterna capacidade de amar do homem³.

As crenças ocidentais sobre a assexualidade do idoso estão sendo sustentadas desde a Idade Média, ao disseminarem que o apetite sexual desaparece com o envelhecimento. O ser humano não deve continuar acreditando que o desejo e a necessidade da manifestação sexual na Terceira Idade sejam atribuídos a questões diabólicas ou que seja um comportamento negativo em suas vidas, como era visto nesta época⁴.

O idoso é visto como incompetente e impotente sexualmente. Às vezes, ele mesmo acata esta visão estereotipada, como uma forma de inserir-se na sociedade, ocupando o espaço que lhe é concedido. As mudanças ligadas ao envelhecimento são interpretadas como fraqueza e incapacidade, em termos de aptidão e atração sexual. Assim, os idosos acabam se anulando por causa de preconceitos e tabus não permitindo obter prazer sexual e nem vivenciar a sexualidade nesta etapa de sua vida⁵.

Muito embora a velhice seja também rodeada de mudanças emocionais⁶, sabe-se que os sentimentos e as sensações não se degeneram, implicando na vivência contínua da sexualidade⁷, apesar de interferências patológicas. Esta prática, contudo, parece ser uma dificuldade para os idosos muito mais pela percepção de que são assexuados do que por suas limitações orgânicas.

Acredita-se que a variação biológica da espécie, bem como, experiências peculiares no desenvolvimento de cada ser humano podem afetar de sobremaneira os efeitos do envelhecer sobre a sexualidade. Em termos gerais, o avançar da idade não implica cessar a atividade sexual. O idoso pode manifestar a sua sexualidade de várias

formas, tornando atos como abraçar, tocar, acarinhar, falar, olhar ou ouvir ternamente, tão agradáveis quanto às relações com pênis e vagina que, ainda que permaneçam e sejam igualmente adequadas na terceira idade, não preenchem o todo da sexualidade⁸. O sexo, para as pessoas da terceira idade, pode confirmar que seus corpos ainda são ativos e lhes proporcionam prazer. Num estudo realizado com idosas (60 a 76 anos) que vivenciaram a experiência do namoro nessa fase da vida, o relacionamento afetivo foi avaliado como um dos determinantes do processo de envelhecer saudável⁹.

Junto ao sexo também estão valores muito importantes na terceira idade: a intimidade, a sensação de aconchego, o afeto, o carinho, o amor. O sexo, além da satisfação física, reafirma a identidade de cada parceiro, demonstrando que cada pessoa pode ser valiosa para a outra.

Podem contribuir para o declínio da vida sexual na 3ª idade: capacidade e interesse do(a) companheiro(a), o estado de saúde, problemas de impotência no homem ou de dispareunia na mulher, efeitos colaterais de medicamentos e Impedimentos emocionais, como por exemplo, morte do(a) parceiro(a). Nessas situações, a qualidade de vida sexual tende a decair; nada que não possa ser resolvido com apoio médico e psicológico adequados.

É necessário questionar estas crenças distorcidas e mesmo os tabus frente ao exercício sexual, durante o processo de envelhecimento, substituindo-as por informações realistas e não preconceituosas. É certo que a idade pode vir acompanhada de um desgaste no relacionamento afetivo, além de uma série de transformações físicas que, muitas vezes, acarretam doenças e outras dificuldades que interferem no sexo. Entretanto, associar esta etapa de vida com incapacidade, déficit, perda ou impossibilidades é, de certo, se impor limitações desnecessárias.

A partir disso, o trabalho objetiva-se em expor uma análise dos conhecimentos teóricos acerca do tema sexo e sexualidade dos idosos, por meio de uma abordagem social e psicoafetiva.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, pautada em artigos científicos incorporados na base de dados SCIELO e LILACS, selecionados por meio dos descritores de saúde: sexo, sexualidade e idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos artigos selecionados as idéias referentes à percepção do idoso sobre a sexualidade que mais comumente observou-se foram: a falta de informações sobre a sexualidade; a barreira formada por mitos e tabus, seja por questões religiosas ou sócio-culturais; o Idoso não realiza atividade sexual; a interferência da vivência da sexualidade devido a fatores como as doenças, a falta de um parceiro, a influência da família e as alterações físicas e hormonais.

Muitas pessoas, pela formação reprimida que tiveram, possuem uma dificuldade em falar sobre sexo, dificultando muitas vezes, o esclarecimento de suas dificuldades nesta área. A falta de informação sobre o processo de envelhecimento, assim como das mudanças na sexualidade, em diferentes faixas etárias e especialmente na velhice tem auxiliado a manutenção de preconceitos e, conseqüentemente, trouxeram muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas com mais idade.

Enquanto há vida, também há possibilidade de vivência sexual satisfatória e prazerosa, principalmente quando ocorreu e ainda ocorre o cuidado com a saúde (geral e sexual), desde a adolescência. Devemos dar atenção suficiente a atividade sexual e a sexualidade na terceira idade que corresponde a uma das atividades mais fortemente associadas à qualidade de vida.

Para a grande maioria, a população idosa é desprovida de prazer, de modo que, dar continuidade à sexualidade parece algo anormal, vergonhoso e errado¹⁰. E a atividade

sexual em qualquer idade é demonstração de um estado de boa saúde tanto física como mental.

Um dos fatores que contribuem para a insatisfação do novo corpo é a falta de conhecimento sobre as mudanças que estão ocorrendo. Portanto, o idoso, possuindo o conhecimento correto sobre seu corpo e por conseguinte reconhecer as mudanças físicas ocorridas, além de ter a oportunidade de discutir a respeito da sexualidade, poderá alcançar e manter uma vida sexual ativa e satisfatória¹¹.

Alguns pequenos detalhes podem fazer a diferença: a vida sexual deve ser mantida com uma frequência adequada (inclusive a masturbação), e o cigarro e álcool devem ser afastados. A cobrança quanto ao desempenho deve ser muito pequena, e as alterações na fisiologia da vida sexual devem ser encaradas com naturalidade. Em qualquer caso de dúvida, procurar ajuda profissional e evitar a auto-medicação.

Não se deve admitir que, quase no século XXI, o homem possuía um conceito tão arcaico sobre sexualidade, isto é, depositando nela somente o papel de procriação. E, não só isso: acreditando, também, na existência da sexualidade somente durante um período finito e determinado da vida do ser humano.

Neste caso, a sociedade necessita refletir seus conceitos e preconceitos sobre sexualidade, ampliando, assim, a percepção primária pela qual ela generaliza a possibilidade da troca afetiva, que pode ser realizada por toda a vida do ser humano.

Os preconceitos em relação à atividade sexual precisam ser discutidos e analisados, visando uma melhor explicação e orientação das verdadeiras mudanças existentes no comportamento sexual do idoso, para que este grupo possa não se sentir culpado pelos seus desejos sexuais, independentemente da forma de sua manifestação.

A partir destes dados o ideal seria preparar um programa de educação sexual, para esclarecimento e orientação em sexualidade. Onde idosos ou até mesmo jovens e adultos teriam acesso a informações e aconselhamento para esclarecer dúvidas sexuais.

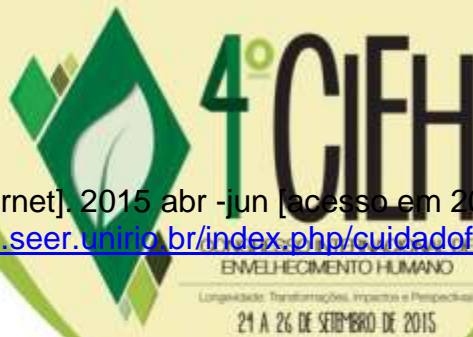
CONCLUSÃO

A análise dos artigos pesquisados corrobora com o pensamento de que somente através de informação, esclarecimento, aconselhamentos e conscientização a respeito da sexualidade e da atividade sexual na terceira idade será capaz de mudar esse panorama de conformismo e apatia cultural que encontramos hoje, seja por parte dos profissionais de saúde, da sociedade ou até mesmo da própria população idosa.

Concluindo, ainda, observou-se a necessidade de cultivar o tão falado e pouco refletido “envelhecer com qualidade que inclui: cuidar” (desde sempre) de fatores sabidamente prejudiciais à saúde geral; perceber as mudanças do organismo e da mente como algo natural e esperado; procurar ajuda do parceiro e/ou de especialista para o merecido exercício (saúdável e prazeroso) da sexualidade na terceira idade.

REFERÊNCIAS

1. Coelho DNP, Daher DV, Santana RF, Espírito Santo FH. Percepção de mulheres idosas sobre sexualidade: implicações de gênero e no cuidado de enfermagem. Rev. RENE. 2010 out.-dez [acesso em 2015 Jul 25];11(4):163-4. Disponível em: http://www.revistarene.ufc.br/vol11n4_pdf/a18v11n4.pdf.
2. Steinke EE. Sexuality in aging: implications for nursing facility staff. J Contin Educ Nurs. 1997;28(2):59-63.
3. Almeida T, Lourenço ML. Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. Rev Bras Cresc Desenv Hum [Internet]. 2008 [acesso em 2015 dez 28]; 5(1): 130-40. Disponível em: <http://upf.tche.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/104/187>.
4. Covey HC. Perceptions and attitudes toward sexuality of the elderly during the middle ages. Gerontologist. 1989;29(1):93-100.
5. Luz ACG, Machado ALG, Felipe GF, Teixeira EM, Silva MJ da, Marques MB. Comportamento sexual de idosos assistidos na estratégia saúde da família. Rev



Pesqui Cuid Fundam [Internet]. 2015 abr -jun [acesso em 2015 Jul 25];7(2):2229-40. Disponível em: http://www.seer.unifmg.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3580/pdf_1525.

6. Gonçalves R, Merighi MAB. Reflection son sexualit during the climacteric. Rev Lat Am Enfermagem. 2009;17(2):160-6.

7. Gradim CVC, Sousa AMM, Lobo JM. A prática sexual e o envelhecimento. Cogitare Enferm. 2007;12(2):204-13.

8. Sanchez FL, Fuertes A. Para compreender la sexualidad. Estella (Navarra): Verbo Divino; 1989.

9. Laurentino NRS, Barbosa D, Chaves G, Besutti F, Bervian SA, Portella MR. Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres. RBCEH. 2006;51-63.

10. Bessa MEP, Viana AF, Bezerra CP, Souza LB, Almeida JJA, Wanderley LWB. Percepção dos idosos residentes em instituições de longa permanência acerca da sexualidade na terceira idade. Ceará: Cadernos da Escola de Saúde Pública. 2010 jul-dez; 4(2): 19-24.

11. Frugoli A, Magalhães-Junior CAO. A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas para a educação sexual. Umuarama: Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR. 2011 jan-abr; 15(1): 85-93.