

SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO - MITOS E TABUS

Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz ¹
Samara de Lima Leite ²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural da vida, em que ocorrem mudanças principalmente fisiológicas, que fazem com que o idoso muitas vezes se prive, ou por consequência de alguma doença, ou por questão cultural, deixando de lado sua sexualidade (SANTOS, et.al. 2017).

Segundo o estatuto do idoso, Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, idoso são pessoas com 60 anos ou mais, já a Organização Mundial de Saúde OMS, de 2002, considera-se idosos, pessoas de acordo com a idade cronológica (ESTATUTO, 2004).

A vivência da sexualidade modifica-se com o tempo, mas faz parte de todas as etapas da vida e sua expressão saudável é fundamental para a felicidade e realização do ser humano. Apesar da maioria dos idosos se manterem sexualmente ativos, o desconhecimento, além do preconceito e a discriminação podem fazer com que o comportamento sexual na terceira idade seja visto como inadequado, imoral ou anormal, por vezes gerando sentimento de culpa ou de vergonha (BRASIL, 2013).

De acordo com o caderno de atenção básica nº19 Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa mostram em estudos que, 74% dos homens e 56% das mulheres casadas, mantêm vida sexual ativa após os 60 anos de idade. A identificação e disfunção nessa área pode ser indicativa de problemas psicológicos, fisiológicos ou ambos. Muitas alterações sexuais que ocorrem com o avançar da idade podem ser resolvidos com orientação e educação. Alguns problemas comuns também podem afetar o desempenho sexual: artrites, diabetes, fadiga, medo de infarto, efeitos colaterais de fármacos e álcool. Embora a frequência e a intensidade da atividade sexual possam mudar ao longo da vida, problemas na capacidade de desfrutar prazer nas relações sexuais devem ser consideradas como parte normal do envelhecimento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

¹ Pós-graduanda do Curso de Gerontologia da Escola Técnica de Saúde – ETS/UFPB e Mestranda no programa de Pós graduação em Ciências das religiões na linda espiritualidade e saúde na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erickad23@gmail.com

² Graduada pelo Curso de Enfermagem na Faculdade Unipê, samara3232@hotmail.com;

Segundo Alencar, Marques, Leal, & Vieira (2014), as dificuldades na aceitação da sexualidade no processo de envelhecer podem advir tanto da ausência de informação, quanto da noção sobre o assunto sexualidade, sendo ela restrita apenas à genitalidade e a procriação.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Esta é uma pesquisa bibliográfica de forma qualitativa onde foi utilizada uma pesquisa online através dos sites da scielo, bireme (BVS) e google acadêmico, além do PDF de livros os quais envolvem a temática em questão, os descritores utilizados foram, idoso e sexualidade, tendo como base a utilização de escritos científicos. Foram selecionados 12 artigos, que possam atender ao objetivo em questão, com publicações entre os anos de 2013 e 2018, dentre os quais 02 artigos foram excluídos por não se enquadrar com o tema dentro deste objetivo, as informações para esta pesquisa foram coletadas nos meses de Março a Maio de 2018.

DESENVOLVIMENTO

A sexualidade é a fusão de sentimentos simbólicos e físicos, como: ternura, respeito, aceitação e prazer. É construída progressivamente, sendo influenciada pela história, pela sociedade e pela cultura, conforme os aspectos individuais e psíquicos de cada um (ROSENDO, 2015). Porém existem muitos mitos e tabus que envolvem a sexualidade na terceira idade.

Segundo Brasil (2013) os mitos são bastante comuns como: A emissão de sêmen é debilitante; Desejos sexuais cessam com a menopausa; Os desejos sexuais e a capacidade para o sexo automaticamente declinam com a idade; Importância é uma característica do envelhecimento; O sexo é somente para os jovens; Os idosos que se interessam pelo sexo são uns perversos; A atividade sexual faz mal à saúde e debilita; O homem idoso tem interesse sexual mas as mulheres não; Os idosos que tem doença deixam de ter atividade sexual; São assexuados; Existe um declínio físico que afeta.

Para desmistificar o ato da sexualidade em idosos, uma estratégia em construção, é a prática de educação sexual, realizados por profissionais da saúde, na idealização do entendimento que o idoso é um ser livre para vivenciar sua sexualidade, despreendendo-se dos preconceitos e mitos que socialmente se consolidam (ALENCAR, 2015).

Com o autoconhecimento e o conhecimento do outro é possível transpor essa possibilidade evolutiva para a sexualidade, ou seja, reconhecendo que o prazer trazido pelo contato físico e afetivo com um parceiro (a) pode ser integral, uma vez que a passagem do tempo favorece o autoconhecimento e o conhecimento mais profundo do outro (DUARTE; DHIOGO, 2000).

Com a maturidade da idade o envelhecimento passa a ser visto não só como perdas, mas também como ganhos, com a aquisição de uma visão mais ampla e mais global da existência e da percepção que a qualidade da relação do casal tende a ser apresentada e assim mais valorizada que a quantidade de ereções, orgasmos e a vivência prazerosa que se estendem para além do ato sexual em si (DUARTE; DHIOGO, 2000).

O sexo e a sexualidade são experiências prazerosas, gratificantes e reconfortantes. Afeto, calor e sensualidade não precisam se deteriorar com a terceira idade. O sexo acompanhado da sexualidade é prazer, liberação de tensão, comunicação, intimidade compartilhada, provando para as pessoas de mais idade que seus corpos ainda são capazes de funcionar bem, de causar e dar prazer (VIEIRA, 2016).

Na terceira idade o sexo é uma necessidade, sente falta, gostariam que fosse como na juventude, como nos primeiros anos após o casamento, porém demonstram não discutir muito sobre o assunto em seu cotidiano (NERY e VALENÇA, 2014).

A polifarmácia pode provocar alteração no desempenho sexual dos idosos impotência e a falta de lubrificação afetando o desejo sexual. No entanto, mesmo sofrendo todas as alterações físicas provenientes do processo conseguem encontrar prazer na atividade sexual, pois se adaptam às novas dificuldades que surgem no cotidiano e utilizam a criatividade como uma grande aliada (MORAES, 2011).

Com o reconhecimento social de homens e mulheres a sociedade vem ditando certos padrões de comportamento, que limitam a sexualidade humana a um período compreendido entre a puberdade e o início da maturidade. Sendo traçados papéis e posturas sociais diferenciadas para cada sexo (FRUGOLI, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi observado no estudo que a sexualidade é praticada na velhice de diferentes formas, não se restringindo apenas ao ato sexual. Com o envelhecer surgem novas necessidades que são consideradas mais importantes na relação, como compreensão, carinho, amizade e o diálogo.

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

Assim podemos entender que a capacidade de amar, desejar e desfrutar da afetividade não está relacionada apenas a um único período da vida (GOLDENBERG, 2012).

Cuidados com as infecções sexualmente transmissíveis foram citadas nos artigos trabalhados, sendo este um assunto bastante preocupante pois na última década, as ISTs vem afetando a saúde dos idosos, principalmente pela ausência do uso de preservativo. De acordo com dados do Boletim Epidemiológico HIV/Aids de 2018, do Ministério da Saúde, o número de casos de HIV entre pessoas acima dos 60 anos aumentou 81% entre 2006 e 2017, sendo que as taxas aumentaram tanto para homens quanto para mulheres (BOLONEZI, 2018).

Profissionais de saúde possuem papel fundamental no acompanhamento e na orientação para os idosos sobre a importância do uso de preservativos e demais cuidados, é importante que os profissionais de saúde estejam capacitados e sensibilizados para tocar nesse assunto com os idosos.

Entre os estudos encontrados, foram citados a disfunção sexual como grande prevalência entre os idosos. Dos que afirmaram possuir alguma disfunção sexual, mais da metade não procuravam orientações de algum profissional da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sexualidade dos idosos possui muitos estereótipos e merece ser mais discutida, pois ainda é vista de forma preconceituosa pela sociedade. Estudos revelam que idosos a cada dia quebram preconceitos relacionados à sexualidade, e os profissionais de saúde passam a entender mais sobre o assunto auxiliando-os e orientando-os quanto as doenças provenientes do ato sexual, além disso gerando a todos uma oportunidade de troca de conhecimento sobre o assunto de maneira a refletir sobre alguns problemas relacionados à temática.

Assim, podemos entender que o assunto sexualidade no idoso é um assunto bastante relevante para os estudos que envolvem idosos, qualidade de vida, relacionamento social e satisfação pessoal.

Foi observado também que o idoso consegue experimentar o amor de várias maneiras, tendo em vista que, nessa fase da vida, as atitudes sexuais são bastante diferentes de como o jovem normalmente ver, pois o erotismo envolve vários sentimentos, vontades, envolvendo carinho, estimas, respeito, alegrias e respeito do limite de cada um. Além disso, a sexualidade na perspectiva do idoso tem

sido uma fonte de ajuda a melhorar a saúde evitando o declínio físico, o isolamento e demais doenças dessa fase de vida.

REFERÊNCIAS

ALENCAR D.L. MARQUES, A.P. O. LEAL, M.C.C, VIEIRA J. C.M. **Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa.** Ciência & Saúde Coletiva, 2014.

BOLONEZI, J. **Promoção da saúde.** Blog da Saúde. Ministério da Saúde. 11 de Dezembro de 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva.** 1. ed., 1. reimpr. – Brasília Ministério da Saúde, 2013. 300 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 26).

BORTOLOTTI, Michele Carla, Brutscher, I.S; KIST, V.F. A; BARD, P.F. BAVARESACO, A.M. **Sexualidade em Idosos. Edição de outubro de 2013.** <https://psicologado.com/psicologia-geral/a-sexualidade-em-idosos.2013>.

DUARTE, Y. A. O.; DHIOGO, M. J. D. **Atendimento domiciliar: o enfoque gerontológico.** São Paulo: Atheneu, 2000.

FRUGOLI A, Magalhães-Júnior CAO. **A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas e indicações para a educação sexual.** v.15. Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR, Umuarama, jan./abr. 2011.

GOLDENBERG, M. **Mulheres e envelhecimento na cultura brasileira.** Cad. Espaço Feminino, Uberlândia, v. 25, n. 2, p. 46-56, 2012.

MORAES, K. M.; VASCONCELOS, D. P.; SILVA, A. S. R.; SILVA, R. C. C.; SANTIAGO, L. M. M.; FREITAS, C. A. S. L. **Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso.** Rev. bras. geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro; 2011.

NERY V. A. S. Valença T. D. C. **SEXO E SEXUALIDADE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.** C&D-Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista, v.7, n.2, p.20-32, jul./dez. 2014.

ROZENDO A. S. ALVES, J. M. **Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade.** Revista Kairós gerontologia. 2015.

SANTOS, M.C.et.al. **Percepções e vivências de idosos sobre sua sexualidade.** Almanaque Multidisciplinar em pesquisa ANO IV – Volume 1 - Número 1 2017.

VIEIRA, K. F. L.; COUTINHO, M. DA P. DE L.; SARAIVA, E. R. DE A. **A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência**. *Psicologia: Ciência e Profissão* jan/mar. 2016, Vol.36 N° 1, 196-209. doi: 101590/1982-3703002392013