

## ACÇÃO EDUCATIVA SOBRE SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daniele Cristina Alves Fernandes<sup>1</sup>  
Helder Matheus Alves Fernandes<sup>2</sup>  
Elane da Silva Barbosa<sup>3</sup>

### RESUMO

A velhice deve ser compreendida como inerente à vida humana e, por conseguinte, passível de abordagem integral da saúde, pois a falta de informações sobre essa fase da vida, em particular da sexualidade na terceira idade, tem contribuído para manutenção de preconceitos, o que acarreta limitações a esse público. Objetiva-se relatar a experiência de ação educativa sobre a sexualidade na terceira idade. Trata-se de relato de experiência, elaborado a partir de vivências na disciplina de *Enfermagem em Saúde do Idoso* ministrada no curso de Enfermagem de instituição de ensino superior, em Mossoró, no Rio Grande do Norte. A atividade educativa aconteceu no Centro de Referência e Assistência Social – CRAS, localizado em bairro de classe média na referida cidade. Após sucessivas leituras das anotações acerca da ação educativa, realizou-se análise dessas vivências à luz de autores. Para a abordagem desse tema, foram utilizadas dinâmicas de grupo para a apresentação dos participantes, bem como questionamentos acerca da sexualidade na terceira idade, na perspectiva de que todos participassem, de forma descontraída e interativa. De início, ficaram tímidos, entretanto foram participando e esclarecendo suas dúvidas, principalmente no que tange à relação entre uso de medicamentos, determinadas patologias e o/a desempenho/satisfação sexual. Conclui-se, então, a necessidade de que sejam ampliadas as discussões acerca do tema abordado, pois foi perceptível o déficit de informação e preconceito, inclusive, por parte dos participantes. Desse modo, ao tratar sobre a sexualidade na terceira idade, poderá contribuir para a qualidade de vida nessa etapa da vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Idoso, Sexualidade.

### INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), o idoso é considerado o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos. Estima-se que, no Brasil, o número de idosos triplicará nos próximos vinte anos. Por isso, há a necessidade de intensificar os estudos sobre o envelhecimento humano, o qual se trata de um processo natural da vida, caracterizando-se pelas alterações biopsicossociais graduais e irreversíveis em decorrência do tempo (DANTAS et al., 2017).

<sup>1</sup>Graduada do Curso de Enfermagem da Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, [danielecristina10@hotmail.com](mailto:danielecristina10@hotmail.com)

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Nutrição da Faculdade Nova Esperança de Mossoró FACENE/RN, [heldermatheus10@hotmail.com](mailto:heldermatheus10@hotmail.com);

<sup>3</sup>Professora orientadora: Doutora em Educação, Universidade Estadual do Ceará – UECE, [elanesilvabarbosa@hotmail.com](mailto:elanesilvabarbosa@hotmail.com)

Nesse contexto, constitui-se indispensável compreender a velhice como um processo inerente à condição humana e, portanto, passível de uma abordagem integral em saúde. Isso porque a falta de informações sobre esse processo, assim como as transformações ocorridas na sexualidade nessa fase da vida, têm contribuído para manutenção de preconceitos e, conseqüentemente, trouxe limitações às atividades sexuais desse público (VIEIRA; COUTINHO; SARAIVA, 2016).

Para compreender a sexualidade do idoso, é preciso levar em consideração aspectos culturais, sociais, religiosos e educacionais, os quais acabam influenciando intensamente o desenvolvimento sexual, determinando a vivência e o posicionamento desse idoso frente à vida sexual ativa. Aliás, é pertinente ponderar que a sexualidade vai além de relação sexual. A sexualidade refere-se ao sujeito conhecer a si mesmo, saber aquilo que lhe faz bem, lhe traz prazer, ao estar no mundo, na relação com si mesmo e com o(s) outro(s) (ARAÚJO; ZAZULA, 2015). Desse modo, a sexualidade envolve, sim, o ato sexual, mas também demonstrações diversas de afeto/carinho/paixão/desejo, tais como: beijo, abraço, andar de mãos dadas, trocar olhares, gostar de estar na companhia de outra pessoa, dentre outros.

Desse modo, segundo Uchôa et al (2016), percebe-se que, diante os mitos e tabus expostos e perpetuados acerca desse tema, ignora-se que os idosos ainda possuem interesses em estabelecer relações afetivo-sexuais, um exemplo disso são as campanhas de prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (IST's), sendo pouco divulgadas para esse público, assim como ações de educação e promoção em saúde.

Assim, a ausência de atividades voltadas para o público idoso em relação à sexualidade repercute no aumento dos índices de IST's, especialmente, a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS), mostra a fragilidade da compreensão da multidimensionalidade da sexualidade humana, nas diversas fases da vida humana, inclusive na terceira idade (MOURA; PESSÔA; ALMEIDA, 2017).

Portanto, compreender a sexualidade como uma necessidade humana básica e discutí-la abertamente é importante para a melhoria da vivência da mesma. Logo, destaca-se a relevância do assunto ser melhor discutido, com a finalidade de reduzir os estigmas socioculturais que não visibilizam a expressão da sexualidade na terceira idade e predispõe a população idosa a sofrimentos e vulnerabilidades.

Ao cursar a disciplina de *Enfermagem em saúde do idoso*, pode-se estudar mais acerca dessa temática. Oportunidade na qual se percebeu a necessidade de abordar a sexualidade na

terceira idade com os idosos como uma estratégia de ressignificação para que pudessem vivenciá-la, de forma mais ampliada, nessa etapa da vida.

Com isso, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de ação educativa sobre a sexualidade na terceira idade.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa se constitui em relato de experiência sobre o desenvolvimento de uma ação educativa em saúde realizada na disciplina de *Enfermagem em Saúde do Idoso*, ministrada no oitavo período do curso de Enfermagem de instituição de ensino superior, localizada no interior do estado do Rio Grande do Norte, mais especificamente na cidade de Mossoró. Desse modo, essa atividade educativa foi planejada e executada por acadêmicos que cursavam a referida disciplina, no dia 27 de setembro de 2019, em Centro de Referência e Assistência Social (CRAS), localizado em bairro de classe média, em Mossoró – RN.

Desde o início em que se cursou *Enfermagem em Saúde do Idoso*, foi repassado que seriam desenvolvidas atividades de educação em saúde, envolvendo os idosos, em Unidades Básicas de Saúde, abrigos de idosos e no CRAS que já tinham dias na semana com programação destinada a esse público. Logo, nesse mesmo período, estava sendo cursado o *Estágio Curricular Supervisionado III* e, de forma particular, realizou-se, de início, o processo de territorialização, e assim, foi possível conhecer o CRAS, as ações ali desenvolvidas com o público infantil, os adolescentes e os idosos. A partir disso, foi pactuado com a coordenadora do CRAS sobre a proposta de realizar ação com os idosos, ao que foi aceito. E, então, posteriormente, foi combinado com as docentes o planejamento dessa atividade.

Como temática a ser trabalhada, foi definida a sexualidade na terceira idade, com a finalidade de incentivar e informar os sujeitos, visto que ainda existe uma grande resistência por parte dos usuários na temática abordada, por existir diversos paradigmas e tabus. Optou-se por trabalhar esse tema por meio de dinâmicas, promovendo maior interação com o público. Inicialmente, foi realizada uma dinâmica, sendo colocada uma música aleatória e ao mesmo tempo sendo repassadas algumas bexigas entre os idosos, sendo que, em cada uma, tinha se colocado um papel com perguntas pessoais e, quando a música parasse, teria que responder tal questionamento, como, por exemplo: estado civil, se tinha filhos, se tinha vida sexual ativa, se fazia uso de preservativo ou outro método. Tal dinâmica tinha como finalidade permitir um

momento de descontração, além de identificar o nível de conhecimento desse público acerca da sexualidade.

Posteriormente, os idosos foram organizados em dois grandes grupos. Em cada um deles, foram realizadas afirmativas sobre a sexualidade na terceira idade, que poderiam ser verdadeiras ou falsas. O desafio consistia justamente dos participantes, diante os questionamentos, refletirem e ponderarem se estavam corretas ou equivocadas. E, a partir disso, o debate era gerado e o assunto poderia ser trabalhado. Essas questões abordaram, por sua vez, assuntos da caderneta de saúde do idoso sobre os fatores que podem interferir no desempenho sexual, IST's e o uso de preservativos.

Por fim, foi finalizado com o momento de beleza com as idosas que se despuseram a participar, com o intuito de melhorar a autoestima das mesmas, a fim de desmistificar a ideia de que os cuidados com a imagem são apenas para jovens ou adultas. Após esse momento, foi possível realizar um coffee break com todos os idosos presentes na ação, e foi aproveitado esse momento para sanar dúvidas com esse público e até mesmo aprofundar a temática abordada anteriormente.

Sendo assim, para a produção deste relato de experiência buscou-se identificar e descrever as percepções, como estudantes, sobre a experiência vivenciada durante a ação realizada no CRAS. A análise dos dados foi possível a partir da interlocução estabelecida entre o que foi vivenciado na realização da atividade educativa com os idosos e o que dizem os teóricos que investigam a temática.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A sexualidade, na terceira idade, é um assunto cercado de preconceitos e mitos pelos próprios idosos e da sociedade, em geral (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007). Essa visão distorcida é fruto de uma educação severa, cheia de conceitos e preconceitos repressores. Todos esses fatores em conjunto com a falta de conhecimento induzem para uma atitude pessimista sobre o sexo e o estabelecimento de relações afetivas na velhice (VASCONCELLOS et al., 2004).

Segundo Almeida e Patriota (2009), a maioria dos idosos tem vergonha em expressar opiniões sobre o assunto. Logo, torna-se necessário conhecer a percepção dos idosos sobre como é vivenciada a sexualidade, para assim mediar o processo de construção de conhecimentos acerca desse tema, permitindo que haja uma ressignificação de ideias e desmistificando os mitos e tabus, além de sanar dúvidas.

Dentre os idosos, os casos de HIV/AIDS configuram-se em panorama preocupante. Isso porque, mesmo com os preconceitos experienciados, o número de idosos com vida sexual ativa aumenta, o que ocorre devido os medicamentos disponibilizados para disfunções eréteis, favorecendo a vida sexual ativa. Essa situação acontece pela falta de orientações sobre o uso de preservativo, onde cabe ao profissional de saúde passar essas orientações, pois a maioria desses idosos não possui conhecimento sobre a infecção, acreditam estar isentos de contrair a doença ou qualquer outra IST (GOMES et al., 2018).

Diante esse contexto, realizou-se uma intervenção no âmbito da educação em saúde sobre sexualidade com um grupo constituído por 15 idosos, entre homens e mulheres, no CRAS. A partir disso, foi possível uma maior interação do público-alvo com o tema.

Inicialmente, os idosos se mostraram bem tímidos e constrangidos em participar, e já pensando nisso, foi realizada a “dinâmica da bexiga”, na qual foram utilizados vários balões, cada qual com uma pergunta dentro, sendo colocada, ao fundo, uma música, sendo repassados os balões. Porém, quando a música era pausada, os idosos que ficaram com as bexigas teriam que responder à pergunta estava dentro do balão. Assim, foi possível conhecer a vida pessoal de cada um deles, como, por exemplo: quantos filhos, se era casado (a) ou tinha vida sexual ativa.

Em seguida, ao organizar os idosos em dois grupos, foi selecionado um aluno para ficar como mediador para ler em voz alta as afirmativas acerca da sexualidade na terceira idade e, assim, eram questionadas se eram verdadeiras ou falsas. Os participantes discutiam as afirmações entre si e, em seguida, levantavam uma placa informando se eram verdadeiras ou falsas. As proposições elaboradas pelos mediadores da atividade educativa eram do tipo: “A sexualidade e a sensualidade continuam fazendo parte da terceira idade”; “Cuidado com o uso de medicamentos que prometem melhorar o desempenho sexual”; “Todo medicamento só deve ser usado sob orientação médica”; “Algumas condições podem interferir na vida sexual, como diabetes, colesterol alto, fumo, álcool, menopausa e uso de alguns medicamentos”; “A camisinha (masculina ou feminina) continua sendo uma das melhores formas de prevenção e deve ser usada nas relações sexuais em qualquer idade e entre outras afirmativas”; “A idade lhe dá proteção contra as IST’s. Exemplo: hepatite C e sífilis”. A figura abaixo retrata o momento em que os participantes entraram em contato com as afirmações sobre sexualidade na terceira idade.



**Figura 01** – Participantes da ação educativa lendo as perguntas que retratavam sobre a sexualidade na terceira idade, Mossoró/RN, 2020.



**Fonte:** Autoria própria (2019).

Ao apresentar essas atividades, os idosos demonstraram ter conhecimento sobre a temática, pois existiu uma grande quantidade de acertos por parte de ambos os grupos. Porém, logo surgiram muitas dúvidas, sendo principalmente acerca do Diabetes Mellitus se estar associado à falta de desejo sexual, além da interferência que os medicamentos utilizados para tratar essa patologia podem fazer durante as relações sexuais. A partir disso, foi debatido conforme as dúvidas e os questionamentos foram surgindo.

Do mesmo modo, foram bastante discutidas as modificações fisiológicas que o corpo apresenta com o decorrer dos anos, o que pode interferir na prática sexual, ou seja, gera transformações, no entanto não é fator impeditivo. Dessa forma, foram tratadas sobre a cultura da assexualidade e o preconceito social com os mais velhos, o que favorece a construção do estereótipo que a sexualidade está designada apenas aos mais jovens, reprimindo em idosos desejos e vontades no campo sexual.

Pode-se identificar que o fato dos idosos estarem em grupo favoreceu o debate acerca do tema, pois, por estarem compartilhando com pessoas da mesma faixa etária, que estavam vivenciados a mesma experiência de sexualidade naquela etapa da vida. Nesse sentido, Rabelo e Neri (2013) apontam que os grupos de idosos são espaços que podem ser utilizados para diálogo e a comunicação, como base em suas atividades. Logo, existem inúmeros benefícios como trocas de experiências e dificuldades, aprendizagens, estímulo das capacidades cognitivas, compartilhamento dúvidas e informações.

Após essa discussão, realizou-se o “momento da beleza” (figura 2), como possibilidade de trabalhar a autoestima, o cuidado de si, a valorização da autoimagem com as idosas. Isso porque ainda persiste o estigma de que ao se chegar à terceira idade, não há mais

necessidade de embelezar-se. Apesar de algumas terem ficado tímidas, identificou-se durante a atividade a satisfação dessas mulheres em participar e aprovaram o momento de descontração, além de elevar a autoestima das mesmas.

A esse respeito, Duridan, Santos e Gatti (2014) ponderam que a autoestima influencia na relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros, na percepção de acontecimentos e também no próprio comportamento. Por isso, é importante focar esse assunto, em particular na terceira idade para que (re)descubram a beleza que há em si mesmo e tenham mais satisfação ao viver (DURIDAN; SATNOS; GATTI, 2014).

**Figura 02** – Interação entre as idosas, participantes da ação educativa, e as acadêmicas de Enfermagem, no “momento de beleza”, Mossoró-RN, 2020.



**Fonte:** Autoria própria (2019).

Ao final, foi realizado um *coffee break* com todos os idosos presentes na ação com a oferta de frutas, sucos e bolos saudáveis, com o intuito de discutir sobre a rotina alimentar dos idosos e incentivar a alimentação adequada. Esse momento foi aproveitado para fortalecer o vínculo estabelecido entre os idosos e os acadêmicos e esclarecer algum questionamento por parte dos participantes acerca da temática, como exemplo: “Como que o cigarro e álcool pode interferir na vida sexual?”; “O que fazer quando identificar algum problema no desempenho sexual?”, aprofundado tais questionamentos que tinham sido retratados durante a dinâmica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo relatou a vivência de ação educativa sobre sexualidade na terceira idade, realizada por acadêmicos do curso de Enfermagem com idosos no CRAS, na cidade de Mossoró/RN. Constatou-se que há a necessidade de serem implementadas discussões acerca

do tema abordado, visto que foi perceptível o *déficit* de informação e preconceito por parte da grande maioria dos participantes. Para isso, pondera-se sobre a necessidade de trabalhar uma melhor aceitação e discussão da sexualidade na terceira idade, principalmente com maior naturalidade. A utilização de estratégias metodológicas mais lúdicas e interativas, como as dinâmicas em grupo, emerge como uma possibilidade de mediação para se trabalhar esse tema.

Para os acadêmicas, a experiência de planejamento e execução dessa atividade educativa, vivenciada na disciplina de *Enfermagem em Saúde do Idoso*, foi indispensável, tanto no que concerne à contribuição da formação enquanto profissional em saúde, como também para construção de melhorias pessoais, quer dizer, no processo de formação cidadã, pelo fato de sensibilizar acerca do cuidado ao idoso, preparar os alunos para saber lidar com os diversos tipos de dificuldades, além de permitir o trabalho em equipe; estando assim mais apto para trabalhar com as demandas, valorizando a realidade dos indivíduos e assumindo o seu papel como agente transformador dessa realidade.

Assim, espera-se que esta experiência contribua para o processo de cuidado direcionado à sexualidade e saúde dos idosos. O ser humano necessita de informações e cuidado, respeitando cada pessoa conforme suas especificidades. A partir dos conhecimentos dos idosos referentes ao seu corpo e às mudanças físicas ocorridas e tendo informações a respeito de sexo seguro e relações interpessoais, podem alcançar e manter uma atividade sexual satisfatória, livre de intercorrências e, em especial, de doenças. Desta forma, sua qualidade de vida será bem mais abrangente nessa fase da vida.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade?. **Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 101-113, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838772008.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2010.

ALMEIDA, L. A.; PATRIOTA, L. M. Sexualidade na terceira idade: um estudo com idosas usuárias do programa Saúde da Família do bairro das cidades – Campina Grande/PB. **Qualitas Revista Eletrônica**, Campina Grande, v. 8, n. 1, p. 1-20, 2009. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/viewFile/397/274>. Acesso em: 10 jul. 2010.

ARAÚJO, S. L.; ZAZULA, R. Sexualidade na terceira idade e terapia comportamental: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo



Fundo, v. 12, n. 2, p. 172-182, maio/ago. 2015. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/5054/pdf>. Acesso em: 09 jul. 2010.

DANTAS, D. V. Et al. Sexualidade e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, Vitória, v. 19, n. 4, p. 140-148, out.-dez., 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ufes.br/RBPS/article/viewFile/19814/13235>. Acesso em: 09 jul. 2010.

DURIDAN, A.; SANTOS, D. F.; GATTI, A. L. Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75 anos. **Aletheia**, Canoas, v. 43, n. 44, p.174-187, jan./ago., 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n43-44/n43-44a13.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2010.

GOMES, R. M. Et al. Sexualidade na Terceira Idade: as Representações sobre Sexo. **Id on Line Rev. Mult. Psic**, Jequié, v.12, n. 40, p. 939-955. 2018. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1168/1697>. Acesso em: 09 jul. 2010.

MOURA, D. S. PESSÔA, R. M. C.; ALMEIDA, M. M. Sexualidade na Terceira Idade: uma Discussão acerca das Medidas de Prevenção do HIV/AIDS. **ReonFacema**. Caxias, v. 03, n. 01, p. 407-415, jan.-mar., 2017. Disponível em: <https://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/view/135/88>. Acesso em: 11 jul. 2010.

RABELO, D. F.; NERI, A. L. Intervenções psicossociais com grupos de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, v. 16, n. 06), p. 43-46, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/20022/14897>. Acesso em: 11 jul. 2010.

UCHÔA, Y. S. Et al. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 06, p. 939-949, 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000600939&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000600939&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 11 jul. 2010.

VASCONCELLOS, D. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas – comparação transcultural. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 09, n. 03, p. 413-419, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n3/a03v09n3.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2010.

VIEIRA, K. F. L.; COUTINHO, M. P. L.; SARAIVA, E. R. A. A Sexualidade na velhice: representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Paraíba, v. 36, n. 01, p. 196-209, jan./mar., 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v36n1/1982-3703-pcp-36-1-0196.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2010.