

## MANDALA DOS SABERES E A SEXUALIDADE DA MULHER IDOSA

Kelly Cristina do Nascimento<sup>1</sup>  
Maria Celeste Campello Diniz<sup>2</sup>  
Elenildo Aquino dos Santos<sup>3</sup>  
Maria do Socorro Alécio Barbosa<sup>4</sup>  
Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos<sup>5</sup>

### RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado mundialmente, refletindo em alguns indicadores de saúde como o da fecundidade e da mortalidade. Trata-se de um relato de experiência em forma de roda de conversa, com 24 mulheres idosas, entre 60 a 80 anos, de uma associação de melhor idade em Maceió. A Mandala dos Saberes trabalha os oito pilares: ancestral, presente, intuitivo, espiritual, cultural, histórico, humano e popular. Os ligantes da liga acadêmica de saúde da mulher e de gerontologia da UNINASSAU, após apresentação ao grupo das idosas, organizaram o ambiente em forma de círculo, colocando a mandala dos saberes (tecido) no chão, ao centro da roda usando os 8 pilares. No meio da mandala foram dispostos objetos e imagens retiradas da internet sobre sexualidade: idosos abraçados, caminhando juntos, beijando na boca, de roupa íntima, dançando, dançando sozinha, passando hidratante na perna, com a família, rezando e estudando. Após explicado ao grupo a funcionalidade, cada mulher poderia ir levantando a mão e falar sobre cada pilar discutido por vez. A Mandala dos Saberes no grupo, dar vez e voz as idosas sobre a sexualidade, considerando seus princípios voltados a Educação Popular em Saúde. Relataram seus medos, tabus, crenças e cultura. O tabu da sexualidade parece descender de raízes mais profundas como as crenças e os mitos, que exerceram significativa influência em suas práticas sexuais, vivendo uma sexualidade baseada em convicções errôneas, idéias falsas, prevalecendo o machismo dos companheiros desencadeando consequências irreversíveis, como a gravidez precoce favorecendo o risco para contrair DST.

**Palavras-chave:** Sexualidade, Mulheres, Idosos, Mandala, Saberes.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado mundialmente, sendo um reflexo da mudança de alguns indicadores de saúde, sobretudo da queda da fecundidade e da mortalidade, e do acréscimo na expectativa de vida. Percebe-se uma alteração no padrão etário, bem como no movimento em torno de políticas públicas voltadas para assegurar o envelhecimento ativo da população.

<sup>1</sup> Mestra pelo Curso de Ergonomia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, [kcn.auditoria@gmail.com](mailto:kcn.auditoria@gmail.com);

<sup>2</sup> Doutoranda pelo Curso Ciências da Informação Universidade Fernando Pessoa-Porto (Portugal), [mccdiniz@email.com](mailto:mccdiniz@email.com);

<sup>3</sup> Mestre pelo Curso em Ciências da Saúde da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, [elenildoa@email.com](mailto:elenildoa@email.com);

<sup>4</sup> Mestra em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Alagoas - UFAL, [socorroalecio@gmail.com](mailto:socorroalecio@gmail.com);

<sup>5</sup> Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, [emr.vasconcelos@gmail.com](mailto:emr.vasconcelos@gmail.com)

A sexualidade na terceira idade é permeada por muitos tabus e preconceitos. Mas o assunto deve ser tratado com normalidade, para evitar transtornos de vários aspectos, inclusive aumentando comportamentos de risco e a exposição a infecções sexualmente transmissíveis. Por isso, é essencial entender as mudanças no corpo e tomar os devidos cuidados com a saúde sexual nessa fase da vida. Além disso, é importante compreender que a sexualidade não se resume ao ato sexual. Até porque quando se fala de sexualidade, precisamos entender que ela não se restringe ao ato sexual em si, mas também compreende o tom de voz, beijo, toque, cheiro, entre outras coisas. É plenamente possível que a pessoa idosa, como qualquer outro ser humano, vivencie a sexualidade como uma importante dimensão da sua vida.

O primeiro passo pensado na Mandala dos Saberes para abordar a sexualidade de mulheres idosas é tratar o tema como algo natural, já que a sociedade fala muito da questão de uma falsa assexualidade da mulher idosa, principalmente se for viúva, como se a sexualidade fosse uma coisa exclusiva para pessoas mais jovens. É preciso colocar em pauta essa questão, já que, como ela é cercada de preconceitos pela sociedade, acaba refletindo na atuação dos profissionais de saúde, o que pode levar a falta de cuidados e ações relacionados à saúde sexual da mulher idosa.

O tema mandala dos saberes e a sexualidade da mulher idosa partiram do interesse de mulheres idosas frequentadoras do grupo da melhor idade de um bairro de Maceió, por meio de encontros quinzenais realizados através de rodas de conversas entre os ligantes da liga acadêmica em gerontologia da Uninassau – LAGU.

Este trabalho justifica-se pela escassez de pesquisas relacionada a mandala dos saberes e sobre a sexualidade da mulher idosa, viabilizou a elaboração desse artigo, desse modo, este hiato acadêmico motivou a aplicabilidade da Mandala dos Saberes, sendo importante ressaltar o vínculo pessoal que a autora principal possui com a metodologia supracitada, através de sua vivência desde a faculdade com Educação Popular em Saúde e população vulnerável. Abordar sobre a sexualidade da mulher idosa, que para a sociedade muitas vezes é visto como um tabu e/ou um problema para os mais de 65 anos, sendo importante desvelar sobre a sexualidade desta mulher.

Objetivando a oportunidade de dar voz as mulheres idosas de falarem por meio da Mandala do saberes e de forma voluntaria e espontanea expressar seus medos, duvidas, tabus, desejos, preconceitos, como as suas dificuldades e limitações acerca de sua sexualidade.

Os caminhos metodológicos percorridos para se desvelar a sexualidade dessa mulher idosa foram a Mandala dos Saberes, que trabalha o ancestral, o presente, o intuitivo, o espiritual, o cultural, o histórico, o humano e o popular da sexualidade dessa mulher.

As discussões acerca dessa tematica permearam desde machismo, viuvez, preconceito, falta de lubrificação, a imagem corporal, a familia, a religião, as limitações do corpo.

Resultando em uma sociedade que o homem é visto com uma liberdade maior para ir aos bailes, jogar xadrez e baralho na praça, beber nos bares com os amigos, ter mais autonomia e não precisar se justificar a familia a diversidade de parceiras sexuais, enquanto para as mulheres idosas a realidade ainda é contraria disso.

Neste cenário o processo de reconstrução de um novo sentido para a vida sexual da melhor idosa, seja ela, mulheres solteiras, separadas, viúvas, e as casadas em sua maioria, incluem a busca de um novo parceiro, como uma companhia para conversar, mas nem sempre para ter relações sexuais, almejam um companheiro para dançar, fazer passeios, assistir televisão, pois muitas vezes a vivência de sua sexualidade e afetividade em relações passadas como no casamento, foi centrada especialmente na reprodução, sendo desprovida de prazer, submissão de suas vidas como mulheres casadas e obedientes. Esses relatos de suas relações anteriores apagam seu interesse de estabelecerem novas relações sexuais.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada foi um estudo descritivo relato de experiência, realizado por meio de roda de conversa, em junho de 2018, com 24 mulheres idosas, com faixa etária entre 60 a 80 anos, em uma associação de melhor idade em Maceio, a ferramenta utilizada foi a Mandala dos Saberes que trabalha oito pilares: o ancestral, o presente, o intuitivo, o espiritual, o cultural, o histórico, o humano e o popular. Os ligantes dos cursos de enfermagem, fisioterapia e farmácia da liga acadêmica de saúde da mulher e de gerontologia da UNINASSAU, após se apresentarem ao grupo de idosas e organizar o ambiente deixando as cadeiras em formato de círculo, colocando a mandala dos saberes (tecido) no chão, ao centro da roda de cadeiras, onde se trabalha oito pilares: o ancestral, o presente, o intuitivo, o espiritual, o cultural, o histórico, o humano e o popular. No centro do tecido da mandala foram colocados objetos e imagens retiradas da internet sobre sexualidade: imagens de idosos abraçados, idosos caminhando juntos, idosos beijando na boca, calcinha, sutiã idosos dançando, uma mulher idosa dançando sozinha, uma idosa passando um creme hidratante na perna, uma idosa com a família, uma idosa rezando, uma idosa estudando. Foi explicado ao grupo como a mandala funcionava, cada mulher poderia ir levantando a mão e falar sobre cada pilar discutido por vez.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

O conhecimento acumulado sobre como as pessoas envelhecem aponta a plasticidade e a diversidade como características fundamentais, mostrando que nem todos vivem o processo de envelhecimento da mesma maneira, uma vez que esse fenômeno está estreitamente relacionado às formas materiais e simbólicas que identificam socialmente cada indivíduo.

Assim, não temos somente uma velhice, mas a velhice que o tempo de cada um faz SOUZA (2019).

Para Fernandes e Garcia (2010), a mulher idosa expressa claramente, inclusive tomando como referência seu próprio marido, como as relações sociais de gênero estabelecidas no seu curso de vida deixaram marcas de atributos femininos estereotipados em seu corpo, em seus sentimentos e em seu modo de agir, fazendo-a absorver os problemas da família e da casa. Nesse contexto, o homem sai de cena e envelhece de modo mais “sofisticado” e com menos problemas e preocupações.

O projeto VER-SUS utiliza-se do encontro em roda como um potente espaço para o diálogo e para a construção de mandalas de saberes. Influenciadas pelos referenciais de Campos (2000), as rodas do VER-SUS é um espaço democrático para as pactuações de convivência, bem como para construção e desconstrução da programação das vivências; pedagógica, uma vez que objetivam a aprendizagem significativa; terapêutica, já que permitem o encontro das subjetividades e o desenvolvimento das relações interpessoais do coletivo; e política, visto que o diálogo possibilita a construção e a decisão coletiva, a partir da formação de consensos e dissensos.

Para Pereira e Pereira (2010) a Educação popular é um laboratório de experimentação, busca desvendar e reinventar o mundo. Possibilita encontros humanos mais verdadeiros e significativos, estimula a produção de conhecimentos que nos ajudam a construir uma vida melhor. Constitui como um movimento libertário, trazendo uma perspectiva teórico-prática ancorada em princípios éticos potencializadores das relações humanas forjadas no ato de educar, mediadas pela solidariedade e pelo comprometimento com as classes populares (BRASIL, 2012). Dessa forma, se constitui como elemento inspirador de formas participativas, dialógicas, críticas e integrativas de sentir, pensar e agir em saúde

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao iniciar o primeiro pilar - O ancestral:

Como é a sexualidade na visão de sua ancestralidade? Uma das idosas respondeu assim:

*“Em primeiro lugar, é importante saber, aceitar e respeitar o que os nossos antepassados nos ensinaram da forma e do jeito*

*deles, e que a relação sexual não continuará a mesma de quando se era jovem ou adulto. O corpo mudou e não tem mais o mesmo pique para aguentar maratonas sexuais ou penetração por muito tempo.”*

O academico explica ao grupo quei isso ocorre, principalmente, por conta da redução da testosterona e de outras questões de saúde, como obesidade e colesterol. O tempo que o idoso consegue sustentar a ereção é menor. E o período de latência, aquele entre uma relação sexual e outra, fica maior. Não dá para estipular uma média, porque isso vai de cada um. Muitas coisas mudarão durante a relação, mas nem por isso os homens devem deixar de tê-la. Os homens notarão uma diminuição do volume ejaculação

No segundo pilar: O presente:

A aluna pergunta à roda: como esta a sexualidade hoje na vida de vocês? As mulheres se sentiram mais a vontade para falar várias levanta a mão, e uma delas responde:

*“A sexualidade hoje para nós mulheres mudou muito, hoje eu posso sair, me encontrar com alguém no baile e querer ficar, mas quando penso que meu corpo não ajuda mais, sinto dores nas juntas (articulações), não tenho mais tanta flexibilidade, sinto dores ao ter relação, vontade, desejo nós temos, mas quando penso nas dores, desisto, quero alguém só para conversar, sexualidade não é so na penetração.”*

Em seguida a academica faz uma explicação mostrando o aparelho genital feminino e explica que As mulheres também têm as funções fisiológicas alteradas. Uma disfunção comum nelas é a dispareunia, dor na penetração ou na movimentação, seja porque a vagina não lubrifica ou vasculariza após a menopausa, porque tem queda do útero ou bexiga ou o pênis do homem (pouco ereto) dobra e leva à dor.

O Terceiro pilar: O Intuitivo:

A aluna mostra uma imagem de uma senhora pensando, e explica: presentimento, feeling, sexto sentido. A nomenclatura não importa pois todos os sinônimos remetem à mesma coisa: à intuição, aquela percepção que não sabemos de onde vem, mas sabemos que existe. Um estalo, uma voz, um eco interior. E isso não tem absolutamente nada de sobrenatural. Como anda a sua intuição relacionada aos seus desejos?

*A minha intuição é de querer um companheiro que não pensa apenas no sexo, até porque sexualidade não é só penetração, também é companherismo. E nós idosas podemos, sim, resgatar a sexualidade de outras formas, como lermos um livro juntos, assistir um filme romântico, tomar um vinho, fazer uma massagem corporal.*

#### Quarto pilar: O espiritual

Os alunos ao lançar a pergunta e mostrar a imagem de um casal rezando, uma relação se tratando de sexualidade o espiritual é importante? Uma senhora responde:

*Se, por exemplo, agimos sem afetividade, unicamente movidas pelo prazer, quando tudo termina, nos sentimos mal, cansadas, tristes. Podemos ver isso como um pecado. Cada uma de nós aqui temos uma religião ou crença, para mim pode não ser pecado, para outra pessoa até se masturbar é um pecado.*

#### Quinto pilar: O cultural:

É mostrado ao grupo a foto de várias mulheres diferentes africanas, indígenas, muçulmanas, e o grupo de mulheres é provocado com a pergunta: em que a sua cultura influi na sua sexualidade?

*A minha cultura, foi muito tradicional, ninguém de a minha família podiam transar antes de casar, não podiamos usar camisinha, a vida toda foi tabelinha ou coito intemrrompido, tive quatro filhos, esses tipos de sexo que fazem hoje na minha época nem pensar, meu marido quem escolheu foram meus pais, nem isso eu tive o direito.*

#### Sexto pilar: O histórico:

A aluna mostra a imagem de um livro e pergunta qual é o histórico da sua sexualidade? Como você fez para conhecê-la?

*“Ah, desde mocinha fui moleca, ia tomar banho passava o sabonete e já ia me conhecendo, sabendo quais eram as partes do meu corpo que me dava prazer, as vezes eu tinha coragem de insinuar ao meu esposo, outras vezes eu esperava ele acertar.”*

*“Acredito de cada uma de nos aqui sabemos o que gostamos ou não, aonde sentimos prazer ou não, mas hoje sem um companheiro, esta tudo atrofiado aqui, aquilo que não tem serventia atrofia.”*

O academico após a fala das mulheres idosas, enfatiza que a parada definitiva da atividade sexual enfraquece o órgão, já a retomada leva a pessoa a ficar melhor em todos aspectos. O sexo, do ponto de vista neurocerebral, faz bem para o corpo inteiro. O orgasmo causa uma descarga de endorfina, que causará efeito calmante e ainda é um potente analgésico, diminuindo eventuais dores no corpo do idoso e da idosa.

Sétimo pilar: O humano

O discente lança a pergunta para a roda, como anda este humano que há em você em relação a sexualidade?

*Acredito que este humano que há em mim não perca o carinho e respeito, o amor primeiramente por mim mesma, e depois pelo casal, assim acredito eu que sempre será ativo sexualmente. Outra coisa que fortalece é não esquecermos o começo do relacionamento, quando a mulher era mais afetiva, e o homem, com um desejo incontrolável. O principal é entenderem que seus corpos tiveram alterações e que, juntos, precisam se adaptar.*

Oitavo pilar: O popular.

E na sua comunidade, seus vizinhos, suas amigas, seus familiares de que forma vê a sua sexualidade?

*Na rua que eu moro tem algumas fofoqueiras, desde que fiquei viuva qualquer rapaz que entra na minha casa eles acham que*

*são meus namorados, até para trocar uma lampada, consertar uma telha.*

*Às vezes chega algumas conversas que fulano é HIV, então temos que ter cuidado em usar preservativos, porque a AIDS está aí, ninguém sabe quem tem. As vezes a voz do povo é a voz de Deus.*

Em relação aos preservativos a acadêmica explicou que no Brasil realmente há um número alto de homens e mulheres HIV, e que no Brasil, foi registrado um aumento de 29,4% no número de casos de HIV entre idosos de 2014 para 2015, uma das explicações é que o homem não quer usar camisinha, para não perder a ereção, e assim acaba sendo contaminado. Além disso, os homens continuam sendo férteis e podem engravidar uma parceira sexual que também esteja fértil.

Os resultados deste trabalho possibilitaram nossa reflexão a respeito da importância da realização de atividades de educação sexual, focalizando crenças, mitos e tabus, não só com mulheres idosas participantes da roda de conversa, mas, sobretudo, com seus companheiros, filhos, netos, noras, vizinhos, visto que os valores destes parecem exercer forte influência no comportamento destas idosas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Mandala dos Saberes, procura dar vez e voz as mulheres idosas acerca de sua sexualidade nesta comunidade, através dos oito princípios voltados a Educação Popular em Saúde, elas explanaram seus medos, tabus, crenças, cultura. Em contrapartida, o tabu sobre o tema sexualidade parece descender de raízes mais profundas como as crenças, os mitos e os tabus sobre sexualidade, identificados nos relatos das idosas, exerceram significativa influência em



sua prática sexual. A vivência da sexualidade baseada em convicções errôneas, idéias falsas e o machismo dos companheiros desencadearam consequências irreversíveis, como a gravidez precoce, e favoreceram condições de risco para contrair DST. Isso, sem mencionar danos de ordem psicológica, não nitidamente referidos pelas idosas na roda de conversa. É importante salientar, porém, que o cuidado, inclusive quando baseado em atividades de educação sexual, deve ser negociado entre as idosas participantes, considerando seus valores e modos de vida. Este estudo também se abre a oportunidade de discussão sobre a necessidade de novas pesquisas no campo de atuação, bem como diálogos com as análises referidas ao longo do resumo.

**AGRADECIMENTOS** Ao grupo de idosas que tão solícitamente aceitaram a atividade proposta, toda nossa gratidão.

## REFERÊNCIAS

FERNANDES. M. das G. GARCIA. L.G.O Sentido da Velhice para Homens e Mulheres Idosos. **Saúde Soc.** São Paulo, v.19, n.4, p.771-783, 2010

SOUZA C.L, GOMES V.S, SILVA R.L, SANTOS E.S, ALVES J.P, SANTOS N.R, et al. Aging, sexuality and nursing care: the elderly woman's look. **Rev Bras Enferm.** 2019;72 supl 2:71-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0015>

CAMPOS, S.W.G. **Um método para análise e co-gestão de coletivos: a construção do sujeito, a produção de um valor de uso e a democracia em instituições: O método da roda.** São Paulo: Editora Hucitec, 2000.

BRASIL. **Política Nacional de Educação Popular em Saúde.** Brasil: Ministério da Saúde, 2012.

PEREIRA, D. F.F. PEREIRA, E.T. Revisitando a História da Educação Popular no Brasil: Em busca de um outro mundo possível. **Revista HISTEDBR On-line,** Campinas, n.40, p. 72-89, dez.2010 - ISSN: 1676-2584.