



CONGRESSO NACIONAL  
DE **ENVELHECIMENTO**  
**HUMANO**



(83) 3322.3222  
contato@cneh.com.br  
**www.cneh.com.br**

## SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: UMA ABORDAGEM INERENTE À ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO ENQUANTO EDUCADOR EM SAÚDE

Maria Elizabeth da Costa Felipe Santiago<sup>1</sup>, Eliza Mendonça de Carvalho<sup>2</sup>, Bruna Aderita Cortez de Sena<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Acadêmica do 10º período de Enfermagem da Universidade Potiguar - UNP – elizabeh55\_@hotmail.com

<sup>2</sup>Acadêmica do 10º período de Enfermagem da Universidade Potiguar - UNP - eliza2012.1@gmail.com

<sup>3</sup>Enfermeira pela Universidade Potiguar - UnP- bruna.sena@unp.br

A abordagem do presente estudo diz respeito à vida sexual dos idosos, tendo em vista que a temática ainda é algo pouco mencionada e dialogada pelos profissionais de saúde, e até mesmo pelos próprios idosos, que se intimidam diante do tabu, deixando de exercer a prática sexual pela repressão da sociedade. Uma vez que, esse ato de relacionar-se sexualmente na terceira idade acontece de forma mais complexa, devido às alterações fisiológicas e psíquicas. Todavia, esse envolvimento de amor, afeto e contato físico estabelece um vínculo de laços prazerosos que precisa ser dialogado no decurso de todas as etapas da vida. Com objetivo de conhecer a prática sexual da população idosa, observando condições que intervêm do contato íntimo e sexual do homem e mulher quando estão na terceira idade, identificando as situações desenvolvidas para continuidade ativa, reconhecendo as insatisfações, como a menopausa, a disfunção erétil, a rotina, à ausência de parceiros, a cultura sexo. Levando em consideração o envelhecimento enfrentado positivamente, a prática sexual que aceita, religião e a educação, pois estes são responsáveis pela influência do não exercício da prática sexual. Devendo ser encorajado por meio de estímulo visual, carícias e afeto, a atividade sexual continua sendo exercida caso o próprio idoso e o parceiro tenham condições físicas e mentais para permanecer executando. Visto isso, a sexualidade perdura em construção no decorrer do trajeto do ser humano, e em face deste processo, o enfermeiro deve exercer o papel de educador, incluindo o ensino em saúde no ambiente de atuação profissional, no que se refere à educação sexual.

Vida sexual, terceira idade, envelhecimento, profissionais da saúde, educação sexual.

### 1 INTRODUÇÃO

A população brasileira vem envelhecendo, como pode ser verificado pela transcrição demográfica e pela diminuição das taxas de mortalidade e fecundidade (RODRIGUES et al., 2007). A somatória dessas duas razões influencia no envelhecimento global, com as pessoas vivendo mais tempo. Do contrário, há diminuição nos casos de nascimento. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) terceira idade em países em desenvolvimento é formada por pessoas a partir dos 60 anos, e em países desenvolvidos, a partir dos 65 anos (MENDES et al., 2005).

Segundo Mendes et al (2005) envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do homem e dá-se por mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada.

Mesmo que a velhice seja algo relativo, onde seu início resulte da disposição, iniciativa, interesse e independência de cada indivíduo em conformidade, a particularidade em que cada um leva em consideração a qualidade de vida e seu estado de saúde (BRASIL, 2005). O envelhecer não deve expressar a imagem de debilitação, infelicidade ou ser assexuado. Muito embora os nossos comportamentos culturais transmitam mensagens diversificadas de mitos e posicionamento na sociedade de que os seres humanos em idade desenvolvida, particularmente no que diz respeito aos assuntos relacionados à sexualidade, são vistos como obstáculo quanto à demonstração nessa etapa de suas vidas (GRANDIN; SOUSA; LOBO, 2007).

Segundo os autores acima referenciados, as ressonantes a respeito do envelhecimento sobre a sexualidade, estabelecem conteúdos peculiares e sobrecarregados de preconceitos, onde através das mudanças físicas, que mesmo sendo naturais e comuns podem influenciar no comportamento, na resposta sexual e nas questões da sexualidade no envelhecimento.

Sexualidade é uma identidade que expressa como a pessoa estabelece a relação consigo e com os demais, e está presente em nós a partir da vida intrauterina até o instante de nossa morte. Não há que temer a idade como causa de redução do prazer sexual. Existem mudanças na resposta sexual qualitativa e quantitativa no decorrer da idade, essas alterações não se distinguem do contexto orgânico, pois, da mesma forma são alteradas pelo tempo, como: locomoção, digestão e circulação (SOUZA, 2009).

No sexo masculino, por intermédio a outras alterações na atividade sexual, as ereções espontâneas não ocorrerão em igual rapidez e simplicidade, além de perderem de parte da consistência da juventude. No gênero feminino, apesar de as mudanças ocorrerem em longo prazo, à mulher vivencia a diminuição do hormônio sexual, o estrogênio, no momento da menopausa, percorrendo períodos de extremo incômodo, podendo apresentar manifestações emocionais como ansiedade e estresse; e físicas, como calor, paredes vaginais podendo tornar-se delgadas e lisas, acarretando a uma atrofia da mucosa vaginal e à diminuição de sua lubrificação. Já em outras situações o que vai interferir são as causas psicológicas e/ou culturais (ROSENTHAL, 2004).

Todas essas transformações inevitáveis do envelhecimento, não influenciarão fatalmente no prazer masculino e feminino, mesmo com estas alterações, os idosos poderão

ser capazes de aproveitar de uma relação sexual e o próprio ato sexual pode se constituir de uma experiência sensual e prazerosa (GRANDIN; SOUSA; LOBO, 2007).

Ao concordar que o envelhecer não se caracteriza apenas como uma fase de perdas, mais também de ganhos, onde se adquire um olhar mais amplo a respeito do desenvolvimento da sexualidade, reconhecendo que o prazer carregado do contato físico e afetivo com o companheiro pode aumentar e completar as satisfações sexuais do casal, pois, com o passar do tempo, o homem e a mulher são favorecidos pelo autoconhecimento e o conhecimento mais íntimo do outro. Tendo em vista que, a relação do casal tende a ser mais valorizada pelas particularidades e não pela quantidade de ereções, orgasmos, e a vivência prazerosa vai além do ato sexual em si (DUARTE; DHIOGO, 2000).

Tratar da sexualidade na terceira idade é ajustar-se a um assunto que exala novos descobrimentos, que se expandem a cada dia, mesmo que ainda se encontre cercado de tanto preconceito, seja por parte dos jovens, dos idosos e dos profissionais, até mesmo daqueles que atuam na área da gerontologia (NETTO, 2000).

Segundo o autor acima referenciado, ao interessar-se pela temática, é interessante questionar-se: como anda nossa própria vida sexual? A que princípios morais ou prejulgamentos estamos submetidos? O que se compreende por sexualidade? Como enfrentamos nosso próprio envelhecer?

Diante do exposto, a finalidade na escolha da temática vem em decorrência do novo perfil da população, que necessita de estudos com o propósito de discutir o desenvolvimento desses indivíduos que constituem hoje uma grande parcela da população, o que requer cuidados específicos e direcionados.

Em face desse tema, sexualidade na terceira idade, pode-se constituir um assunto pouco abordado e explorado, pois os idosos e os profissionais de saúde mostram certo receio na conversação sobre sexualidade na terceira idade, visto que, grande parte destes ainda possui a concepção ultrapassada, reflexo da educação repressora recebida no passado, e por consequência, produzindo muitas dúvidas, em fazer ou deixar de fazer pelo simples fato de estarem nesse momento da vida, sendo isto tão natural e que reflete inúmeros benefícios para quem pratica. Assim, este estudo tem por objetivo, analisar a produção científica sobre a sexualidade na terceira idade e os problemas enfrentados por essa população.

## **2 METODOLOGIA**

O presente artigo trata-se de uma revisão narrativa realizada através da Biblioteca Virtual em Saúde e consultas aos bancos de dados [Scientific Electronic Library Online](#) (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). Ao finalizar as pesquisas em cada base, as referências duplicadas foram excluídas. Foram selecionados 14 artigos publicados entre 2005 e 2012, disponíveis em português. Foram usadas as palavras-chave: vida sexual, terceira idade, envelhecimento, profissionais de saúde e educação sexual.

Foram incluídos todos os artigos originais indexados no período entre 2005 e 2012, com delineamento experimental (estudo de pesquisa, discussão, descritivo, exploratório, explicativo). Para cada artigo foi realizada a leitura de seu conteúdo, destacando-se aqui os aspectos mais relevantes junto à temática abordada.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante muito tempo a sexualidade foi vista pela sociedade como sinônimo de sexo e diretamente ligado à reprodução. Este método veio pelas junções religiosas, políticas e sociais, tendo em vista o controle das atitudes ligadas ao prazer sexual inato que não fossem relacionados ao amor ou ao compromisso de uma relação, como o casamento. Dessa maneira, do que era natural fez-se uma atitude automatizada entre os casais que ansiavam por constituir uma família (ALMEIDA; LOURENÇO, 2008).

A essência da sexualidade ficou ligada diretamente à reprodução, que fez com que uma atividade que é inerente aos seres humanos, fosse conduzida para determinado desfecho, bloqueando seu formato próprio e que pertence à sua essência. Em vista a estas situações, onde fica a essência que mantém a vida? O movimento dessa energia vital nada mais é do que proporcionar a união de duas pessoas com interesses semelhantes em sentimentos e afetos, no intuito de alcançar um maior prazer que a atividade pode permitir, e não o que foi criado e composto pela pressão da sociedade. A sexualidade é o modo em que o indivíduo demonstra seu sexo, por meio dos movimentos, da aparência, da fala, do andar, da voz, das vestimentas, dos adereços, do perfume, de cada detalhe do indivíduo (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007).

A dinâmica do envelhecimento masculino é tendenciosa a desenvolver depressão, visto que eles têm maior dificuldade para compreender as próprias limitações da idade, dentre elas as sexuais. Nesse aspecto, o uso de medicamentos abre uma nova expectativa em fazer o indivíduo resgatar a convicção que tinha na capacidade sexual em momentos passados da sua vida (RISMAN, 2005).

É com bastante frequência que os homens idosos buscam por mulheres mais jovens como parceira sexual, para ele reflete o acréscimo da virilidade, todavia, repudia as mulheres idosas que se envolvem sexualmente com homens mais jovens. Na realidade, os idosos mantêm o impulso e a atividade sexual, mesmo havendo mudanças, pelas alterações fisiológicas, expectativas socioculturais, problemas de saúde e medicações (LEITE et al., 2007).

### 3.1 DIFICULDADES SEXUAIS NO ENVELHECIMENTO

Os problemas sexuais que acometem os idosos com maior frequência são: a falta de conhecimento e/ou a timidez/preconceito sobre o assunto, a impotência nos homens e a falta de lubrificação nas mulheres, a falta de libido sexual por um dos parceiros, consequências secundárias oriundas do uso de medicamentos ou polimedicação, dores e comprometimentos físicos, demência por parte de um dos parceiros, o óbito ou separação dos parceiros e o declínio da vida sexual, deixando a sexualidade disforme e a excitação insuficiente (MINAYO, 2007).

Com o aumento do número de pessoas idosas, cresce da mesma forma os números de casos de Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS) entre a população. As adversidades do envelhecimento e da AIDS no Brasil superam a questão da cultura e de restrição em centralizar e particularizar o preconceito da sociedade pertinente ao sexo nessa idade (POTTES, 2007).

É importante que os idosos desfrutem da vida, entretanto, devem priorizar e cuidar da própria saúde. Realizar relações sexuais sem prevenção essencial remete aos mesmos riscos de contaminação de DST's como qualquer outra pessoa (BERNARDO; CORTINA, 2012). Sendo doenças adquiridas por vários tipos de agentes e são transmitidas, sobretudo, por contato sexual sem o uso de preservativos, com um indivíduo infectado é frequente a apresentação de sinais por meio de ferimentos, corrimentos, bolhas e verrugas (RIBEIRO; JESUS, 2006).

Sabendo-se que a população idosa está passando por um crescente aumento, se faz necessário educar essa população, encorajando a prática sexual ativa na terceira idade de forma segura, pois, os mesmos são tão susceptíveis quanto os mais jovens a contrair infecções sexualmente transmissíveis e, de certa forma, vulneráveis a maiores complicações, justamente pela falta de orientações a respeito do uso de contraceptivos de barreira e sua importância para saúde. Dessa forma, cabe aos enfermeiros, enquanto educadores, visualizar os idosos de

forma holística, afinal, são seres humanos e necessitam ser vistos como um todo para prevenir maiores agravos pela falta de informação.

### 3.2 QUALIDADE DA SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

A qualidade de vida é o entendimento social formado com base nos padrões subjetivos de cada pessoa (bem-estar, prazer, realização pessoal), assim como objetivos, sendo a satisfação das necessidades vitais e necessidades criadas pelo nível de desenvolvimento econômico e social como principais referências (MINAYO, 2003).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o conceito de envelhecimento ativo, é “o processo de aprimoramento de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento”. A intenção é possibilitar ao idoso o envelhecimento com dignidade, favorecendo a sua independência e autonomia mediante presença ativa em nível social, cultural, espiritual e cívico, aproximando o conceito de saúde da OMS, que descreve o bem-estar completo a nível físico, psíquico e social.

Desse modo, as atividades físicas, alimentação correta, gerenciamento dos níveis de estresse, satisfação pessoal, prazer experimentado de diversas formas, contato social e profissional, o entretenimento, a vida amorosa e sexual, proporcionam condições para que o idoso viva de forma mais harmoniosa em termos individual e social. Por esses motivos que, devemos viver incansavelmente em prol de melhorias para nossa vida, pois, não temos como parar o tempo e controlar as coisas, já que somos impotentes para isso, nos resta viver com qualidade e isso vai além de um corpo funcional e saudável (VAZ, 2005).

Vale salientar que a prática sexual é considerada um motivo que contribui para elevar a qualidade de vida. Desta forma, o ato sexual é primordial, tão quanto uma atividade física regular, que propicia aos idosos o desenvolvimento dessas atividades, diminuindo a possibilidade de se sentir inútil (GRANDIN; SOUSA; LOBO, 2007).

As atividades sexuais têm uma pluralidade de fins. Os ganhos que o indivíduo obtém dessa prática são diversos. Constantemente, o indivíduo idoso executa a atividade sexual com o propósito de remetê-lo de volta à juventude e aos instantes de extrema satisfação em seu passado. Pelo desejo de reacender as fantasias do seu passado viril. Todavia, esse desejo só é encontrado em idosos que atribuíram no decorrer da vida um valor positivo para atividade sexual, já os que repudiaram esse ato, utilizam a desculpa de que a velhice o fez abandonar a vida sexual ativa, por fim, segundo os autores, a vida sexual estende-se em decorrência da felicidade obtida pelo exercício desta (VIANA; MADRUGA, 2008).

### 3.3 O ENFERMEIRO FRENTE À SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

Frente à sexualidade na terceira idade, cabe ao enfermeiro o critério na percepção das alterações fisiológicas no idoso como método natural do envelhecimento, e como essas interferem na sexualidade, e o vínculo terapêutico entre o profissional enfermeiro e o cliente (GRANDIN; SOUSA; LOBO, 2007).

Atualmente fala-se muito sobre sexualidade, porém, o diálogo sobre a prática sexual entre homens e mulheres durante o envelhecimento pouco é discutido e, em alguns momentos até menosprezado pelos profissionais de saúde e pela sociedade como um todo. Os profissionais de saúde não têm como prática em seu atendimento, interrogar sobre os aspectos pertinentes à sexualidade e a prática sexual dos pacientes, e menos ainda quando estes são idosos. Isso ocorre em razão de a atenção à saúde ser executada com o foco na queixa ou na doença (RIBEIRO; JESUS, 2006).

Segundo os autores acima referenciados, não há uma identificação, na maioria das vezes, se as medicações utilizadas pelos clientes interferem na prática sexual. No senso comum, espera-se que a prática sexual desapareça com o decorrer da idade, por essa razão que não há interrogação sobre a sexualidade na velhice. Desse modo, muitas vezes, deixamos de abordar o cliente sobre a sexualidade, deixando de prevenir doenças sexuais que acometem as pessoas nessa faixa etária, como a disfunção erétil, o vaginismo, dor durante a atividade sexual, uso inadequado de medicamentos e a prevenção da AIDS, que tem aumentado significativamente na faixa etária de 60 a 69 anos.

A sexualidade é uma temática delicada, de difícil conversação e constrangedora em um atendimento, porém, é evidente que essa dificuldade está inserida na vida dos idosos. Sendo preocupantes os preconceitos e ideias a respeito da sexualidade na velhice, assim como, o despreparo dos profissionais em lidar com esse assunto. O cuidado é o fundamento da ciência e da arte da enfermagem. Este cuidar está inserido na prática que vai além da assistência às necessidades inerentes ao ser humano no instante em que ele se encontra debilitado, é um compromisso com o cuidar que envolve o autocuidado, a autoestima, a cidadania do outro e da respectiva pessoa que cuida (GRANDIN, SOUSA; LOBO, 2007).

Em face ao contexto atual, nota-se a importância do enfermeiro na assistência ao idoso, expondo conhecimentos e explicando sobre a sexualidade, desse modo, estabelecendo vínculo com este. Tornando primordial o estabelecimento de uma relação de confiança para que o idoso exponha suas dúvidas e medos. Na atuação da enfermagem, as abordagens das



diferenças do processo saúde-doença ocorrem quase como uma constante. Nessa concepção, a sexualidade deve ser considerada nas intervenções em conjunto com os idosos, na saúde e na doença como uma necessidade inerente ao ser humano. Ainda assim, muitos profissionais de saúde têm dificuldade em lidar com esse assunto, pois acreditam no mito de que os idosos não são mais ativos para a intimidade ou não possuem capacidade para relações íntimas (LAURENTINO, 2006).

Em conformidade com o autor acima referenciado, o sexo é considerado um fator que auxilia na qualidade de vida, pois, sua prática pode ser comparada como um exercício físico, segundo estudos, comprovando que é primordial para preservar a vida de forma saudável e com disposição.

#### **4 CONCLUSÕES**

A sexualidade na terceira idade ainda é uma temática que causa tabu. Ao inverso do que muitos pensam, os idosos continuam tendo desejos, projeções, fantasias e afetos. O respeito e a conformação no intuito de beneficiar-se ainda do ato desenvolvido sexualmente prevalecem na qualidade de vida, visto que, oferece prazer e sensação de bem-estar. Ainda assim, a sociedade cria uma imagem dos indivíduos idosos, de que não necessitem de sexo, e com isso, muitos dispensam o prazer para não serem vistos aos olhos da sociedade como algo estranho.

Atualmente, a ciência proporciona ao idosos uma vida sexual ativa de forma mais agradável. Simultaneamente com o progresso da tecnologia, viabiliza-se que o ser humano evolua em seus pensamentos e aceite que a prática do sexo é algo natural e inerente também para quem não é jovem.

Assim sendo, espera-se que haja uma melhor aceitação da prática sexual na terceira idade, visto que é um ato simples e que faz parte da saúde e bem-estar dos idosos. Contudo, é fundamental que a sociedade se interesse e informe-se sobre esse assunto, mudando seu modo de pensar e tomando consciência enquanto familiares e profissionais de saúde que lidam continuamente com os idosos.

Visando o sexo ligado à saúde, e sendo o profissional enfermeiro tão importante e de referência no acompanhamento terapêutico e sexual dos idosos, como instrutor na educação em saúde sexual, juntamente com a equipe multiprofissional, minimizando as frustrações que encaramos hoje, para que as próximas gerações não sofram a mesma situação de preconceito atual. A enfermagem deve exercer e desempenhar conhecimentos a cerca da sexualidade

enquanto saúde e bem-estar psicossocial, além de se fazer necessário compreender a sexualidade humana, em razão do cenário frequente que remete as transmissões de DST's e do vírus HIV por via sexual.

Durante a assistência, o profissional enfermeiro deve assegurar um ambiente confortável e que garanta a privacidade do cliente, respeitando a origem e a ideologia do idoso, deixando-o confortável para questionamentos e dúvidas, evitando expressões ou palavras que venham a causar discriminação como um todo, não fazer promessas ao paciente e estar sempre comprometido com os cuidados de enfermagem.

Logo, o enfermeiro precisa entender as peculiaridades pertinentes aos idosos que fazem parte do cenário que o profissional está inserido, para poder contribuir, auxiliar e direcionar essa clientela a conviver com a sexualidade nessa etapa da vida, desenvolvendo ações de cuidados dirigidos à promoção da saúde e bem estar, exemplificando suas limitações físicas, sociais e emocionais, adequando seus contentamentos às modificações fisiológicas que o corpo apresenta no transcorrer dos anos, onde essas alterações não desempenham contraindicações para o sexo na terceira idade, apenas limitações temporárias. Diante disso, é imprescindível que o enfermeiro não execute somente os procedimentos técnicos focados nas doenças e medicações.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALMEIDA, T.; LORENÇO, M. L.; Envelhecimento, amor e sexualidade. **RBGG**, Rio Grande do Sul, v. 10, p. 101-113, 2007.

ALMEIDA, T.; LORENÇO, M. L.; Amor e sexualidade na velhice. **RBCEH**, Rio Grande do Sul, v. 5, p. 130-140, 2008.

BERNARDO, R.; CORTINA, I.; Sexualidade na terceira idade. **Rev Enferm UNISA**. São Paulo, v. 13, n. 1, p. 74-78, 2012.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: World Health Organization, 2005.

DUARTE Y. A. O.; DHIOGO M.J.D.; **Atendimento Domiciliar**: O Enfoque Gerontológico. São Paulo: Atheneu, 2000.

GRANDIN, C. V. C.; SOUSA, A. M. M.; LOBO, J. M.; A prática sexual e o envelhecimento. **Cogitare Enferm.** Paraná, v. 12, n. 2, p. 204-213, Abr/ Jun. 2007.

LAURENTINO, N. R. S. Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice. **Rev. Bras. Ciên. Envelh. Humano.** Rio Grande Sul, p. 51-63, 2006.

LEITE, M. T.; et al., Doenças sexualmente transmissíveis e HIV/AIDS na opinião de idosos que participam de grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 321-327, 2007.

MENDES, M. R. S. S.; et al., A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paul Enferm.** São Paulo, v. 18, n. 4, Dez 2004/ Fev. 2005.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento:** pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2007.

NETTO, M. P. **Gerontologia:** a velhice e o Envelhecimento e a visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2000.

POTTES, F. A.; et al., AIDS e envelhecimento: característica dos casos com idade igual ou maior que 50 anos em Pernambuco, de 1990 a 2000. **Rev Bras Epidemiol.** São Paulo, v. 10, n. 3, p. 338-351, 2007.

RIBEIRO, L. C. C.; JESUS, M. V. N.; Avaliando a incidência dos casos notificados de AIDS em idosos no estado de Minas Gerais no período de 1999 a 2004. **Cogitare Enferm.** Paraná, v. 11, n. 2, p. 113-116, 2006.

RISMAN, A. Sexualidade e terceira idade: uma visão histórico-cultural. **Textos Envelhec.** Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, Set. 2004/2005.

RODRIGUES, R. A. P.; et al., Política Nacional de Atenção ao Idoso e a contribuição da enfermagem. **Texto Contexto Enferm.** Santa Catarina, v. 16, n. 3, p. 536-534, 2007.

ROSENTHAL, S. H. **Sexo depois dos 40**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

SOUZA, M. S. Sexualidade na terceira idade. **Revista Educação, Meio Ambiente e Saúde**, Minas Gerais, v. 4, n. 1, p. 65-73, 2009.

VAZ, R. A.; NODIN, N.; A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. **Análise Psicol.** Portugal, v. 3, p. 329-339, 2005.

VIANA, H. B.; MADRUGA, V. A.; Sexualidade, qualidade de vida e atividade física no envelhecimento. **Rev. Conexões**. Paraná, v. 6, p. 222-232, 2008.



