

SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO: PERCEPÇÕES E VIVÊNCIAS

Dharah Puck Cordeiro Ferreira (1); Maria Betânia Maciel da Silva (2)

(1) *Universidade Federal de Pernambuco. E-mail: dharah.puck@hotmail.com;* (2) *Universidade Federal do Rio Grande do Norte. E-mail: macielbetania@hotmail.com*

Resumo

Compreender como o idoso lida com a sexualidade nesta fase da vida. Trata-se de um estudo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com 21 idosos, participantes do grupo de ioga, ginástica, dança ou prosa para mulheres, totalizando 21 idosos, durante agosto e setembro de 2012, na cidade de Natal/RN. Os critérios de inclusão foram: (1) pessoas maiores de 60 anos de idade; (2) integrantes de algum grupo da Unidade Básica de Saúde. Para isso, obtive o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, sob CAAE nº 0375.0.051.000-11, conforme preconiza a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados foram submetidos à Análise de Conteúdo. A percepção do idoso sobre o que é a sexualidade, por vezes, é considerada como algo indefinido, ou que só está relacionada ao ato sexual. Apesar disso, descreve-se como imprescindível na terceira idade. Os sentimentos relacionados à atitude diante da sexualidade, confirmam a necessidade do idoso em expressar as várias formas de carinho. Com o envelhecimento, surge a dificuldade de vivenciar alguns aspectos relacionados à sua sexualidade, bem como de compreendê-la e expressá-la, a qual por vezes passa a ser esquecida. Dessa forma, é preciso romper os paradigmas impostos pela sociedade e tentar minimizar as dificuldades que o idoso apresenta acerca da compreensão e expressão da sexualidade, com o intuito de garantir o bem-estar biopsicossocial, englobando o idoso em sua integralidade. Sendo assim, os profissionais de saúde precisam atuar continuamente junto à educação sexual dos idosos, como forma de promover a saúde e seus direitos.

Palavras-chave: Conhecimento, Envelhecimento, Sexualidade.

Introdução

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo que acarreta várias mudanças no indivíduo no que se refere aos aspectos biopsicossociais (ZIMERMAN, 2000). No que tange à sexualidade podem existir algumas modificações relacionadas à sua própria expressão, uma vez que a sexualidade vai além das questões físicas. Dessa forma, também englobam os sentimentos, a relação com o próprio corpo, as relações com o(a) parceiro(a), as fantasias e ideais sobre si e os outros, o prazer vinculado ou não ao ato sexual, entre outras questões.

Durante o envelhecimento, a sexualidade é frequentemente vista como difícil ou inexistente, pois ainda se tem a crença de que o ato sexual pertence apenas aos jovens. Neste contexto, ao idoso(a) é relegado a abstinência sexual. Sendo assim, apesar do desejo do idoso em amar e ser amado, a repressão surge de forma brutal, pois acredita-se que será estigmatizado e marginalizado pela sociedade, impedindo que sua sexualidade seja manifestada e discutida até, muitas vezes, pelos profissionais de saúde que os acompanham (BIASUS; DEMANTOVA; CAMARGO, 2011; FRUGOLI; JÚNIOR, 2011).

Atualmente, se reconhece que a capacidade de fazer sexo não se perde com a idade, apenas diminui lentamente, ao lado de outras capacidades físicas e mentais (ANDRADE; SILVA; SANTOS, 2010). Com isso, é preciso reconhecer e descobrir novas formas de expressão da sexualidade, bem como formas diferentes e/ou adaptadas para o prazer e satisfação sexual.

Diante disso, o valor atribuído ao sexo é um fator imprescindível, o qual pode contribuir tanto para a conservação, como para a redução do desejo e experiência da sexualidade (BIASUS; DEMANTOVA; CAMARGO, 2011).

Para compreender a problemática da sexualidade na velhice, é preciso levar em consideração também os fatores básicos que afetam o comportamento e a resposta sexual que promovem o aumento ou a manutenção do desejo, que são estar casado ou ter um parceiro fixo; nível de escolaridade; boa qualidade de vida; idade, sendo quanto menor a idade do idoso maior o desejo. Contudo, entre os fatores que minimizam a sexualidade evidenciam-se a presença de problemas de saúde e físicos; falta de parceiro sexual; família, especialmente, quando o idoso reside com estes; receio do abuso financeiro, sobretudo, para as mulheres (BIASUS; DEMANTOVA; CAMARGO, 2011).

Neste contexto o estudo teve como objetivo geral: compreender como o idoso lida com a sexualidade nesta fase da vida.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa realizado com idosos participantes de grupos de relaxamento e atividade física de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), localizada na região sul na cidade de Natal, a qual foi selecionada devido à realização de atividades de forma sistemática com a população idosa de sua área de abrangência e proximidades.

O público participante deste estudo foram idosos em acompanhamento na UBS através do Programa de Hipertensos e Diabéticos (HIPERDIA) e que no momento da coleta de dados estavam participando do grupo de ioga, ginástica, dança ou prosa para mulheres, totalizando 21 idosos, durante agosto e setembro de 2012. Os critérios de inclusão foram: (1) pessoas maiores de 60 anos de idade; (2) integrantes de algum grupo da UBS.

A realização do estudo foi iniciada após a autorização do serviço de saúde e a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, sob CAAE nº 0375.0.051.000-11, conforme preconiza a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram realizadas entrevistas com os idosos através de um questionário semiestruturado com perguntas condutoras relacionadas à sexualidade. Após esse momento, foram realizadas as leituras dos questionários e a Análise de Conteúdo, a qual permitiu elencar os núcleos de sentido que compõem a comunicação (BARDIN, 2009).

Resultados e discussão

Emergiram cinco categorias temáticas após a Análise de Conteúdo, sendo estas: (1) A percepção dos idosos sobre a própria sexualidade; (2) A (re)construção da sexualidade do idoso ao longo da história; (3) A importância da atividade sexual na velhice; (4) A orientação sobre a sexualidade pelos profissionais de saúde; (5) Sexo na velhice: ressignificando sua importância.

A percepção dos idosos sobre a própria sexualidade

Discutir sobre sexualidade humana, por muito tempo, foi considerado um tema repleto de mitos e preconceitos, sendo esta temática muito reprimida pela sociedade. Além disso, a repressão na educação sexual desde a infância acarretaram sucessivos nós que vão se emaranhando e provocando o esmagamento do desenvolvimento e comportamento sexual. Tal situação contribuiu para que sentimentos negativos fossem incoerentemente introjetados nos idosos, fazendo com que

estes desconhecem o que realmente define a sexualidade (GIR; NOGUEIRA; PELÁ, 2000). Logo, grande parte dos entrevistados não tem conhecimento sobre o assunto, como pode ser observado nas falas abaixo:

Não sei dizer sobre sexualidade. (Boa-Noite)

Sexualidade é fazer sexo? Não sei se é [...] (Pinhão- Roxo)

Sexualidade é coisa que desperta o sentido para o sexo, desejo pelo outro. (Cabeça de Velho)

Apesar dos idosos, por vezes, não conseguirem definir o que seria de fato a sexualidade, estes acreditam que é algo essencial a vida do ser humano, que é intrínseca ao ser humano, podendo estar ou não associada aos fatores externos e internos como hormonais e culturais. Além disso, pode ser evidenciada por meio da troca de olhares, cheiro, sons e toques, não sendo restrita apenas ao ato sexual (BESSA et al., 2010).

Sexualidade é tão importante quanto o ar, o alimento, como tudo na vida [...] o casamento só se completa com a sexualidade [...] (Flor de Xanana)

Sexualidade não se refere só ao sexo, é a pessoa como um todo, é o prazer de viver. (Catingueira)

Sexualidade não tem só a ver com sexo. (Xique-Xique Mandacarú)

A sexualidade faz parte do ser humano, tem que ser prazerosa, sexo por sexo não [...] tudo faz parte, tem que ter saúde do corpo, da alma e da mente. (Helicônia)

A (re)construção da sexualidade do idoso ao longo da história

O comportamento sexual é plurideterminado por princípios como cultura, religião e educação sendo estes capazes de influenciar intensamente o desenvolvimento sexual, determinando a maneira de viver e lidar com a sexualidade. Neste contexto, a geração atual de idosos é fruto de uma educação muito rígida, na qual os pais exerciam forte controle social e tinham por orientação sexual os conceitos e preconceitos repressores, herdados de outra geração mais repressora ainda; para muitos, o exercício da sexualidade era algo sujo e pecaminoso, e ainda é para alguns

(MASHIO et al., 2011). Nesse contexto, encontra-se algumas falas que confirmam esses pontos.

Sexualidade não é coisa de velho, só aquelas velhas enxeridas que pensam nisso. Sou bem realizada, tive 6 filhos. (Algaroba)

Sexualidade me passa pela cabeça, mas eu logo tiro isso do pensamento. (Guarujá)

Existem também os idosos que acham que os tempos são outros, onde não existe mais o tabu, tornando a sociedade mais permissiva com relação à sexualidade. Provavelmente o movimento feminista galgou uma abertura sem precedentes na historicidade da relação entre os sexos assegurando, às mulheres, o direito de fazer escolhas, questionar situações e decidir sobre o que, na ordem social, é melhor para si (FRANÇA; BAPTISTA, 2007), contribuindo para que hoje as idosas já pensem diferente sobre essa temática como pode-se observar na fala abaixo:

Acho normal, não existe mais aquele tabu [...] (Algodão)

Sendo assim, pode-se considerar que a sexualidade no idoso está relacionada à vários sentimentos: as alegrias, as culpas, as vergonhas, os preconceitos e as repressões de cada um. O sexo na terceira idade traz satisfação física, reafirma a identidade e demonstra o quanto cada pessoa pode ser valiosa para outra, estimulando sensações de aconchego, afeto, amor e carinho (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007).

Com o envelhecimento, nota-se que a sexualidade permanece, pois os desejos, os pensamentos e o próprio ato sexual não terminam com o decorrer dos anos. Porém, o processo do envelhecer acarreta tanto em benefícios quanto em malefícios, propiciando ao idoso a efetivação dos sentimentos, em conjunto com a dificuldade de exercer o ato sexual como antigamente. Com isso, criou-se um mito que o idoso não tem mais interesse sexual, que não precisa e é feio na idade mais avançada praticá-lo (FRAIMAN, 1994). Contrapondo a isto alguns idosos entrevistados já

conseguem vivenciar a sua sexualidade com dignidade como observa-se nas seguintes falas:

[...] Coisa normal do ser humano, dentro dos seus limites. (Palma)

Penso em erotismo [...] (Juazeiro)

A perda do companheiro pode influenciar diretamente na prática da sexualidade pelo idoso. Entretanto, a sexualidade é a energia da vida, é uma forma de comunicação entre os seres humanos, não se limitando apenas à possibilidade de obtenção do prazer genital, estando presente na vida de todos desde o nascimento até a velhice. Contudo, para alguns com o tempo, fica só na lembrança (OLIVEIRA; CARVALHO; SILVA, 2008).

Sexualidade é amor, carinho, amizade, passa só saudade [...] (Sena).

A importância da atividade sexual na velhice

A idade não dessexualiza o idoso, mas sim, a sociedade, de forma preconceituosa não aceita a vivência democrática e plena de sua sexualidade. A relação sexual entre idosos está completamente interligada a intimidade existente entre o casal. Raramente intimidade e sexo acontecem de forma separada, nesta fase da vida ambos se complementam. Nesta fase do ciclo da vida traz satisfação física, reafirma a identidade e demonstra o quanto cada pessoa pode ser valiosa para outra, estimulando sensações de aconchego, afeto, amor e carinho (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007). Grande parte dos idosos afirmam que sexo é importante na velhice:

[...] é através dele que as pessoas se aproximam. (Boa-Noite)

[...] desperta para a vida, melhora o ego quando a pessoa se sente amada. (Cabeça de velho)

Sexo é importante na 3ª idade, mas não sinto falta. Sinto falta mesmo é de companheirismo e cumplicidade. (Helicônia)

[...] quando se tem respeito e compreensão. Para o homem isso é para a vida toda, se você é casada tem que haver compreensão para o casamento fluir. (Muçambê)

[...] como seria o casamento sem sexo? Um para lá e outro para cá? (Flor de Xanana)

Em contradição ao pensamento comum da sociedade, os idosos mantêm regularmente a atividade sexual. O desejo sexual durante a velhice não deixa de existir, porém está sujeito a algumas modificações, decorrentes do processo do envelhecimento, logo há uma diminuição da vitalidade física, que resulta na queda da frequência das atividades sexuais e na intensidade. Todavia, o ato sexual ocorre de forma mais sensível, passando de estritamente físico para mais afetivo (FRAIMAN, 1994).

Sexo é necessidade orgânica em todas as fases da vida. (Bromélia do Sertão)

A orientação sobre sexualidade pelos profissionais de saúde

A equipe multiprofissional deve prestar uma assistência integral de qualidade ao idoso, não omitindo a questão da sexualidade e muito menos o tratando como um ser assexuado, pois, desde o nascimento até a morte o ser humano é sexuado. Têm-se observado através dos estudos sobre a temática que um número representativo de equipes atuantes na Estratégia Saúde da Família não fornecem orientações acerca dessa temática (SILVEIRA; CONCER, 2011). Nas falas percebe-se que as demandas relacionadas à sexualidade dos idosos comumente não são consideradas.

Não recebi nenhuma orientação sobre sexualidade. (Cajueiro)

Nunca tive orientação. (Bouquet de Noiva)

Em contrapartida, estão os idosos que não recebem orientação e também não acham importante falar sobre o assunto, o que indica a presença da resistência por parte dessas pessoas, indicando o preconceito da sociedade acerca desta temática.

Não recebi informação sobre isso, mas não preciso. (Catingueira)

Contudo, nota-se como a orientação dos profissionais de saúde acerca da sexualidade é

imprescindível para a autoafirmação do idoso, fazendo com que haja a quebra de paradigmas, a qual poderá contribuir para que o idoso se torne proativo, ou seja, autônomo e capaz de desmistificar os aspectos relacionados à sua sexualidade nessa etapa da vida (SERRÃO, 2008).

Recebi muitas orientações sobre o assunto. (Jurema D'água)

Quando me casei, recebi orientação da médica. (Flor de Xanana)

Recebi orientação em uma palestra há muito tempo. (Bromélia do Sertão)

Recebi orientação sobre esse assunto através do meu médico e também no grupo da 3ª idade da UBS. (Sena)

Os idosos compõe uma parcela da população que está distante das informações sobre a sexualidade, e que precisam destas para que não se tornem vulneráveis e susceptíveis as doenças sexualmente transmissíveis. Pois, quando não conseguem obter informações de qualidade podem buscar alternativas inadequadas para responder seus questionamentos, seja por iniciativa própria, ou até mesmo pelo incentivo dos familiares.

Não recebi orientação, mas sempre procuro ler sobre o assunto. (Palma)

Nunca recebi orientação, só em propagandas. (Juazeiro)

Nunca tive orientação sobre isso quando era jovem, pois era constrangedor, quando trabalhei na casa de um médico nos anos 80, aí sim fui orientada. (Maracujá-do-Mato)

Sexo na velhice: ressignificando sua importância

O maior desafio para o ser humano é vivenciar o amor em todas as fases do ciclo de vida. O amor é um sentimento eterno na vida das pessoas e pode ser descoberto e vivenciado em qualquer idade. Só é preciso que a pessoa esteja aberta a (re)viver essas sensações (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007). Com base nas falas a seguir percebe-se que o amor vale a pena em qualquer idade.

Amor é sempre amor, não tem idade. (Algodão)

Acho que quando a gente ama na velhice as coisas não mudam. (Flor de Xanana)

Depende da percepção do amor [...] Acho que o conteúdo do amor é o mesmo, não existe mutação. (Juazeiro)

Amar na 3ª idade é do mesmo jeito, desde que você esteja com a pessoa certa. (Helicônia)

A mudança do conceito de amor para alguns idosos acaba sendo inevitável, podendo ocorrer positivamente ou negativamente, sendo esta vinculada as transformações biopsicossociais do envelhecimento, até mesmo quando comparada aos valores culturais e morais de determinado período do relacionamento desses idosos. E, ainda, decorrentes do amadurecimento do relacionamento, pois os sentimentos são reafirmados no transcorrer do tempo.

Amar agora é melhor, com mais qualidade, com menos frequência, mas melhor. (Cabeça de velho)

Na 3ª idade o relacionamento é mais tranquilo. (Cacto)

[...] cuido mais do meu marido, pois quero o seu bem. (Bouquet de Noiva)

[...] os hormônios diminuem e não se tem mais o pique de antes [...] Na velhice a convivência torna-se mais difícil. (Muçambê)

[...] se torna mais sólido. (Sena)

Amar, para alguns idosos, é visto como um grande desafio, já que a experiência nessa área pode ter sido positiva por meio de uma relação estável e duradoura, fazendo com o mesmo acredite na falta da possibilidade de vivenciá-la novamente. Ou, até mesmo por pensarem na dificuldade de encontrar alguém, deixando isso apenas na memória, como boas lembranças. Vale salientar, que não há uma data certa para a velhice entrar em cena e varrer os prazeres sensoriais, incluindo o sexual. Há estudos que confirmam que o processo do envelhecimento influencia no bem-estar físico do indivíduo, o qual acaba acarretando dor ou até mesmo outras disfunções sexuais (FRAIMAN, 1994; NEGREIROS, 2004; LINDAU et al., 2007). As consequências do envelhecimento na sexualidade do idoso são relatadas na fala abaixo:

O ruim é que as dores aparecem, devemos fazer exercício físico [...] (Bromélia do Sertão)

Com envelhecimento há a troca de valores relacionada à sexualidade, resultando numa

maior valorização dos sentimentos, da comunicação, dos afetos, das relações interpessoais colocando-os num lugar de maior prestígio.

Logo, a sexualidade faz parte da existência do indivíduo em qualquer idade, permitindo vivenciar diferentes possibilidades de comunicação, afeto e prazer, contanto que sejam aceitas livremente, permitindo aos idosos reconhecerem seu direito de vivê-la e desfrutar suas possibilidades de prazer, afeto, encontro e comunicação (ANDRADE; SILVA; SANTOS, 2010; PASCUAL, 2002). Sendo assim, a sexualidade não se refere somente ao ato sexual em si, mas também a troca de carinho, companheirismo, afeto, respeito, cuidado consigo e com o parceiro.

Outras formas de carinho são compreensão, viver em harmonia, aceitar o outro como ele é, e o toque. (Flor de Xanana)

Outras formas de amor: diálogo, um presente, um olhar [...] (Palma)

Os carinhos mudam nesta fase, agora estes não são voltados para o ato sexual como eram na mocidade, agora é melhor. (Bromélia do Sertão)

O amor e o sexo podem significar muitas coisas para os idosos como: oportunidade de expressar afeto, admiração e amor; afirmação do corpo à capacidade de funcionar bem em relação ao sexo; percepção positiva de si mesmo em relação à valorização ao sentir-se feminina ou viril; proteção contra a ansiedade devido ao fato da intimidade e proximidade trazerem segurança quando o mundo ameaça com riscos e perdas; o prazer de ser tocado e acariciado (VASCONCELOS et al., 2004; CATUSSO, 2005).

Conclusão

Ainda nos dias de hoje, os idosos apresentam dificuldade em compreender e se expressar no âmbito da sexualidade. É preciso romper os paradigmas impostos pela sociedade e tentar minimizar as dificuldades que o idoso apresenta acerca da compreensão e expressão da sexualidade, com o intuito de garantir o bem-estar biopsicossocial.

Sendo assim, os profissionais de saúde precisam atuar continuamente junto à educação sexual dos idosos, como forma de promover a saúde e seus direitos. Dessa forma, a orientação em saúde pode ser um fator determinante na saúde do idoso e que possibilita romper mitos e preconceitos relacionados a essa temática. Para isso, é preciso que os profissionais compreendam o idoso em sua integralidade, englobando a sexualidade em suas diversas nuances durante o

envelhecimento.

Referências

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade?

Rev Bras Geriatr e Gerontol, v. 10, n. 1, p. 101-13, 2007.

ANDRADE, H. A. S.; SILVA, S. K.; SANTOS, M. I. P. Aids em idosos: vivências dos doentes.

Esc Anna Nery, v. 14, n. 4, 2010.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2009.

BESSA, M. E. P.; VIANA, A. F.; BEZERRA, C. P.; SOUSA, L. B.; ALMEIDA, J. J. A.; WANDERLEY, L. W. B. Percepção de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência acerca da sexualidade na terceira idade. **Cad Esc Saúde Pública**, v. 4, n. 2, p. 19-24, 2010.

BIASUS, F.; DEMANTOVA, A.; CAMARGO, B. V. Representações sociais do envelhecimento e da sexualidade para pessoas com mais de 50 anos. **Temas em Psicologia**, v. 19, n. 1, p.319-36, 2011.

CATUSO, M. C. Rompendo o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos. **Rev Virt Textos & Contextos**. v. 4, p. 1-18, 2005.

FRAIMAN, A. P. **Sexo e afeto na terceira idade**. São Paulo, SP: Gente, 1994.

FRANÇA, I. S. X.; BAPTISTA, R. S. A construção cultural da sexualidade brasileira: implicações para a enfermagem. **Rev Bras Enferm**. v. 60, n. 2, p. 202-6, 2007.

FRUGOLI, A.; JÚNIOR, C. A. O. M. Sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosos e indicações para a educação sexual. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, v. 15, n. 1, p. 85-93, 2011.

GIR, E.; NOGUEIRA, M. S.; PELÁ, N. T. R. Sexualidade humana na formação do enfermeiro. **Rev**

Latinoam Enferm, v. 8, n. 2, p. 33-40, 2000.

LINDAU, S. T.; SCHUMM, L. P.; LAUMANN, E. O.; LEVINSON, W.; O’MUIRCHEARTAIGH, C. A.; WAITE, L. J. A study and health among older adults in the United States. **N Engl J Med**, v. 357, n. 8, p. 762-74, 2007.

MASHIO, M. B. M.; BALBINO, A. P.; SOUZA, P. F. R.; KALINKE, L. P. Sexualidade na terceira idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. **Rev Gaúcha Enferm**, v. 32, n. 3, p. 583-9, 2011.

NEGREIROS, T. C. G. M. Sexualidade e gênero no envelhecimento. **ALCEU**, v. 5, n. 9, p. 77-86, 2004.

OLIVEIRA, T. C.; CARVALHO, L. P.; SILVA, M. A. O enfermeiro na atenção à saúde sexual e reprodutiva dos adolescentes. **Rev Bras Enferm**, n. 61, v. 3, 2008.

PASCUAL, C. P. A. **Sexualidade do idoso vista com novo olhar**. São Paulo, SP: Loyola, 2002.

ROY, S. C.; ANDREWS, H. A. **Roy adaptation model**. 2rd. Stamford: Appleton, 1999.

SERRÃO, C. A. Sexualidade na terceira idade, olhar, mudar e agir. **Rev Transdiscipl Gerontol**, v. 1, n. 2, p. 70-2, 2008.

SILVEIRA, A. J. F.; CONCER, L. F. C. Atenção à saúde do idoso nas equipes de saúde da família – um estudo sobre integralidade. **Rev Caminhos**, v. 2, n. 3, p. 27-47, 2011.

VASCONCELOS, D.; NOVO, R. F.; CASTRO, O. P.; VION-DURY, K.; RUSCHEL, A.; COUTO, M. C. P. P. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas - comparação transcultural. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 3, p. 413-19, 2004.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000.