

## A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Layana Gomes da Fonseca (1); Kéting Laís Konzen(1); Mitchelly Glalik Alves (2); Tassio Danilo Rego de Queiroz (3); Alexandre Bezerra Silva (4)

*Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, alexandre\_enfe@hotmail.com*

### RESUMO

O estudo objetiva-se analisar as dificuldades vivenciadas pela pessoa idosa no que tange a sexualidade. Trata-se de uma revisão integrativa que visa mostrar o processo da velhice aliado à sexualidade e as dificuldades dos idosos para lidar com seus desejos ultrapassando as barreiras do preconceito. Para fundamentar a pesquisa utilizaram-se os critérios de inclusão, artigos publicados no período de 2010 a 2017 em português e exclusão aqueles que não se apresentam na íntegra. Para a seleção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados, a saber: LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online). Percebe-se a dificuldade em se falar da sexualidade na velhice de forma integrada e desprovida de preconceitos, pois a sexualidade ainda é vista como tabu e que pode desrespeitar a igreja e a família.

**Palavras- chave:** saúde da pessoa idosa, sexualidade, envelhecimento.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do ser humano. A velhice não é pautada e não tem início a partir de uma idade, ela se caracteriza pela disposição de cada indivíduo, motivação, interesse e uma busca contínua por uma boa qualidade de vida. Durante esse processo é natural ocorrer mudanças relevantes tanto fisicamente quanto psicologicamente. As limitações que são adquiridas nessa fase é uma resposta já esperada pelo fator biológico (VILHENA, 2014).

A pesquisa torna-se relevante devido ao fato da percepção quanto ao preconceito, que vem desde as raízes do passado aos tempos atuais, sobre o fato da sexualidade na Terceira Idade, aja vista, que falar sobre assunto gera em meio a sociedade um preconceito arraigado quanto ao conceito do ser idoso que em certo momento da vida, aonde compreende que não pode usufruir da sua sexualidade e dos prazeres da vida de forma natural.

Assim, objetivou-se analisar as dificuldades vivenciadas pela pessoa idosa no que tange a sexualidade.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa, para Mendes, Silveira e Galvão (2008) “A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente, integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. Deste modo, o revisor e pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular.”.

Para a primeira etapa tomou-se como base a seguinte questão norteadora: quais são as evidências científicas publicadas nos últimos sete anos que abordam os fatores referentes a sexualidade na terceira idade?

A segunda etapa constituiu-se na busca dos artigos, esta ocorreu em pares, abril de 2017, de forma on-line. As bases de dados eletrônicas empregadas para seleção dos artigos foram Scientific Electronic Library Online - SCIELO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS.

A Seleção dos artigos obedeceu aos critérios de inclusão de serem artigos originais com publicação entre o período de 2010 a 2017 e excluídos artigos que não estejam na íntegra; e estar nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, analisando publicações que trataram da temática sexualidade e terceira idade.

A terceira etapa teve como objetivo a avaliação da qualidade metodológica dos estudos posteriormente à seleção dos artigos, uma leitura exploratória foi realizada, primeiramente visando verificar se a obra consultada é de interesse para o trabalho, em seguida iniciar-se-á uma leitura seletiva mais aprofundada das partes que realmente possam ser utilizadas no trabalho, registradas informações retiradas das fontes como: autores, ano, método, resultados e conclusões, para posteriormente serem utilizadas no trabalho, mantendo sempre o comprometimento em citar os autores utilizados no estudo. Nesta etapa, foi realizada uma leitura com intuito de ordenar as informações adequando-as e relacionando-as para a construção final do trabalho com as observações pertinentes aos objetivos a serem vencidos.

Na quarta etapa, os artigos foram lidos crítica e exaustivamente preconizando os aspectos socioculturais, mudança fisiológica e condição de saúde. Para definição e ampliação dos resultados e discussões acerca do tema.

E por fim, uma análise de resultados e discussões acerca da compreensão da sexualidade na terceira idade frente às dificuldades enfrentadas pelos idosos correlacionando as ideias e perspectivas dos autores quanto ao assunto abordado.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

De acordo com Ferreira e Fernandes (2015) quanto tratarmos de Terceira idade, temática do idoso, a partir da LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003, que garante ao idoso os direitos fundamentais a pessoa humana, segurança, saúde, lazer e bem-estar social. Essa é uma lei que garante à idosa qualidade de vida como uma medida protetiva a pessoas com idade igual ou superior aos 60 anos.

De acordo com Papaleo Netto 2008 apud Rangel (2014), assevera que o processo do envelhecimento se inicia já na vida intrauterina e ao longo da vida tem o seu desenvolvimento até a morte. Destacando como um processo dinâmico e progressivo, acompanhado de alterações biológicas, psicológicas e sociais que determinam progressivamente a redução da capacidade de adaptação do ser humano ao meio ambiente, fragilizando seu estado de saúde e, conseqüentemente, levando-o à morte.

Nesse entendimento sobre o envelhecimento, a Organização Mundial de saúde (2005, p.13) conceitua que o “Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

A terceira idade não pode ser vista como uma fase da vida acarretada de problemas, mas sim uma etapa de um sólido amadurecimento e um período da vida em que estes saibam aproveitar cada minuto com coisas que lhes façam felizes. Com uma melhor qualidade de vida tendo as condições necessárias envolvendo a boa alimentação, praticar atividades físicas prazerosas, ter amigos, se divertir, passear, ou seja, viver a vida na velhice (KIRCHNER, 2010).

Com referência a qualidade de vida, Gonçalves e Vilarta, 2004 apud Kirchner (2010), conceitua como sendo algo que diz respeito à como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, envolvendo, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determinam como vive o mundo.

A sexualidade faz parte do ser humano com um todo, porém, não pode ser visto apenas como um fenômeno natural, antes disso, ele também pode ser interpretado como um

produto de bases sociais e históricas possuindo um conjunto de séries e regras que não foca apenas no biológico, vai desde expressões corporais até o ato sexual (VILHENA, 2014).

Olhando por esse lado, a ideia de envelhecer acaba propagando os mitos, qualidades negativas e comentários regados de preconceito, e pensando assim, acabamos disseminando a ideia e dificultando a desconstrução de opiniões. Nesses últimos anos ocorreu uma grande mudança nas concepções acerca das práticas sexuais e essa mudança acabou refletindo no campo dessa população idosa fazendo surgir várias dúvidas e mitos. Alguns questionamentos e afirmações entraram nesse processo tentando desmitificar a função do sexo apenas para função de reprodução, e incluir a atividade sexual como uma fonte de prazer e satisfação independentemente da idade (FRUGOLI, 2011).

Outro ponto relacionado ao preconceito vem das palavras de Mota citado em Zepeda, (2014) apud Pedutto e Lopes (2015) além dos problemas de ordem cultural, assistencial e social, quando o assunto retrata o fato dos casais homoafetivos há um duplo preconceito, visto que, o fato da chegada da velhice tornar ainda mais complicada para os casais do mesmo sexo, onde numa sociedade livre e democrática é aquela que respeita a diversidade sexual. Dessa forma, a sociedade precisa entender que a orientação sexual é múltipla e que todos têm o direito de manifestá-la publicamente, com respaldo da lei desmistificando certos estereótipos que vem sendo enraizado no meio social.

Para entender melhor como funciona a sexualidade na terceira idade, faz-se necessário compreender que ela é pré-definida pela cultura, meio social e religião onde o indivíduo é inserido e esses valores sofrem influência nesse desenvolvimento sexual, dessa forma, a vida ativa do idoso é resultado da pesagem desses fatores e quanto mais esses fatores tiverem equilíbrio, melhor será sua qualidade de vida (VILHENA, 2014).

As mudanças no corpo são inevitáveis; com o passar do tempo, porém, não necessariamente afetam a satisfação sexual do homem, ou da mulher. As mudanças quando a questão do sexo na terceira idade, os fatores destacados, os longevos podem ter uma vida sexual prolongada, podendo o desejo alimentar experiências prazerosas, compreendida de forma sistêmica e afastada dos estereótipos difundidos na cultura capitalista sobre ‘o velho’ (ROZENDO E ALVES, 2015).

De acordo com que fora mencionado, ainda cabe menção a questão da mídia ao tratamento do tema, bem como, relata Pedutto e Lopes (2015) sobre o tema velhice por ser tratado como um sinônimo de obsolescência, outro ponto, requer atenção maior são os avanços da medicina e o aumento da expectativa de vida da sociedade como um todo, cada vez mais se vive bem aos sessenta, setenta e mesmo oitenta anos.

Ainda conforme os autores, a midiaticização está fortemente correlacionada com a sociedade atual, desse modo não pode ser considerada como algo diferenciado das instituições culturais e sociais. A mídia tem uma concepção significativa na sociologia moderna no que se refere a sociedade cultural.

De certo modo, o assunto sexualidade na terceira idade está envolto em preconceitos, delírios de grandeza, complexos e frustrações, mas a terceira idade não é necessariamente uma barreira para uma vida sexual ativa. Os profissionais da saúde podem contribuir no sentido de minimizar algumas dúvidas em relação à sexualidade nesse ciclo de vida na medida em que contribui na conscientização de homens e mulheres sobre as mudanças que estão ocorrendo em seu corpo, e os parceiros devem investir mais em carícias, toques, beijos e carinhos durante todo o dia e não só no do ato sexual propriamente dito e num respeito mútuo.

Assim, Bernardo e Cortina (2012) também dos problemas sexuais que mais acometem a velhice é o preconceito entre os próprios parceiros, a vergonha de achar que não existe mais sexo por ser velho, e a falta de informação sobre o assunto.

Quanto a questão do envelhecimento, o idoso não torna assexuado com o avanço da idade, porém, devido aos mitos e tabus, inibem os idosos de exercer a sua vida de forma integral (MORAES et.al 2011).

Conforme Frugoli (2011), independentemente de ser ativa ou não sexualmente, a pessoa idosa possui um desejo e uma vontade apreendida, que pode ser manifestada de outras formas, não exclusivamente pelo ato sexual.

Souza (2015) corrobora quanto a questão dos estereótipos desde repressão quanto a vida sexual das pessoas idosas começando no seio familiar, perfazendo na religião e principalmente na sociedade, fazendo com que sejam reprimidos seus prazeres e desejos, tendo que se conformar com um destino tedioso para se encaixar dentro de um padrão de vida que a sociedade os impôs ao longo dos anos.

O envelhecimento ocorre com consequência dos preconceitos, por falta de informação sobre a vida sexual da pessoa idosa, pela falta de oportunidades de relacionamento entre esta população, por isso o aumento da qualidade de vida e uma maior esperança que contribui para que os idosos vivam mais e melhor, e dessa forma, continuam sexualmente ativas na velhice (BARBOSA et. al, 2014).

Figier (2012) relaciona a questão da relação sexual como atividade própria das pessoas jovens, com boa saúde e fisicamente atraentes, estereotipando a questão da idade avançada também possam manter relações sexuais não é culturalmente muito bem aceita, preferindo-se ignorar e fazer desaparecer do imaginário coletivo a questão de relações sexuais da pessoa

idosa, pois a sexualidade ligada a procriação não sendo o modo correto de linha de pensamento, as influências de setores da sociedade falar sobre sexo, neste caso deve ser totalmente ignorada na Terceira idade.

Ainda sobre estereotípicos, o idoso as vezes, acata esta visão estereotipada, como uma forma de inserir-se na sociedade, ocupando o espaço que lhe é concedido, são interpretados como fraqueza e incapacidade, em termos de aptidão e atração sexual, acabam se anulando por causa de preconceitos e tabus não permitindo obter prazer sexual e nem vivenciar relações sexuais nesta etapa de sua vida (LUZ et al, 2015).

Valores religiosos e filosóficos certamente desempenham também importante papel na valorização dos indivíduos idosos nas diferentes sociedades no confronto de valores tradicionais e conservadores foram questionados. Como uma religião encara uma vivência mais plena da sua vida sexual (RANGEL,2014).

Ainda, de acordo com Marques, Souza et. al (2015) envelhecimento saudável requer uma compreensão mais abrangente e adequada sobre diversos fatores que compõem e interferem no dia a dia da pessoa idosa.

A sexualidade é vista por muitos como uma dificuldade na vivência e às vezes se torna algo sem importância, porém, o “fazer sexo” é uma necessidade fisiológica, portanto, não pode ser ignorada (QUESADO, 2011).

Diante essas informações o profissional da saúde pode reconhecer que para o público da terceira idade qualquer acontecimento é internalizado e o impacto ocorre com maior profundidade, é interessante também compreender também a questão de limitações físicas.

Alguns idosos acreditam que a atividade sexual está vinculada à reprodução devido às crenças religiosas, outros dizem que existe uma idade máxima que se podem manter relações com o parceiro e por fim, caracteriza também a atividade sexual com a menopausa, ao chegar nesse período, às atividades devem ser cessadas.

O importante é que tanto no âmbito da saúde, quanto no âmbito social não exista o preconceito e negligência com os idosos e suas questões sexuais, é preciso que haja uma melhor compreensão e percepção do assunto para que o idoso se sinta à vontade para conversar e deixar claro o que mais o aflige no quesito sexualidade. A questão de sexo na velhice pode ser praticada de maneira saudável, prazerosa e prevenida, assim, se torna um momento bom tanto para eles quanto para seus parceiros. O sexo na terceira idade não pode ser usado como motivo para brincadeiras ou comentários maldosos (VILHENA, 2014).

Existem algumas características necessárias ao profissional para trabalhar as questões do sexo na Terceira Idade, dentre as quais se destacam: empatia – habilidade de entrar no

quadro de referência do cliente e comunicar a sua compreensão; congruência – habilidade de ser real na interação com o cliente; aceitação incondicional – profundo respeito pela sexualidade do outro; motivação – capacidade de proporcionar um estado de predisposição à mudança; Confrontação – capacidade de trabalhar outras potencialidades do cliente e confrontá-lo com seus paradigmas; e concentricidade – capacidade de sintetizar o discurso do cliente. A estas habilidades, há de se somar a não inferência e a atitude não julgadora, ressaltando que cada indivíduo tem o direito de definir sua própria identidade sexual e a natureza de sua plena realização sexual (GARCIA, 2012).

Por fim, outro ponto cabe destacar é a questão da falta do desejo das idosas pela atividade sexual, segundo o geriatra Buksman (2013) em reportagem ao UOL destaca que um dos motivos que levam à redução da atividade sexual entre os idosos é a perda de libido, que pode ocorrer devido à diminuição da produção hormonal masculina e feminina.

O geriatra ainda reafirma que da versatilidade de praticar sexo e das várias maneiras, pois sexualidade não é sinônimo de penetração citando a questão de um carinho, um beijo, uma dança mostra que a sensualidade e a sexualidade estão presentes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo desta pesquisa integrativa no qual retrata o seu objetivo geral que é compreender a sexualidade na terceira idade frente às dificuldades enfrentadas pelos idosos. Baseado nos relatos dos autores, percebemos que este tema ainda é bastante polêmico uma vez que sua maior dificuldade é a aceitação da sociedade e por ser um assunto de pouco diálogo o que acaba os restringindo de se expressar em sua particularidade.

Autores como Vilhena, apresentam ideias atuais relacionadas a este assunto aonde a cultura, sociedade e religião influem muito no progresso sexual do indivíduo no qual esses fatores costumam ter um peso bastante significativo.

Dada à revisão da literatura referente ao tema compreendemos que os autores conversam entre si, questionando como a sociedade em sua amplitude tem um preconceito quando se menciona o tema associado entre sexualidade em idoso hetero e sexualidade em idosos do mesmo sexo.

Por fim os profissionais da saúde tem como prioridade exercer a assistência ao paciente, onde a prática do cuidar vem além do ser profissional, na qual devemos priorizar seus princípios raciais, religiosos, culturais e suas limitações. Procurando sempre estabelecer um elo de confiança entre profissional e paciente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barbosa, Bruno Rossi et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. *Ciênc. saúde coletiva*, Ago 2014, vol.19, no.8, p.3317-3325. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03317.pdf>. Acesso em 20 de maio de 2017.

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

BERNARDO, Rosangela; CORTINA, Irene. Sexualidade na Terceira idade. **Rev. Enfermagem** p. 74-78, 2012.

FERNANDES, Geana Carla. **Os mitos culturais que envolvem a sexualidade da pessoas idosas e implicações para enfermagem**, 2010. 52 f. Especialização em saúde da Família Universidade Cândido Mendes, Vitória, [2010].

FERREIRA D, FERNANDES M. **A enfermagem e o idoso: uma análise da sexualidade como qualidade de vida**. Anais CIEH, 2015.

FIGER, A. **Sexualidade na terceira idade**. Disponível em: [http://www.arthurfiger.psc.br/textos-e\\_artigos/3408/sexualidade\\_na\\_terceira\\_idade](http://www.arthurfiger.psc.br/textos-e_artigos/3408/sexualidade_na_terceira_idade). Acesso em: 20 de maio 2017.

FRUGOLI, A.; MAGALHÃES-JUNIOR, C. A. O. A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas e indicações para a educação sexual. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 15, n. 1, p. 85-93, jan./abr. 2011.

GARCIA, G S. et al. Vulnerabilidade dos idosos frente ao Hiv/Aids: tendência da produção científica atual no Brasil. **J bras Doenças Sex Transm**. 2012; 24(3):183-188. Disponível em: [http://www.dst.uff.br/revista24-3-2012/7-Vulnerabilidade\\_idosos\\_aids.pdf](http://www.dst.uff.br/revista24-3-2012/7-Vulnerabilidade_idosos_aids.pdf). Acesso em 21 de maio de 2017.

KIRCHNER, Paula Pasetto. **Qualidade de vida na terceira idade**, 2010. 74 fl. Trabalho de Conclusão do Curso de Psicologia da Universidade do Extremo Sul Catarinense, Unesc, Criciúma, [2010].

LUZ ACG, Machado ALG, Felipe GF et al. Comportamento sexual de idosos assistidos na estratégia saúde da família. **J. res.: fundam. care**. Online 2015. abr./jun. 7(2):2229-2240.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm**. Florianópolis, v. 17, n. 4, Dez. 2008. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em 21 mai 2017.

MORAES KM, Vasconcelos DP, Silva ASR, Silva RCC, Santiago LMM, Freitas CASL. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. **Rev Bras Geriatr Gerontol** [Internet]. 2011;14(4):787-98. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n4/a18v14n4.pdf>. Acesso em 20 maio 2017.



Marques ADB, Silva RP, Sousa SS, et al. A vivência da sexualidade de idosos em um centro de convivência. **R. Enferm. Cent. O. Min.** 2015 set/dez; 5(3):1768-1783. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/913/930>. Acesso em 22 de maio de 2017.

QUESADA, KS. *Comparação entre as necessidades energéticas prescritas e administradas a pacientes em terapia nutricional enteral.* **Medicina (Ribeirão Preto)** 2011;44(2): 177-84 Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/313785425 Comparacao entre as necessidades en](https://www.researchgate.net/publication/313785425_Comparacao_entre_as_necessidades_energeticas_prescritas_e_administradas_a_pacientes_em_terapia_nutricional_ental)  
[ergeticas prescritas e administradas a pacientes em terapia nutricional enteral.](https://www.researchgate.net/publication/313785425_Comparacao_entre_as_necessidades_energeticas_prescritas_e_administradas_a_pacientes_em_terapia_nutricional_ental) Acesso em 23 de maio de 2017.

PEDUTTO, Gabrielle Quezada e LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. Velhice e Homossexualidade: Uma contribuição da novela “Babilônia. **Revista Portal de Divulgação**, n.46, Ano VI. Set/Out/Nov., 2015, ISSN 2178-3454. Disponível em: [www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova](http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova) Acesso em 21 mai 2015.

RANGEL, Marcilene Tomazini. **Sexualidade e Envelhecimento: Uma análise da percepção de pessoas idosas sobre sua sexualidade nessa fase da vida.** INSTITUTO

SOUZA, Mariana de et al. A vivência da sexualidade por idosas viúvas e suas percepções quanto à opinião dos familiares a respeito. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 936-944, sep. 2015. ISSN 1984-0470. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/104887/103681>>. Acesso em: 20 maio 2017.

VIDA sexual não para na velhice, mas é preciso superar obstáculos. UOL. 03/05/2013. São Paulo. Disponível em: <http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=17798> Acesso 31 maio 2017.

VILHENA, J. A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. **Rev. latinoam. psicopatol. fundam.** vol.17 no.2 São Paulo June. 2014.