

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL: VIDA SEXUAL ATIVA E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

Sheny Álida Coriolano Aleixo (Psicóloga. Especialista em psicologia clínica e hospitalar. Pós-graduanda em sexologia clínica)
Maria Izabel dos Santos Nogueira (Enfermeira. Mestre em Saúde da Família RENASF/UFRN)
Jamilli Lopes Silva (Psicóloga. Pós Graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental - INSA/CESAC)
Ana Karina da Cruz Machado (Orientadora. Assistente Social. Mestre em Psicologia do Trabalho)

Email: shenyaleixopsi@gmail.com, izabelsnoqueira@hotmail.com, jamililopes1@gmail.com, karinacruz_rn@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento realiza mudanças físicas e psicológicas no ser humano, porém, isto não deve ser considerado um fator limitador da sexualidade, quando se trata da pessoa idosa. Existem diversos tabus em torno da sexualidade nessa etapa da vida, o que prejudica a prática sexual de maneira natural na terceira idade. Esse trabalho visa analisar a sexualidade ativa na contribuição da qualidade de vida e no envelhecimento saudável.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Quanto aos métodos, trata-se de uma revisão sistemática de literatura, com artigos de revisão em português presentes nas bibliotecas virtuais Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), no período de 2018 a 2023, utilizando palavras chave: sexualidade do idoso, saúde mental e autocuidado do idoso.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apontam que fatores culturais, individuais, religiosos, familiares e tradicionais, ainda dificultam a aceitação do sexo na velhice como algo natural, esses tabus repercutem de forma negativa na manutenção da vida sexual na terceira idade, onde a sexualidade finda sendo negligenciada, mas é de fundamental importância reconhecer que a pessoa idosa continua a ter desejos, necessidades e interesses sexuais. Explorar a relação entre a sexualidade do idoso, à saúde física e mental é associar o envelhecer a promoção da qualidade de vida.



4. CONCLUSÃO

Conclui-se que, é urgente a promoção de debates acerca da atividade sexual vivenciada ao envelhecer, como em qualquer outra fase, na perspectiva da desmistificação dos tabus, pois idosos ativos, em todos os aspectos, são idosos felizes, e isso inclui poder vivenciar sua sexualidade sem preconceitos, e neste sentido, os profissionais de saúde devem ser capacitados para a realização da disseminação de informações e desenvolvimento de estratégias que possam incluir a família, e a sociedade em geral, naturalizando a sexualidade como elemento que se mantém como parte importante da vida das pessoas, independentemente da faixa etária.

5. REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Rosaline Bezerra; LEAL, Márcia Carréra Campos; MARQUES, Ana Paula de Oliveira. Conhecimento e atitudes sobre sexualidade em pessoas idosas com HIV. *Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 25, n. 6, p. 2051-2062, 2020
- CREMA IL, DE TILIO R. Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos. *Fractal, Rev Psicol* [Internet], 2021
- DEBERT, Guita; BRIGEIRO, Mauro. Fronteiras de gênero e a sexualidade na velhice. *Revista Brasileira de Ciências Sociais* [online], v. 27, n. 80, p. 37-54, 2022
- SOUZA, Cinoélia Leal de et al. Envelhecimento, sexualidade e cuidados de enfermagem: o olhar da mulher idosa. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online], v. 72, suppl. 2, p. 71-78, 2019