

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UM ENFOQUE A SEXUALIDADE

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo de limitações corporais influenciadas pelo tempo, até o ano de 2025, o Brasil será o sexto país em população de idosos.

A senescência é um fenômeno fisiológico e universal, arbitrariamente identificada pela idade cronológica, pode ser considerado um envelhecimento sadio, onde o declínio físico e mental é lento e compensado de certa forma pelo organismo.

A sexualidade no idoso está relacionada a vários sentimentos: as alegrias, as culpas, as vergonhas, os preconceitos e as repressões, os problemas de saúde podem limitar, mas não impedir, que o idoso leve uma vida sexual ativa.

OBJETIVO

Abordar a percepção dos idosos acerca da sexualidade, visando esclarecimentos sobre educação sexual e envelhecimento com fins de otimizar as relações interpessoais entre indivíduos, como também, prevenir doenças e males decorrentes da falta de informações.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e exploratório. Foram revisados artigos científicos dos últimos cinco anos publicados nos bancos de dados da revista online Scielo, BVS e periódicos portal CAPES utilizando-se os descritores idosos, saúde sexual, envelhecimento, sexualidade, Terceira Idade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, atualmente, faz parte da realidade da maioria da sociedade. Este é definido como um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico de deterioração de um organismo maduro.

Durante o processo de envelhecimento é natural que ocorram mudanças físicas, mentais e sociais no indivíduo, este processo está associado a uma maior suscetibilidade física e emocional, que afetará a expressão da sexualidade nesta nova fase do ciclo vital, além das mudanças na saúde física, os preconceitos sociais, a autoestima, a falta de conhecimento sobre a sexualidade, o seu atual status conjugal e a forte

associação de sexualidade com reprodução são alguns dos fatores que interferem o desempenho sexual do idoso.

A sexualidade está presente por toda a vida e não se traduz apenas nas reações aos estímulos eróticos; ela ultrapassa o ato sexual, uma vez que inclui o amor, o afeto, a troca de olhares, o companheirismo e o carinho.

Estudos médicos demonstram que a maior parte dos idosos é perfeitamente capaz de ter relações sexuais e sentir prazer nas mesmas atividades que se entregam as pessoas mais jovens.

Muitos profissionais de saúde têm dificuldade em tratativas dessa natureza, pois acreditam no mito de que os idosos não estão mais disponíveis para a intimidade ou não tem potencial para relações íntimas. Em consequência desse fato, percebe-se um aumento significativo e gradativo dos índices de AIDS/HIV da população idosa nas última décadas.

CONCLUSÃO

Mesmo com tantas dificuldades, a sexualidade, cada vez mais, ganha espaço na terceira idade, portanto, observa-se a necessidade dos profissionais de saúde em abordar com mais frequência a saúde sexual sendo essencial um planejamento de prevenção e conscientização voltado a este grupo populacional, por ser algo complexo e pouco esclarecido.