

SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO: VENCENDO BARREIRAS

Rodrigues, Aline de Fátima Costa¹; Melo, Luana Fernandes¹; Fortunato, Bruna Emanuela Nunes²; Baía, Sandra Regina Dantas³; Menezes, Kennya Christina Torres⁴

1 Faculdade Maurício de Nassau-CG, milac_rodrigues@hotmail.com; 1 Universidade Federal da Paraíba, luanaagroecologia@hotmail.com; 2 Faculdade Maurício de Nassau-CG, bruninhafortunato@hotmail.com; 3 Docente da Faculdade Maurício de Naussau-CG, sandra_reginabaia@hotmail.com; 4 Nutricionista do Hospital Universitário Alcides Carneiro, kennynha_torres@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo normal que começa na concepção e termina na morte. A senescência, o período de vida após os 30 anos, é um processo que envolve o corpo todo. O envelhecimento é marcado por uma perda aproximada de 2 a 3% de massa corporal magra por década (1).

A sarcopenia, perda de músculo esquelético relacionado a idade, contribui para diminuições na força muscular, alterações no modo de andar e equilíbrio, perda de função física e risco aumentado de doenças crônicas (2). A perda de massa corporal magra, o tecido mais ativo metabolicamente, é acompanhada frequentemente por aumento na gordura corporal e diminuição proporcional na taxa metabólica (3).

O envelhecimento populacional está ocorrendo no mundo todo, porém de maneira mais rápida e, principalmente, em países em desenvolvimento como o Brasil que, em 2000, tinha em sua população 12 milhões de idosos (4). Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) sobre o crescimento da população idosa mostraram que o Brasil se tornará, em 2025, o país com a sexta maior população nessa faixa etária, com 31, 8 milhões de idosos (5).

O U.S. Census Bureau define a amplitude da faixa de idade da geração de idosos com, 65 a 74 anos, idosos jovens, 75 a 84 anos, idosos e com mais de 85 anos, idosos mais velhos (6).

Considerando-se o aumento da expectativa de vida, a ampliação da saúde física e os aspectos como a sexualidade na velhice são essenciais para um envelhecer mais saudável, é necessário o conhecimento sobre as modificações que ocorrem no organismo, buscando adaptar-se a essa nova realidade. O envelhecimento traz modificações importantes no que se refere aos aspectos físicos e emocionais das pessoas, porém os sentimentos e as sensações não sofrem deterioração, podendo a sexualidade ser vivida até o fim da vida (7).

Os idosos sofrem inúmeras repressões culturais e preconceitos, porém a discussão é ainda maior quando se aborda a sexualidade. A sociedade designa a mulher e o homem idosos como incapazes de exercerem sua sexualidade, ainda que, independentemente disso, o desejo sexual se mantenha presente em todas as fases da vida (7)

A sexualidade na velhice é um tema comumente negligenciado pelas diversas áreas da saúde, pouco conhecido e tampouco compreendido pela sociedade, pelos próprios idosos e pelos profissionais da saúde (8).

Na sociedade contemporânea, os valores culturais orientados para a juventude tendem a depreciar os indivíduos idosos em termos de sua aptidão e atração sexual, particularmente as mulheres (9). Pessoas desta faixa etária são compelidas a aposentar-se também do terreno sexual, no qual as iniciativas representam um risco importante de desapontamento e frustração. Além disso, toda manifestação de sensualidade é rapidamente suspeita de deslizar insidiosamente para a dissolução da demência senil. Todos temem o estereótipo do velho gagá que perdeu o controle de suas pulsões (10).

Tendo interiorizado estes valores culturais, o indivíduo envelhecido pode não ter consciência de recalcar a sexualidade, ou simplesmente sentir-se compelido a suprimi-la deliberadamente (11).

Os primeiros casos de AIDS foram descritos em 1981, logo depois, o HIV foi isolado e identificado como o agente central que provoca a AIDS. O número de pessoas com HIV tem aumentado gradualmente, levando a uma pandemia global que afeta o desenvolvimento socioeconômico em todo o mundo (12). A aids deixou de ser uma doença de segmentos populacionais sob particular risco e disseminou-se para a população em geral. Recentemente, tem-se observado uma elevação no número de casos nas populações, tanto feminina quanto masculina, com idades superiores a 59 anos. O número de idosos no Brasil com aids notificados no período de 1980 a 2006 foi de 9.918 casos (2,29%). Desse total, 6.728 eram do sexo masculino e 3.190, do feminino (13).

O objetivo do trabalho foi relatar a realidade social sobre a sexualidade e a afetividade na terceira idade e expor medidas positivas que os idosos podem inserir no seu contexto de vida, daí melhorar autoestima e autoconfiança.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica que foi conduzido a partir de livros, revistas, estudos e levantamentos da internet. A busca teve como principais fontes, livros de nutrição, como o Krause - Alimentos, Nutrição & Dietoterapia da 11 th ed., e Nutrição ao envelhecimento da Ed. Rubio 2008, estudos em psicologia, base de dados da Scielo (Scientific Electronic Library Online), Revista Kairós de São Paulo, Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano de Passo Fundo, Revista Eletrônica da Fainor de Vitória da Conquista entre outros.

Os preceitos de inserção dos materiais na revisão foram trabalhos disponíveis eletronicamente/ internet, publicados no idioma português, que abordaram a temática sobre o que é o envelhecimento, como ele está ocorrendo no mundo todo, aspectos sobre a sexualidade e afetividade e seus benefícios para a saúde, visões da sociedade sobre temáticas de relações sexuais no envelhecimento, entre outros, teses não foram incluídas. Anais de congresso foram excluídos do estudo.

Nesta pesquisa considerou-se importante explicar problemas com base em referências teóricas já publicadas sobre sexualidade na ancianidade e avaliar principalmente assuntos que abordassem aspectos gerais sobre sexualidade na terceira idade e meios de não se deixar levar por estereótipos que a sociedade impõe, com isso, seguir a vida com alto-astral e felicidade.

Para o desenvolvimento da presente revisão inicialmente foram percorridas as seguintes etapas: estabelecimento da questão norteadora, seleção dos artigos e critérios de inclusão, extração dos artigos incluídos na revisão, avaliação dos estudos incluídos e interpretações dos resultados.

RESULTADOS

Com a velhice, ocorrem alterações físicas e biológicas, porém as sensações não sofrem deterioração. Os idosos podem ter experiências sexuais satisfatórias, mas é preciso que tenham consciência e conhecimento das mudanças que ocorrem no seu corpo e no do seu parceiro. Assim, a sexualidade pode ser vivida positivamente (7).

A pessoa que sabe envelhecer bem aprende também a escutar o próprio mundo interior e compreende os próprios recursos. Não se pode eliminar a velhice, mas se pode mudar a maneira de envelhecer. O homem e a mulher continuam a apreciar as relações sexuais durante a terceira idade, porém as alterações que ocorrem, tanto no homem quanto na mulher, podem prejudicar o prazer sexual (14).

Para que não haja prejuízo nas relações afetivas, é necessário uma adaptação às mudanças ocorridas nesta fase. É preciso substituir crenças, mitos e tabus relacionados ao envelhecimento, cujas essências são preconceituosas. Saber encarar com maturidade e tranquilidade as mudanças que ocorrem nesse novo momento é a conquista da sexualidade satisfatória nessa fase da vida (14).

As mulheres da terceira idade foram criadas em época de pouca informação sobre sexualidade, razão por que muitas delas têm atitudes preconceituosas e sentem-se culpadas até mesmo por pensar em sexo. Porém, com o passar dos anos, estão quebrando barreiras e conquistando mais liberdade, melhorando sua auto-estima e, com isso, rompendo preconceitos vigentes na sociedade (15).

Superar estereótipos e aceitar as experiências vividas ajudará o idoso a recomeçar a sua vida ou a preparar-se para uma nova vida (16).

Portanto, é preciso que haja compreensão entre o casal “até que tenham certeza de que se instaurou um conhecimento mútuo e afetivo”. É importante que, além da atração física, haja respeito, confiança, e que um parceiro possa “cuidar” do outro; assim, a relação tornar-se-á duradoura (17), onde no quadro 1 podemos observar alguns fatores sobre as necessidades afetivas (18).

Quadro 1 - As necessidades afetivas do idoso

Amor erótico → intimidade
Cuidado → geratividade
Amizade → rede de relações, seletividade sócio emocional
Comunhão/veneração → transcendência
Alegria (afetos positivos)
Exploração (afetos positivos)
Desfrute (afetos positivos)
Domínio / autonomia / realização → senso de auto eficácia

Autorrealização

Autoconhecimento → revisão de vida, tema da meia-idade

Entretanto, o que ainda pode ser verificado na atualidade é que os programas destinados aos idosos se estruturam com base na idéia de perda (perda de papéis sociais, perda de capacidades intelectuais e perda de capacidade funcional), como se esse fosse um movimento natural, e, nesse sentido, não afetaria a subjetividade dos idosos. Por essa razão, pode-se observar a marginalização que uma definição tão negativa da velhice impõe a eles (19).

A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, a fim de que ele possa conquistar e manter as redes de apoio e garantir maior qualidade de vida. A satisfação de vida é influenciada pelo modo como as pessoas se sentem sobre seus relacionamentos interpessoais e o apoio social desempenha um papel importante nesse processo (19).

A terceira idade pode ser uma oportunidade para rever ou, se for preciso, mudar alguns aspectos da própria vida sexual”. Ao procurar novos relacionamentos, seja de amizade, seja de namoro, é importante lembrar que “aquilo que procuramos nos outros são as mesmas qualidades que eles próprios desejam encontrar em nós (17).

Diante de um novo relacionamento, tanto os homens como as mulheres podem se sentir inseguros e ansiosos; algumas pessoas podem não se sentir preparadas para relações íntimas ou para o casamento. Portanto, é preciso que haja compreensão entre o casal “até que tenham certeza de que se instaurou um conhecimento mútuo e afetivo”. É importante que, além da atração física, haja respeito, confiança, e que um parceiro possa “cuidar” do outro; assim, a relação tornar-se-á duradoura (17).

A fragilidade do sistema imunológico em pessoas com mais de 60 anos dificulta o diagnóstico de infecção por HIV, vírus causador da aids. Isso ocorre por que, com o envelhecimento, algumas doenças tornam-se comuns. E os sintomas da aids podem ser confundidos com os dessas outras infecções. Tanto a pessoa idosa quanto os profissionais da saúde tendem a não pensar na aids e, muitas vezes, negligenciam a doença nessa faixa etária. E o diagnóstico tardio de aids permite o aparecimento de infecções cada vez mais graves e compromete a saúde mental (podendo causar até demência) (20).

CONCLUSÃO

A sexualidade é pertinente à vida do ser humano. A sociedade precisa deixar de ver o sexo na terceira idade como interdição, pois as relações sexuais também implicam em qualidade de vida, além do que, eles precisam ter suas necessidades sexuais totalmente satisfeitas e os idosos, do mesmo modo, devem fazer sua parte, viver a vida de forma otimista, apesar dos percalços que o passar dos anos acarreta.

REFERÊNCIAS

1-HARRIS NG. Nutrição no Envelhecimento. In: Mahan LK, Escott SS. Krause – Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 11 th ed. São Paulo: Roca; 2005. p. 304-323

- 2-DUTTA C: Significance of sarcopenia in the elderly, *J Nutr* 127 (suppl): 992, 1997.
- 3-HURLEY R et al: Comparative evaluation of body composition in medically stable elderly, *J Am Diet Assoc* 97:1105, 1997.
- 4-ARAUJO TCN; ALVES MIC. Perfil da população idosa no Brasil. *Textos Envelhecimento*, v. 3, p. 319, 2000.
- 5-WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Presenting and managing the global epidemic. Report of WHO consultation on obesity. Genebra, 1998. p. 14.
- 6-WELLMAN NS: Aging at home: more research on nutrition and independence, please, *Am F Clin Nutr* 91:1151, 2010
- 7-LAURENTINO NRL et al. **Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres.** Passo Fundo – Universidade de Passo Fundo. c2006. [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em: <http://www.upf.edu.br/seer/index.php/rbceh/article/view/57/50>.
- 8- Almeida T, Lourenço ML. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2007;10(1):4-10.
- 9- LEIBLUM SR. (1990). Sexuality and the midlife woman, *Psychology of Women Quarterly*, 14(4), 495-508.
- 10- WALZ T. (2002). Cronos, dirty old men, sexy seniors: representations of the sexuality of older persons, *Journal of Aging and Identity*, 7(2), 99-112.
- 11- MACNAB, F. (1994). *The thirty vital years*. New York: Wiley.
- 12- DONG KR; IMAI CM. Tratamento Nutricional Clínico do HIV e da AIDS. In: Mahan LK, Escott SS, Raymond JL. Krause – Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 13 th ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012. p.
- 13-BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília; 2006.
- 14- AZEVEDO JRD. Ficar jovem leva tempo. Disponível em: <http://www.vivatranquilo.com.br/terceiridade/colaboradores/ficarjovem/sexualidade/html>. Acesso em: 21 ago. 2002.
- 15- ROSENTHAL SH. Sexo depois dos 40. Rio de Janeiro: Record, 1987.



16- PORTELLA MR. **Namoro na terceira idade.** [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em: <http://www.iecbr.com.br/jornal-ler.asp?id=119>.

17- CAPODIECI, S. A idade dos sentimentos: amor e sexualidade após os sessenta anos. Trad. de Antonio Angonese. São Paulo: Edusc, 2000.

18- NERI AL. **A necessidade afetiva dos idosos.** Brasília – UNICAMP. c2008. [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em: <http://www2.pol.org.br/envelhecimento/docs/Anita%20Neri%20-%20As%20necessidades%20afetivas%20dos%20idosos.pdf>.

19- SILVA PFC da; CALDAS CP. **Implicações psicossociais do envelhecimento: o caso da cirurgia de revascularização do miocárdio em mulheres idosas.** São Paulo. c2007. [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2598/1652>.

20-Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Diagnóstico de Idosos.** [acesso em 2015 Ago 24] Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pagina/diagnostico-de-idosos>.