

SEXUALIDADE E INTIMIDADE: PROMOÇÃO DE UMA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Maria Rosa Gonçalves Nunes; Abenilda da Silva Santos; Orientador Kelly Cristina do Nascimento.

Centro Universitário Maurício de Nassau, rosa.gnunes@gmail.com.

Introdução

Sexualidade e intimidade são termos muito amplos, difíceis de serem traduzidos em poucas palavras, contudo, aqui eles serão abordados com enfoque sexual, sendo assim, podem ser resumidos como comportamentos que levam à satisfação do desejo sexual, aumentam a afetividade e conectam pessoas, sejam elas do mesmo sexo ou não. Em algumas culturas e sociedades ainda são vistos como tabu, mas certamente deveriam ser vistos como algo natural da espécie humana e que acontece mesmo entre pessoas acima dos 60 anos de idade, embora pareça um tanto inusitado, esse grupo tem necessidades sexuais como qualquer outra pessoa.

Maslow hierarquizou as motivações do homem em 05 pilares (básicas, segurança, social, estima e autorrealização) sendo uma sequência a ser seguida até que se chegue ao topo, o sexo está no centro, e vem como uma necessidade social do homem em qualquer idade.

Nosso objetivo com esse trabalho é destacar a importância de uma vida sexualmente ativa e saudável entre a população idosa.

Metodologia

O presente artigo trata-se de um relato de experiência e as informações aqui contidas foram obtidas através de roda de conversas e diálogos informais com pessoas da terceira idade e com profissionais da área, especialmente com enfermeiros e agentes de saúde, foram utilizados ainda, para um embasamento teórico, artigos científicos de revistas indexadas, pertinentes ao tema sugerido, na língua portuguesa e/ou inglesa. Utilizou-se também livros da área de saúde encontrados na biblioteca do Centro Universitário Maurício de Nassau e no acervo particular da autora.

Resultados e Discussão

Quando se está na área da saúde fica mais fácil lidar com a realidade de que os idosos são sexualmente ativos, a sociedade meio que ignora essa realidade ou prefere não falar sobre o assunto com seus pais ou avós. Existem vários mitos em torno da sexualidade dos idosos, muitos acreditam que quando se tem mais de 60 anos de idade o desejo sexual finda, que não há mais ereção e que a mulher após a menopausa perde a libido, na verdade problemas sexuais podem acontecer em

qualquer fase da vida, já que podem ser motivados por distúrbios hormonais, psicológicos, traumas ou alguma doença, isso é muito relativo. Segundo Eliopoulos,¹ “uma das consequências sobre o sexo na vida dos idosos é a ausência de respeito como seres sexuais”, muitos não acreditam ou não admitem que um idoso possa ter uma vida sexual preservada.

Algumas idosas relataram que após o falecimento de seus esposos, os filhos não aceitaram que elas tivessem um novo relacionamento, justamente por conta da idade, o que gera uma violência contra o direito de liberdade dos idosos. Outras não tiveram a necessidade de ter uma outra pessoa e outras tiveram sim outros relacionamentos, assim como os homens, que em sua maioria afirmaram ter uma vida sexual ativa, porém com menos frequência. Outras contaram que fazem sexo pela simples obrigação conjugal, essa realidade ainda é bastante expressiva entre muitos casais, e por mais absurdo que possa parecer, entre casais de todas as idades, mas a maioria confirmou à prática sexual por puro prazer. E entre aqueles que não tem mais uma vida sexual ativa, ainda existe a intimidade, o amor, o carinho e principalmente o respeito (dessa afirmativa já se tem uma nova perspectiva sobre a realidade de muitos idosos).

[...] além das modificações fisiológicas que o corpo apresenta com o decorrer dos anos e que podem interferir na prática sexual, a cultura da assexualidade e o preconceito social com os mais velhos favorecem a construção do estereótipo que a sexualidade está designada aos mais jovens, reprimindo em idosos desejos e vontades no campo sexual [...]².

A enfermagem é portadora de conhecimento científico sobre o processo do envelhecimento humano e precisa estar preparada para promoção de uma vida sexual saudável na terceira idade. Orientar sobre o uso de preservativos, disfunção erétil, ressecamento do canal vaginal, menopausa e suas consequências, sobre os riscos de se contrair uma infecção sexualmente transmissível – IST, uma vez que, educação sexual tem que ser abordada entre todas as faixas etárias.

[...] a educação em saúde vem a ser a estratégia na construção de conceitos que visualizem o idoso como indivíduo livre para vivenciar sua sexualidade desprendida de mitos e preconceitos que se solidificaram socialmente, sendo necessário considerar que essas ações educativas devem envolver idosos e não idosos, pois o envelhecimento é inerente ao ser humano e questões sobre a sexualidade precisam ser discutidas no percurso de todas as etapas da vida. Portanto, a sexualidade permanece em construção ao longo da trajetória do ser humano, e frente a este processo, destaca-se o papel do enfermeiro como educador, inserindo a educação em saúde nos espaços de atuação profissional, no que se refere à educação sexual [...]³.

O papel da enfermagem não se limita à sala de atendimento, o ideal é que ela seja proativa para garantir a prevenção e a promoção da saúde, seja por meios de cartazes, rodas de conversas, ouvir o que os idosos tem a dizer, esclarecer suas dúvidas, vê-lo como um ser holístico.

A atenção à saúde do idoso não está exclusivamente direcionada a questões patológicas como doenças crônicas. A população está envelhecendo e cada vez mais se percebe a necessidade de informação sobre saúde em todos os aspectos, inclusive sobre sexo, de acordo com Andrade,⁴ “sugere-se desenvolver atividades educativas com mulheres, de forma que se sintam em condições para negociarem a prática de sexo seguro”, essa educação deve-se estender à população como um todo (adolescentes, jovens, adultos e idosos).

[...] há a necessidade, primeiro, de entender o processo biológico e cultural envolvido na sexualidade e o envelhecimento autônomo e saudável, no qual se vê atualmente a superação da figura de um idoso dependente, doente e esperando sua morte.
Tornam-se necessárias estratégias educativas, realizadas por profissionais habilitados, para promover uma mudança no comportamento dos idosos, principalmente quanto às formas de prevenção [...]⁵.

Os profissionais da área da saúde devem ser multiplicadores de conhecimento, porém a realidade não é esta, o que se observa é que a sexualidade da pessoa idosa é muitas vezes negligenciada e discriminada.

[...] negar a sexualidade das pessoas idosas é privá-las de direitos.
Urge a necessidade de trabalhar a sociedade e, em especial, a família e, especificamente, aqueles que apareceram mais fortemente na pesquisa como interferentes na sexualidade das pessoas idosas. [...]⁶.

Necessita-se de profissionais capacitados e dispostos a acabar com esse preconceito em torno da sexualidade na terceira idade, pois o sexo entre duas pessoas que se gostam, sejam elas jovens ou idosas é algo extremamente natural e faz bem à saúde.

[...] entre os mitos e estereótipos encontra-se o de que o idoso não mais vivencia sua sexualidade, como se o envelhecimento carregasse consigo o desinteresse pela vida e a sexualidade fosse inerente ao jovem. É importante notar que a sexualidade não se resume ao coito, com a única finalidade de procriação, ela vai muito mais além, trata-se de um misto de prazer, comunicação e amor entre duas pessoas como uma forma de conhecimento do seu corpo e do corpo do outro, fortalecendo os laços de união de um casal [...]⁷.

O envelhecimento é um fenômeno natural do corpo humano e o que se espera é que ele ocorra com senescência e a prática sexual faz parte desse processo, por isso deve ser incentivada.

[...] uma das questões defendidas pela gerontologia brasileira nas últimas décadas, em clara consonância com a tendência verificada em âmbito internacional, é a de legitimar a inclusão da velhice no curso da vida sexual. O discurso dos especialistas inclui a sexualidade como um dos pilares do “envelhecimento ativo”, modelo de gestão do envelhecimento mais generalizado no mundo contemporâneo [...]⁸.

Uma vida sexual ativa e segura está intimamente associada à perspectiva de envelhecimento saudável.

Conclusões

Os relatos apresentados mostraram que existe vida sexual ativa e prazerosa na terceira idade, que a sexualidade e a intimidade acontecem naturalmente para saciar o desejo sexual, que o papel primordial da enfermagem nesse contexto é trabalhar a sua promoção por meio de suas práticas e conhecimentos.

Vivenciamos uma era em que o preconceito sexual não pode mais persistir, que os mitos sobre a vida sexual nessa faixa etária não cabem mais em nossa realidade e que a velhice não está privada do prazer sexual.

Referências Bibliográficas

- 1- Eliopoulos C. Enfermagem Gerontológica. 7 ed. Garcez RM, tradutora. Porto Alegre: Artmed; 2011, p 170.
- 2- Uchôa Yasmim da Silva, Costa Dayara Carla Amaral da, Silva Junior Ivan Arnaldo Pamplona da, Silva Saulo de Tarso Saldanha Eremita de, Freitas Wiviane Maria Torres de Matos, Soares Soanne Chyara da Silva. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2016 Dez [citado 2017 Out 23]; 19(6): 939-949. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000600939&lng=pt. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562016019.150189>.
- 3- Alencar Danielle Lopes de, Marques Ana Paula de Oliveira, Leal Márcia Carréra Campos, Vieira Júlia de Cássia Miguel. Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2014 Aug [cited 2017 Oct 23]; 19(8): 3533-3542. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803533&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014198.12092013>.
- 4- Andrade Juliane, Ayres Jairo Aparecido, Alencar Rúbia Aguiar, Duarte Marli Teresinha Cassamassimo, Parada Cristina Maria Garcia de Lima. Vulnerabilidade de idosos a infecções sexualmente transmissíveis. Acta paul. enferm. [Internet]. 2017 Jan [cited 2017 Oct 23]; 30(1): 8-15. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002017000100008&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201700003>.
- 5- Maschio Manoela Busato Mottin, Balbino Ana Paula, Souza Paula Fernanda Ribeiro de Kalinke Luciana Puchalski. Sexualidade na terceira idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. Rev. Gaúcha Enferm. (Online) [Internet]. 2011 Sep [cited 2017 Oct 23]; 32(3): 583-589. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472011000300021&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472011000300021>.
- 6- Chaves Catusso, M. Rompendo o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos. Textos & Contextos (Porto Alegre) [Internet]. 2005;4(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321527157006>

7- Marques Moraes, K, Paixão e Vasconcelos, D, Rodrigues da Silva, AS, Carvalho da Silva, RC, Montenegro Santiago, LM, Siqueira Lima Freitas, CA. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [Internet]. 2011;14(4):787-798. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403834044018>

8- Debert, G, Brigeiro, M. Fronteiras de gênero e a sexualidade na velhice. Revista Brasileira de Ciências Sociais [Internet]. 2012;27(80):37-54. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10724731003>