

OS PARADIGMAS IMPOSTOS AOS IDOSOS PELA SOCIEDADE QUE INFLUENCIAM EM SUA AUTOESTIMA E SUA SEXUALIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Mikaele Monik Rodrigues Inácio da Silva (1); Ivanilde Miciele da Silva Santos (2).

(Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU. Maceió – AL, e-mail: mikaelerodrigues22@gmail.com).

Introdução

O envelhecimento é o processo biopsicossocial, ou seja, constituídos por modificações nos fatores biológicos, psicológicos e sociais, visto que essa fase da vida nos últimos anos vem crescendo em diversos países, que conseguiu através dos progressos combinados da medicina e do meio ambiente, dilatar a esperança de vida ^(1,2).

A França e Portugal são exemplos desse aumento de expectativa de vida, atualmente possuir idosos com faixa etária com mais de 50 anos, representado cerca de 30 % da população ⁽¹⁾. No Brasil, nos próximos vinte anos (20) o número de idosos triplicará ⁽²⁾. Esse índice está relacionado às iniciativas do Estado com investimentos de cuidados à população envelhecida através de políticas públicas de saúde ⁽³⁾.

Essa atenção em saúde está voltada à qualidade de vida da pessoa idosa, que também compreende a sexualidade como variável interferente nessa construção de condições para o bem-estar global do indivíduo ⁽²⁾.

Conforme o Ministério da Saúde aborda, a sexualidade faz parte de todas as etapas da vida, mas modifica-se com o tempo, porém é uma expressão saudável e fundamental para a felicidade e realização do ser humano ⁽⁴⁾. Mas achados na literatura apresentam essa situação vivenciada pelos idosos marcados por preconceitos, opressão social e familiar, sendo contraditória a criação das políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde dos idosos ⁽²⁾.

Estereótipos de maneira preconceituosa sobre a sexualidade nos idosos são vistos com frequência, por motivos de mitos e tabus que são criados e recriados pela sociedade, com base de como a pessoa adquiriu esse conhecimento a respeito e como se relacionou, além da construção da sua identidade sexual ^(1,5,6). Estudos ainda mencionam a religião, família e a sociedade como inibidores da sexualidade nos idosos ⁽²⁾.

A religião configura-se em seus conceitos a respeito da sexualidade em idosos como ato proibitivo, impondo a ausência de sexualidade aos mesmos, de forma que os considera como “pecadores”, enquanto sendo homem são tachados de “velho assanhado”, e as mulheres pejorativamente de vulgar e sem valores ⁽²⁾.

A família em sua maioria obriga os adultos maduros a ocultar cuidadosamente todo e qualquer interesse sexual, de modo que os intimidam a serem afetivamente rejeitados e socialmente desconsiderados ⁽¹⁾.

A sociedade impõe a esses idosos a se conformarem com um destino tedioso para se encaixar dentro de um padrão de vida criado e determinado pela mesma, portanto os reprimindo de seus prazeres ⁽²⁾.

Esses preconceitos, medos, receios citados a cima sobre a vida ativa sexual das pessoas com mais idade, exerce influência profunda em sua autoestima, na autoconfiança e em seu rendimento físico e social ⁽⁷⁾.

É relevante relatar sobre os paradigmas impostos aos idosos pela sociedade que influencia em sua autoestima e sua sexualidade, para elencar os índices elevados de idosos que necessitam de orientações sobre essa prática saudável; em que se torna responsabilidade dos profissionais de saúde, informá-los de seu direito de consumir em qualquer etapa da vida, como qualquer cidadão que exerce essa função, sem serem sujeitos a ficar a mercê de intimidações e preconceitos que desestimule essa iniciação.

Na tentativa de instigar a reflexão e discussão sobre o tema em grupo de adultos maduros, o relato objetivou identificar os paradigmas impostos aos idosos pela sociedade que influencia em sua autoestima e sua sexualidade.

Metodologia

Trate-se de estudo de relato de experiência baseado nas vivências dos autores em partilhar informações e percepções dos mesmos, relativos aos paradigmas impostos aos idosos pela sociedade que influencia em sua autoestima e sua sexualidade.

O presente relato foi desenvolvido em uma associação dos moradores de um determinado bairro, no município de Maceió, que acolhe adultos maduros, com a finalidade de aprendizagem em educação em saúde.

A construção para a realização das atividades nessa região ocorreu através do vínculo da Liga de saúde mental com essa instituição, de modo que as ações em saúde foram abordadas semanalmente, com temas específicos as necessidades do grupo trabalhado.

Os recursos utilizados para efetivação dessa atividade consistiu em cartazes informativos, estimulando a prática da vida sexual, rodas de conversas para facilitar o ensino-aprendizagem, possibilitando o ouvir para orientar, e para finalizar a palestra foi utilizada a “dinâmica do espelho”.

A “dinâmica do espelho” consiste em um método de elevar a autoestima e sua valorização, em que para realização dessa metodologia necessita de um espelho em uma caixa de presente, em que o facilitador anuncia que dentro da caixa existe "o que há de mais importante neste mundo" e que somos responsáveis em cuidar disto ⁽⁸⁾.

As palavras chaves utilizadas para a realização do estudo foram: Envelhecimento, Autoestima e sexualidade, registrados nos Descritores em ciência da saúde - DESC.

Resultados e Discussão

A roda de conversa foi desenvolvida no período vespertino, em uma quarta-feira, sobre a sexualidade na melhor idade influenciando em sua autoestima. O momento foi conduzido por acadêmicos do curso de enfermagem, supervisionado pela coordenadora da liga acadêmica de saúde mental.

Ao iniciar a ação sabia-se que expor sobre esse assunto seria delicado, pelo “peso” que a palavra sexo representa ora na geração passada, ora na que vivemos, pois existem tabus que cercam e impossibilita o falar sobre, como algo natural que faz parte de todo ser, independente da fase que se encontre.

A cada momento referenciado pelos estudantes notava se expressões de surpresa por parte de alguns idosos, que apresentava sentir dificuldade de relatar sobre suas vivências relacionadas à sexualidade, não pelo fato de ser estudantes-jovens incentivando a prática sexual entre idosos, mas pelo fato de como foram manifestadas com naturalidade ao exposição sob a sexualidade.

Relato de um idoso do sexo masculino: “já fui jovem e minhas experiências sexuais, o falar de sexo, não temia em dizer, mas ao chegar à velhice, muitas vezes ocultei meus sentimentos, falas, o sentir, por medo do pensar do outro, que de certo modo exerce em suas palavras um poder manipulador, capaz de determinar e que me faz acreditar que sou velho demais para realizar essa prática sexual”.

Os relatos mencionados pelos adultos maduros permitiram compreender a fragilidade que vivenciam, por ter o silêncio fazendo parte do cotidiano, como defesa para que o seu

comportamento direcionado em suas falas e atitudes, não se torne vítima de comentários maldosos, que ofusque seus desejos sexuais e afete sua autoestima.

Percebeu-se que a autoestima está afetada em 90% do público que se propuseram relatar as suas experiências da vida sexual. O fato torna-se preocupante para a saúde do idoso, pois dessa forma o desânimo e a ausência da vontade de se relacionar aumentam de maneira significativa, e conseqüentemente a despreocupação com sua autoimagem.

Achados na literatura expõem essa imagem depreciativa vistas pelos idosos, ao enxergar pontos negativos, nos aparecimento de cabelos brancos, de rugas e flacidez cutânea, o aumento da gordura corporal, dentre outras modificações, contaminando seus pensamentos e desacreditando em sua capacidade de atração sexual ⁽⁹⁾.

Relato de um idoso do sexo feminino: “Certas manhãs frias, sensações ruins tomam conta de meus pensamentos, de que à solidão é minha companheira e o quanto me faz sentir uma pessoa sozinha, deixando de muitas vezes de me arrumar por acreditar que não tenho uma pessoa que note o meu penteado, aceitando a circunstância em que me encontro”.

Compreender que a regularidade da atividade sexual contribui para diversos aspectos positivos que envolvem o envelhecimento é essencial, pois o fator saúde mental dos idosos é contaminado por estereótipos que a sociedade julga ser correto.

Conforme estudos retratam, há diversas vantagens que possibilitam a prática da vida sexual ativa nos idosos, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico, além da redução de problemas físicos e de sua saúde mental ⁽¹⁰⁾. Apesar de evidências mostrando esses benefícios, o que se vê são realidades distintas dessa aceitação, e a correlação da baixa autoestima é vista com frequência quando relacionado à sexualidade.

A condução da roda de conversa foi bastante satisfatória e enriquecedora, semeando uma troca de experiências imensuráveis, principalmente ao propor a dinâmica do espelho, que proporcionou aprendizado para ambos os participantes, permitindo construir a percepção do ser oculto vivenciado em cada um, o quanto a existência dos mesmos é importante, o seu valor como pessoa e na comunidade.

Iniciou-se a dinâmica solicitando que cada participante levantasse e abrisse a caixa de presente mais guardasse segredo, somente revelasse ao término, quando o facilitador orientasse a falar. Observou-se que as maiorias das expressões faciais eram de boquiabertas, por não esperarem ver sua imagem dentro do recipiente.

A maioria dos relatos foi: “Não esperava que o objeto criado em minha mente fosse minha imagem, esperava ser um presente, uma bíblia, terço, mas ao me ver, senti vontade de chorar, pois percebi que, o que há de mais importante no mundo sou eu”. “Por minutos comecei a pensar, olhando para o reflexo de minha imagem, o que eu estou fazendo e deixando de fazer por causa do pensar maldoso e insinuações sobre a minha vida, me deixando dominar por pessoas incapazes de se colocar no meu lugar e entender que ainda sou capaz de amar”.

Ao término pedimos para que resumissem a vivência da tarde em uma só palavra. Abaixo segue algumas palavras citadas pelos participantes:

“Gratidão, empatia, meu direito, Amar, Sou capaz, Não sou limitada”.

Conclusões

As expectativas, levantadas inicialmente no estudo, foram obtidas e comprovadas por evidências científicas e reforçadas pelos relatos dos idosos, que referem em suas falas, os seus sentimentos e expressões, sob o real cenário vivenciado por eles, de serem sujeitos a manipulações, opressões, intimidações, dentre outras palavras que se enquadram na definição de o ser envelhecido não ter direito a exercer sua vida sexual.

Para a minimização desse agravo em saúde, faz necessária a elaboração de políticas públicas eficazes, que orientem a atuação do profissional de saúde inerente a essa situação-problema, além da proteção necessária ao idoso possibilitando a diminuição do preconceito e a liberdade de seus desejos sexuais.

Referências Bibliográficas

1. Vasconcellos D, Novo R F, Castro O P, Vion-Dury K, Ruschel, Â, Couto M C P P, et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas - comparação transcultural. *Estud. psico. Transinf* [Internet]. 2004; 9(3a): 413-419. Avali from: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000300003>.
2. Uchôa Y S, Costa D C A, Junior I A P S, Silva S T S E, Freitas W M T M, Soares S C S. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa/Sexuality through the eyes the elderly. *Transinf* [Internet]. 2016 [acesso em 01 set. 2017]; 19(3): 939-949. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n6/pt_1809-9823-rbgg-19-06-00939.pdf>.

3. Rozendo A S, Alves J M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. *Transinf* [Internet]. 2015 [acesso em 01 set. 2017]; 18(3): 95-107. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/26210/18869>>.
4. Brasil. Departamento de Atenção básica, Sexualidade da pessoa idosa. In: Speroff; Glass; Kase. *Cadernos de Atenção Básica. Saúde sexual e saúde reprodutiva*. 22. ed. Brasília-DF: Editora MS, 2009. p. 72-304.
5. Almeida L A A, Patriota L M. Sexualidade na terceira idade: um estudo com idosas usuárias do programa saúde da família do bairro das cidades – Campina Grande/PB. *Transinf* [Internet]. 2009 [acesso em 01 set. 2017]; 8(1): 1-20. Disponível em: <<http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/397/274>>.
6. Frugoli, A. Junior, C A O M. A Sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas e indicações para a educação sexual. *Transinf* [Internet]. 2011 [acesso em 02 set. 2017]; 15(1): 85-93. Disponível em: <<http://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/3696/2398>>.
7. Almeida T. Lourenço M L. Amor e sexualidade na velhice, direito nem sempre respeitado. *Transinf* [Internet]. 2008 [acesso em 02 set. 2017]; 5(1): 130-140. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/104>>.
8. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária; 2004, Minas Gerais [Internet]. Uma Proposta de Trabalho em Educação para a Saúde com os Idosos. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. [acesso em 01 set. 2017]. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/congrext/Saude/Saude194.pdf>>.
9. Vieira, S. A vivência da sexualidade saudável nos idosos: O contributo do enfermeiro/ The experience of healthy sexuality in the elderly: The nurse contribution. *Transinf* [Internet]. 2014 [acesso em 02 set. 2017]; 6 (1):36-45. Disponível em: <<http://www.salutisscientia.esscvp.eu/Site/download.aspx?artigoid=31177>>.
10. Fleury H S. Abdo C H N. Envelhecimento, doenças crônicas e função sexual. *Diagn Tratamento* [Internet]. 2012 jun-dez [Acesso 07 Set 2017]; 17 (4): 201-5. Avai from: <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2012/v17n4/a3340.pdf>.