

## POTENCIALIDADES DA SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

Ana Regina Carinhonha da Siva<sup>1</sup>; Thamirys Arielly Brandão Andrade e Silva <sup>2</sup>; Edjane Rodrigues Leite de Sousa<sup>3</sup>; Fernanda Moreira Sobral<sup>4</sup>; Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa <sup>5</sup>

1. Acadêmica da Faculdade Santa Maria. Email:reginasilva0705@gmail.com
2. Acadêmica da Faculdade Santa Maria. Email:thamy\_brandão@hotmail.com
3. Acadêmica da Faculdade Santa Maria. Email:edjanerodrigues23@gmail.com
4. Acadêmica da Faculdade Santa Maria. Email:nanda-sobral@hotmail.com
5. Enfermeira - FAZER. Mestranda - UFPB. Docente da Faculdade Santa Maria E-mail: ankilmar@hotmail.com

**RESUMO: Introdução:** Para a sociedade o envelhecimento é visto como sinônimo de inabilidade funcional, dependência ou ausência de experiências sociais e sexuais, porém a sexualidade é um importante fator ideal para que os idosos vivam de forma saudável. O objetivo desse trabalho foi conscientizar a pessoa idosa, quanto as potencialidades da sexualidade na terceira idade. **Metodologia:** Desenvolveu-se Revisão Integrativa da Literatura na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando-se a agregação entre os Descritores Controlados em Ciências da Saúde: sexualidade, envelhecimento, qualidade de vida. Foram localizadas oito publicações, e a partir dos critérios de inclusão (artigos publicados na íntegra, escritos em português, inglês e espanhol) e dos de exclusão (trabalhos repetidos), chegou-se a cinco artigos, todos disponíveis nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Scientific Electronic Library Online(SCIELO), datados de 2010 - 2016. **Resultados e Discussões:** Através de estratégias de promoção de saúde, desenvolvida por profissionais de enfermagem pode –se solidificar o conhecimento da sexualidade do idoso, e de acordo com autores citados vivenciar a sexualidade proporciona uma melhor qualidade de vida. **Conclusão:** A discussão do disposto tema afirmar que a prática sexual do idoso é importante para permitir uma melhor satisfação da vida, além disso chegou à conclusão de que ainda se faz necessário um melhor aprimoramento dos profissionais que desenvolvem ações com esse grupo populacional. **Descritores:** Sexualidade. Envelhecimento. Qualidade de Vida.

### Introdução

O Brasil deparar - se em uma fase de modificação da estrutura etária da sua população, onde o envelhecimento é um processo sequencial, particular, irreversível, e não patológico, de degradação de um organismo maduro; tratando – se de um processo de modificações referentes a redução da plasticidade, maior vulnerabilidade, acúmulo de danos evolutivos e aumento da probabilidade de morte.

O idoso é o indivíduo com limite de 65 anos ou mais de idade nos países economicamente desenvolvidos e 60 anos ou mais de idade nos países em fase de desenvolvimento. Independente de

conceitos cronológicos, a velhice não tem idade definida para se iniciar, isso dependera da disposição, da atitude e do interesse de cada pessoa em relação à qualidade de vida.

As avaliações distinguem que de 1990 a 2025 a população idosa mundial crescerá 2,4% por ano, contra 1,3% de crescimento anual da população terrestre em sua totalidade. (Marques, et al. , 2015)

Perante a sociedade o envelhecimento é visto como sinônimo de inabilidade funcional, dependência ou ausência de experiências sociais e sexuais, sendo que no contexto da sexualidade a pessoa idosa em muitos dos casos é rotulada de assexuada ou incapaz de sentir desejo, desprovida da vida sexual, tornando evidente que o contexto da sexualidade do idoso está saturado de rótulos, tabus e preconceitos. (Souza, et al. ,2015)

Com isso o idoso torna – se lesado por não ter apoio da família e da sociedade, pouca adesão dos profissionais de saúde e por além desses obstáculos ainda construir conceitos psicológicos negativos de sua imagem, o que impedem que o idoso continue sendo sexualmente ativo. Além do mais, os meios de comunicação propiciam uma visão pouco aprazível do processo de envelhecimento.

Tais fatos são extremamente lesivos aos idosos, todavia que a sexualidade é um contribuinte fundamental da qualidade de vida, essencial para cultivar as relações interpessoais saudáveis, o autoconceito, senso de integridade e de autoestima, onde, se recusada pode trazer efeitos deletérios não só sobre a sexualidade, mas também em sua autoimagem e nas afinidades sociais e saúde mental.

Visto que, a sexualidade como qualidade de vida, seria ideal para que os idosos vivessem de modo salubre, entretanto devido à carência de educação sexual adequada, e à timidez do próprio corpo, a sexualidade sobrevém a ser vivida de forma constrangedora.

Diante do exposto o objetivo deste trabalho foi conscientizar a pessoa idosa quanto as potencialidades da sexualidade na terceira idade. Contribuindo para melhoria da qualidade de vida do idoso.

### **Metodologia**

Desenvolveu-se Revisão Integrativa da Literatura na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando-se a agregação entre os Descritores Controlados em Ciências da Saúde: sexualidade, envelhecimento, qualidade de vida. Foram localizadas oito publicações, e a partir dos critérios de inclusão (artigos publicados na íntegra, escritos em português, inglês e espanhol) e dos

de exclusão (trabalhos repetidos), chegou-se a cinco artigos, todos disponíveis nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), datados de 2010 - 2016.

### **Resultados e Discussões**

Ao começar o estudo tinha –se o desejo de localizar prioritariamente publicações que expusessem a sexualidade na terceira idade e assim expor os benefícios da sexualidade conscientizando a pessoa idosa a prática – lá. Todavia foram referenciados cinco artigos que evidenciaram as potencialidades da sexualidade na terceira idade.

Observou – se que diante de estratégias de promoção do envelhecimento saudável, através da educação em saúde, ação desenvolvida pelos profissionais da saúde, dentre os quais está o enfermeiro, poderão solidificar o conhecimento da sexualidade do idoso, oportunizar um cuidado integralizado e proporcionar a participação do idoso em grupos e programas governamentais como os Centros de Convivência.

Favorecendo o aumento do controle de suas vidas e melhoria da qualidade de vida. Vale salientar que por meio da implementação de ações socioeducativas, culturais e de lazer, proporcionou ao idoso encontrar seu lugar no grupo, avigorando sua convivência com outras pessoas, reintegrando – se na sua comunidade.

Pôde -se requerer reflexões e auxiliar nas modificações e atitudes de familiares, cuidadores e profissionais da saúde, enfim de toda sociedade no que diz respeito a sexualidade dos idosos, desmistificado tabus e contribuindo para diminuição de preconceito. Com isso continuar exercendo as atividades sexuais na velhice é um desejo pessoal e se almejado é um exercício prazeroso e sadio capaz de proporcionar benefícios a qualidade de vida da pessoa idosa

Ressalta - se que no contexto feminino, a diminuição da atividade sexual é mais evidenciada, sendo conferida a eventuais dificuldades conjugais ou à ausência de companheiro fixo com quem se relacionar.

Sendo assim vivenciar a sexualidade na velhice é um atributo essencial para promover uma melhor qualidade de vida, proporcionando melhor cultivo das relações interpessoais, o autoconceito, integridade e autoestima. Desse modo, é plausível que as alterações provenientes do processo de envelhecimento, não essencialmente derivadas de patologias, possam importunar restrições à vida das pessoas idosas.

### **Conclusão**

Sendo assim, pode – se afirmar que, a prática sexual do idoso é importante para permitir uma melhor satisfação, qualidade de vida, um envelhecimento mais satisfatório e certamente uma vida mais tranquila e feliz, contudo se faz necessário que os profissionais de saúde se aprimorem, buscando desmistificar mitos e tabus com analogia a prática de atividade sexual na terceira idade, intervindo através de ações de educação em saúde com a pessoa idosa e seus familiares, para que os mesmo possam incentivar e apoiar a decisão e opinião dos idoso na sua vida sexual.

### **Referencias**

- DOLL, J.; RAMOS, A. C.; BUAES, C. S. Apresentação - Educação e Envelhecimento. **Rev. Educ. Real.** Porto Alegre, v. 40, n. 1, p. 9-15, 2015.
- MALLMANN, D. G. et al. **Educação em saúde Como principal alternativa para promover a saúde do idoso.** Ciênc. saúde coletiva vol.20 n.6 Rio de Janeiro Jun. 2015
- MARQUES, A. D. B. et al. A Vivência Da Sexualidade De Idosos Em Um Centro De Convivência. **Rev. Enferm. Cent. O. Min.** v.5, n.3, p, 1768-1783, 2015.
- SOUZA, MARIANA. et al. **A vivência da sexualidade por idosas viúvas e suas percepções quanto à opinião dos familiares a respeito.** *Saúde soc.* vol.24, n.3, pp.936-944, 2015.
- VIEIRA, K. F. L.; COUTINHO, M. P. L.; SARAIVA, E. R. A. **A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência.** *Psicol. cienc. prof.* vol.36, n.1, pp.196-209, 2016.