



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**  
**ELISIANA FERREIRA CAMPOS**

**PROBLEMATIZANDO A SEXUALIDADE NA**  
**TERCEIRA IDADE**

ARIQUEMES – RO  
2016

**Elisiana Ferreira Campos**

**PROBLEMATIZANDO A SEXUALIDADE NA  
TERCEIRA IDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

Orientadora.

Prof.<sup>a</sup> Esp. Gilsinéia Rapôso Coêlho

**Elisiana Ferreira Campos**

## **PROBLEMATIZANDO A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

Orientadora:

Prof.<sup>a</sup> Esp. Gilsinéia Rapôso Coêlho

### **COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Gilsinéia Rapôso Coêlho  
FAEMA - Faculdade de Educação E Meio Ambiente

---

Prof.<sup>a</sup> M<sup>a</sup>. Carla Patrícia Rambo  
FAEMA - Faculdade de Educação E Meio Ambiente

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Rosangela Denardin  
FAEMA - Faculdade de Educação E Meio Ambiente

Aprovada em 17 de novembro de 2016

## **DEDICATÒRIA**

A Deus, pela força, coragem e saúde para a conclusão deste trabalho.

A minha filha Luíza Paloma Kozerski, por todo amor e paciência ao longo desta caminhada.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pela força espiritual para realização deste trabalho, e por todas as bênçãos concedidas na minha vida.

Aos meus familiares, que em todos os momentos me apoiaram durante a trajetória do meu curso, e em especial a minha filha Luíza Paloma Kozerski, que esteve sozinha em muitas ocasiões nestes cinco anos enquanto eu estava ausente.

A minha Professora M<sup>a</sup>. e psicóloga Carla Patrícia Rambo, pela motivação e pelos muitos momentos em que foi minha confidente e colaboradora com prazer.

A minha Professora Orientadora Gilsinéia Rapôso Coêlho por todo apoio, incentivo e por contribuir para a realização deste sonho, obrigada.

Aos demais professores da graduação que me mostraram a importância do estudo para o crescimento pessoal e profissional do ser humano.

A todos da minha turma, o meu respeito, companheirismo e agradecimento pelo apoio e compreensão no decorrer do curso.

## EPÍGRAFE

Descobri que sou mais eficaz quando me posso ouvir a mim mesmo, aceitando-me, e quando posso ser eu mesmo.

Carl Rogers

## RESUMO

O envelhecimento do corpo humano é um processo pelo qual todas as pessoas vão passar no decorrer da vida. O ser humano tem um tempo fisiológico determinado pela natureza biológica, onde nascer, crescer e morrer já fazem parte do processo físico de cada um. Com novas descobertas na medicina, as pessoas estão vivendo mais e melhor, com isso chegando à terceira idade com mais facilidade do que em outras épocas. No entanto, apesar de inúmeros benefícios a favor dos idosos, ainda existem tabus referentes à sexualidade destes, pois há a propagação de que eles não podem manifestar seus desejos e necessidades sexuais nesta etapa da vida. Este estudo objetivou ressaltar a importância da desconstrução dos problemas enfrentados pelos idosos dentro da sociedade acerca da sexualidade na terceira idade. Pois, a comunidade deve atuar promovendo mecanismos que contribuam para que a convivência dos idosos com o próprio corpo seja agradável, e que eles tenham relações saudáveis, e se for do desejo deles praticarem sexo, que seja respeitada a decisão tomada pelos mesmos. Portanto, as famílias e sociedade devem criar meios para que os idosos vivam de forma saudável sua vida sexual.

**Palavras-chaves:** Envelhecimento; Sexualidade; Terceira idade

## RESUMEN

El envejecimiento del cuerpo humano es un proceso por el cual todas las personas van a pasar por la vida. El ser humano tiene un tiempo fisiológico determinado por la naturaleza biológica, para nacer, crecer y morir ya parte del proceso físico de cada uno. Con los nuevos descubrimientos en la medicina, las personas viven más y mejor, llegando así a los ancianos con más facilidad que en otras ocasiones. Sin embargo, a pesar de numerosos beneficios para las personas mayores, todavía hay tabúes relativos a la sexualidad de estos, porque no es la extensión que no pueden expresar sus deseos y necesidades sexuales en esta etapa de la vida. Este estudio tuvo como objetivo poner de relieve la importancia de la deconstrucción de los problemas enfrentados por las personas mayores en la sociedad acerca de la sexualidad en la vejez. Para la comunidad debe actuar para promover mecanismos que contribuyen a la vida de las personas mayores con el cuerpo en sí es bonito, y tienen relaciones saludables, y si el deseo de ellos tienen relaciones sexuales, que se respete la decisión tomada por ellos. Por lo tanto, las familias y la sociedad deben crear formas para las personas mayores a vivir de forma saludable su vida sexual.

**Palabras clave:** Envejecimiento; La sexualidad; Tercera edad

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AIDS.....	Síndrome da imunodeficiência adquirida
BVS.....	Biblioteca Virtual em Saúde
DeCS.....	Descritores em Ciências da Saúde
FAEMA.....	Faculdade de Educação e Meio Ambiente
HIV.....	Síndrome de Deficiência Imunológica
IBGE.....	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS.....	Organização Mundial de Saúde
ONU.....	Organizações das Nações Unidas
SCIELO.....	Scientific Electronic Library Online
TCC.....	Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>13</b>
2.1 GERAL.....	13
2.2 ESPECÍFICOS .....	13
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>14</b>
<b>4. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>15</b>
4.1 ENVELHECIMENTO HUMANO.....	15
4.2 SEXO E SEXUALIDADE.....	20
4.3 SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE.....	23
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como idosos as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. A população de idosos no Brasil vem crescendo de forma significativa à medida que os anos avançam. E para que haja esse aumento dos idosos num fluxo maior, é necessário que se tenha uma queda no nascimento de crianças, sendo assim, quanto menor a proporção de jovens existentes, maior o número de idosos no crescimento populacional, caso haja também simultaneamente a diminuição das taxas de mortalidade. Cavalcanti *et al* (2014, p.206) corrobora que, “No Brasil, a taxa de natalidade caiu de 6,16, em 1940, para, 1,9) e a expectativa de vida pulou de 73,76 em 2010 para 74,08 em 2011, detectando um aumento de 3 meses e 29 dias a cada ano”. Nesse sentido Silva (2005) afirma que, “devido às quedas das taxas de fecundidade e à diminuição gradativa das taxas de mortalidade registradas nas últimas décadas, o envelhecimento da população brasileira é irreversível”. Esse crescente aumento do envelhecimento populacional é uma realidade que precisa ser debatida de forma mais expressiva.

Um dos assuntos relacionados aos idosos que necessitam de uma maior atenção é a sexualidade; pois, faz-se necessário e imprescindível a desmistificação de tabus, já que o assunto ainda é visto de forma pejorativa; fazendo com que eles deixem de usufruir um envelhecimento saudável. Portanto se torna necessário preocupar-se com essa parcela da população, percebendo nesses indivíduos suas necessidades e desejos a serem realizados.

Torna-se de suma importância compreender que as pessoas, na terceira fase da vida, têm o direito como qualquer outra, em faixa etária diferenciada, de exercer sua sexualidade, de aproveitar plenamente essa etapa e os prazeres que ela possa proporcionar. Trabalhar a imagem no idoso é um aspecto vital para o desenvolvimento de uma sexualidade saudável, pois, em sua maioria os idosos veem-se de forma depreciativa, esse pensamento está associado a algo culturalmente enraizado em nossa sociedade; que incutiu na mente das pessoas que sexo ligado ao prazer praticado na terceira idade é algo profundamente inadequado, conduzindo-as a uma barreira psicológica especialmente em mulheres idosas.

A falta de libido, em decorrência da diminuição da produção hormonal, tanto no homem como na mulher, é outro fator importante no processo do envelhecimento; pois essa condição biológica reduz a atividade sexual entre os idosos. Saber lidar com as limitações é aprender a aceitar o envelhecimento do corpo e receber as modificações que ele causa em todas as circunstâncias da vida. Farah e Sá (2008, p.98) constataam que: “A questão relevante para avaliação do idoso é como lidar com essas mudanças e como contribuir para que elas não se tornem adversas e agressoras ao equilíbrio da vida”. Encarar a nova situação usando da criatividade para conseguir novas formas de satisfação, e entender que o processo de envelhecimento pode e deve ser enxergado de maneira libertadora e prazerosa.

Neste contexto, esse estudo visa analisar os problemas pelos quais os idosos passam a respeito da sexualidade durante o envelhecimento, já que esta tornou-se uma realidade dos brasileiros.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 GERAL**

Destacar a importância da desconstrução dos problemas existentes dentro de nossa sociedade acerca da sexualidade da terceira idade.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- Explicar sobre o envelhecimento humano
- Conceituar sexo e sexualidade
- Destacar a importância da sexualidade na terceira idade

### 3. METODOLOGIA

Para atingir a finalidade desta pesquisa será, utilizado método de levantamento bibliográfico no período de fevereiro a setembro de 2016, no qual se utilizara teses, livros e revistas indexadas e publicadas na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – que compreende a SciELO ( Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Virtual FAEMA (Faculdade de Educação e Meio Ambiente), Sistema de Informação da OMS (Organização Mundial de saúde) e LILACS (Literatura Latino-Americana e Caribe em Ciências da Saúde). Foram utilizados também acervos da Biblioteca Júlio Bordignon e da Biblioteca Municipal Pedro Tavares Batalha relacionado ao tema abordado, com a finalidade de buscar teorias que possam dar embasamento ao tema proposto. Relacionado a este procedimento de pesquisa, encontra-se embasamento em Gil (2002) que diz “Pesquisa Bibliográfica: desenvolvida a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Portanto, tendo uma base científica, o discente pode provar o que está escrito no TCC, uma vez que todas as referências postas em destaque vieram de livros e artigos que tiveram suas teses comprovadas em estudos.

Os Descritores em Ciências da Saúde – DeCS, utilizados foram: Terceira idade, sexualidade e envelhecimento. A pesquisa incluiu 34 referências, sendo 33 escritas em língua portuguesa e uma escrita em língua espanhola.

Este TCC terá por finalidade destacar a importância da desconstrução dos problemas existentes dentro de nossa sociedade acerca da sexualidade na terceira idade, ao contar a história de como é vista a sexualidade num período onde o crescimento demográfico é progressivo em relação ao aumento dos idosos. Tem por objetivo também definir as fronteiras que os mesmos enfrentarão, pois é complexo migrar de uma cultura ainda arcaica para a nova relação entre os sexos, mesmo sabendo que a intimidade social e sexual está em grande transformação.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 ENVELHECIMENTO HUMANO

Muitas são as razões que definem o envelhecimento da população de um país, entre elas, estão as circunstâncias onde as taxas de fertilidade são em grande escala e, de modo menos importante, de suas taxas de mortalidade.

Ohara e Saito (2008, p. 223) afirmam que:

Em vários países, inclusive no Brasil, que até então tinha uma população extremamente jovem, quase estável, como o declínio da fecundidade, o ritmo de crescimento anual do número de nascimento passou imediatamente a cair, o que fez que iniciasse um processo contínuo de estreitamento da base da pirâmide etária; conseqüentemente, o envelhecimento da população.

“No Brasil, a população da terceira idade cresceu 11 vezes nos últimos 60 anos, passando de 1,7 milhão para 18,5 milhões de pessoas nessa faixa etária. Em 2025 serão 64 milhões e, em 2050, um em cada três brasileiros será idoso” (Freire; Araújo, 2015, p. 74).

Sobre essa perspectiva, é necessário que o Estado tenha um papel mais dinâmico e minimalista para atender às necessidades dos idosos, prevenindo os efeitos do acelerado envelhecimento da população para que os mesmos possam ter uma melhor qualidade de vida. Os países asiáticos comportam inúmeros idosos na atualidade. “No Japão, a velhice é um símbolo de status. Lá, geralmente, quando os \*viajantes se registram em hotéis, eles dizem a idade para assegurar que receberão a deferência apropriada”. (PAPALIA, 2013, p.572).

Mas Papalia (2013, p. 572) afirma em outro trecho que “em muitas outras culturas, ao contrário, envelhecer é visto como indesejável”. O processo de envelhecimento é estudado por todos os aspectos que envolvem a velhice humana. Porém, a questão em ser algo desagradável alcança apenas os países que de alguma forma só estão passando agora por este processo. Na expressão de Vaz

(2012, p. 09), “normalmente os estereótipos a respeito do envelhecimento e do velho marcam, sobretudo as sociedades ocidentais e desenvolvidas”.

Nessa perspectiva Huenchuan (2013, p. 20) fomenta que:

“Lo que ocurre es que la sociedad y sus instituciones, en términos estructurales e ideológicos, aún no se han adaptado a la nueva composición por edades de la población, y continúan funcionando sobre la base de un imaginario asentado en la juventud.

A velhice é um processo contínuo que alcança todas as pessoas, trazendo consigo como consequência as modificações do tempo. Ohara e Saito (2008) frisam que, “O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, onde ocorrem alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, alterando progressivamente o organismo, sendo vulnerável às agressões que podem levar à morte”.

Afirmção que é realçada por Vaz (2012, p. 09) quando diz que:

Do ponto de vista científico, o envelhecimento é um processo natural do ciclo de vida humano que acarreta consigo várias alterações biopsicossociais, este processo é pessoal e produz mudanças ao nível da relação entre o homem e o meio onde se insere.

Stuart-Hamilton (2000, p. 15) cita que: “O envelhecimento não é exclusividade dos tempos modernos, mas foi só nos últimos cem anos que se tornou algo comum”. Durante séculos aconteceram várias mudanças no tempo de vida das pessoas, e foi aproximadamente nas últimas décadas que os seres humanos começaram a viver mais e melhor. Sobre essa retrospectiva, até Cavalcanti *et al* (2014, p.206) ressalta que, “a ONU considera, inclusive, o período compreendido entre 1975 a 2005 como a era do envelhecimento”. Pois, antes de chegarem à terceira idade, a antiga população morria jovem devido a vários fatores, muitos deles causados pelas doenças sexualmente transmissíveis, doenças causadas pelo excesso de cigarro, fumo e muitas vezes por drogas que acabavam trazendo problemas ao corpo humano. Outro fator também a ser considerado são as doenças provocadas por fatores ambientais já existentes. Stuart-Hamilton (2000, p. 25) destaca ainda, “que o

\* O que acontece é que a sociedade e as suas instituições, estruturais e condições ideológicas ainda não se adaptaram à nova composição etária da população, e continuará a operar com o zumbido imaginário sentado na juventude. (HUENCHUAN, 2013, p. 20).

envelhecimento é inevitável: uma combinação de genética, replicação celular defeituosa, e doenças são inevitáveis à degradação física”.

Essa perspectiva foi mudada com a conscientização em relação ao uso de drogas lícitas, com relação à prevenção de doenças através do uso de preservativos e com as pesquisas relacionadas para o descobrimento de medicamentos ou injeções eficientes no combate à hepatite, poliomielite infantil e tétano. Entre essas doenças estava a AIDS, que provocou mudanças nos hábitos sexuais das pessoas, pois, na época, o vírus estava fazendo vítimas muitos artistas mundialmente famosos. Mas, Machado (2003, p. 140) corrobora que: “As DSTs não atingem apenas grupos específicos, pelo contrário, todos estão sujeitos a contraí-las”. Diante dessa perspectiva Del Priore (2011, p. 149) afirma que:

A vida sexual parecia fortemente ameaçada pela doença. Uma placa de chumbo abatia-se sobre a frenética busca do prazer. Voltavam à cena a abstinência ou a monogamia sexual, o uso de preservativos, a cautela no uso de drogas, o fim do culto à magreza.

Com várias descobertas favoráveis aos seres humanos, já se era previsto o aumento da inúmera população de jovens adultos para a faixa da terceira idade, e o Brasil encontra-se atualmente numa realidade em que os cidadãos idosos têm aumentado consideravelmente nos últimos anos. “Muitos problemas que costumavam ser considerados inevitáveis, agora são entendidos como resultantes do estilo de vida ou doenças, e não do envelhecimento” (PAPALIA, 2013). No entanto, como já foi esclarecido, mas não custa fomentar que todas as situações de doenças, acidentes e stress podem propiciar uma condição que necessite de assistência especializada. Citando Stuart-Hamilton (2000) que frisa, “assim, existem evidências de que as diferenças no envelhecimento podem ser atribuídas a causas genéticas e a causas ambientais”.

Encontra-se embasamento em Silva (2005) que diz: “Quanto à idade biológica, pertencente aos aspectos ligados às modificações físicas e biológicas, pode ocorrer de forma diferenciada entre os indivíduos de uma mesma sociedade”. Cabe destacar que o desgaste do corpo humano é um processo pelo qual todas as pessoas vão passar no decorrer da vida. O ser humano tem um tempo fisiológico aproximadamente determinado pela natureza corpórea, onde nascer, crescer e morrer já faz parte do processo físico de cada um. Mas como diz Blessmann (2004,

p. 28), “A velhice está ligada ao processo da vida, do mesmo modo que o nascimento, o crescimento, a reprodução e a morte, eventos comuns a todos os seres vivos, no entanto, nem por isto ela é aceita”.

Envelhecer faz parte do sistema humano, e é biologicamente natural atingir todas as pessoas de forma irreversível. Todavia, já que o envelhecimento é previsível, não devia representar o fim, e sim o nascimento de uma nova fase. Mas, segundo Correa(2009, p. 118), “a ideia de velhice conecta-se com a proximidade da morte e do pouco tempo de vida restante”.

O envelhecimento, na contemporaneidade, é considerado uma das maiores conquistas alcançadas por um povo em seu processo de socialização. Em contrapartida, as pessoas idosas são isoladas e submetidas a um abandono avassalador. A aposentadoria traz o afastamento profissional, associando esta etapa à inutilidade e inatividade social. Nesse sentido, explana Correa (2009, p. 12) que:

É na velhice que recai, de forma mais intensa, o isolacionismo da sociedade contemporânea. [...] O afastamento do mundo do trabalho, única condição de expressão e valor humano, da vida social, do lazer e isolados no próprio espaço doméstico, suas possibilidades de contato e apropriação do mundo encontram-se bastante reduzidas.

Uma grande parcela dos idosos sente-se excluída, incapacitada e menosprezada, pois é nessa fase que eles devem lidar com a perda da força física, e o impacto de doenças consideradas mais suscetíveis ao envelhecimento do corpo, gerando assim um sentimento de impotência sobre o indivíduo. Sobre esta realidade, Aboim (2014) conceitua que: “a debilidade física e a dependência são os principais marcadores da transição para a velhice”. Nessa etapa da vida, a pessoa tem para si a retrospectiva de um passado que afetará de alguma forma o seu presente, pois o indivíduo enxerga de modo mais claro o jeito que se propôs viver ao longo dos anos, e que culminará com a aceitação ou não das limitações impostas pela idade. Nesse sentido Blessmann (2004, p. 31) afirma que: “Para cada pessoa que conhecemos, existe um corpo e uma cabeça. Isto porque na velhice, para cada pessoa existe um corpo que envelhece e uma cabeça que se mantém jovem”.

O envelhecimento deveria trazer consigo a oportunidade do prazer e do descanso após tantos anos servidos ao trabalho e aos cuidados com a família. Entretanto, o aumento da expectativa de vida da população idosa despertou um

problema econômico, tendo como impacto a questão da previdência e da saúde dos idosos, uma vez que novas necessidades surgiram, aumentaram os gastos em aposentadorias e em saúde preventiva. Com esses obstáculos à frente, os governos se estruturaram com novas medidas para atender o público de pessoas com mais de 60 anos. “A revitalização da figura do idoso aconteceu graças a essa aliança, na qual a gerontologia e o Estado primavam por uma ideia de prevenção, seja por meio das práticas médicas, seja por políticas públicas”. (CORREA, 2009, p. 117).

Através dessa questão, se tornou primordial um olhar mais significativo para essa parcela da população, criando ações nos aspectos da saúde e na área social. Políticas de prevenção para doenças apresentam resultados na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. No aspecto social, a necessidade de se criar espaços para receber os idosos e atendê-los em várias áreas contribui significativamente para o desenvolvimento do envelhecimento saudável. Diante das circunstâncias, Moura *et al* (2008, p. 134) declara que:

A população acima de sessenta anos está crescendo de maneira significativa, não só no Brasil como no mundo. Acompanhando a elevação do contingente populacional de idosos, houve a necessidade de se criarem espaços sociais para atendê-los.

Neste contexto, é importante que o idoso tenha informação adequada sobre o melhor jeito de cuidar-se. Os chamados grupos da terceira idade contribuem para socializar esses indivíduos; uma vez que, com a formação desses espaços direcionados a esse público, onde as pessoas frequentadoras apresentam as mesmas dificuldades, os mesmos anseios, podendo assim transmitir um maior suporte e segurança, tanto no sentido emocional como social. Nesse aspecto promove o convívio social; porque se relacionando com alguém que tenha situações semelhantes ou idênticas às suas, promove uma troca de experiência expressiva. Nesse sentido, Correa (2009) destaca que “é por meio desse tipo de atividade que o resgate da memória pode sobreviver”.

O idoso percebe então que não é o único a ter que lidar com as limitações ocasionadas pela velhice, desta forma cria novos laços de amizade iniciando um círculo social através desses grupos de convivência social. Nesse sentido, Moura (2008, p. 134) enfatiza que “a frequência dos idosos nos grupos é de extrema importância, porque o convívio social permite que troquem experiências, adquiram

novos conhecimentos, mantenham e ampliem seu grupo de amigadas”. Com isso, envelhecer se tornará menos doloroso psicologicamente para aqueles que não se sentem ainda preparados para viver essa etapa da vida. Com o apoio de outras pessoas que passam pelas mesmas dúvidas, o idoso descobrirá que envelhecer é natural dos seres humanos, e esse processo não precisa ser vivido no isolamento, e sim entre os entes queridos.

Diante disso, um dos tópicos a serem abordados é a sexualidade nesta fase da vida, que devido aos preconceitos em torno do tema, sofrem com julgamentos socialmente aceitos. Na sua maioria, estes indivíduos pensam que a sexualidade não pode ser praticada na terceira idade porque a sociedade induziu-os a pensar que o sexo seria inadequado para eles. Stuart-Hamilton (2000) salienta que “a mídia retrata de forma inadequada o sexo como sendo para os jovens e esbeltos”. E por isso esse tema tem sido objeto de discussão, considerando que se deve ter uma mudança de comportamento da sociedade e família com o idoso. “Na velhice o importante é continuar o relacionamento amoroso não menosprezando a importância do sexo”. (VAZ, 2012, P. 39).

#### 4.2 SEXO E SEXUALIDADE

O sexo de um indivíduo é fisiologicamente definido antes mesmo de nascer, pois é o conjunto da função reprodutora e suas características que distinguem os seres vivos. Segundo Machado (2003, p. 125) “O sistema genital masculino é formado por testículos, epidídimos, ductos deferentes, vesículas seminais, próstata, glândulas bulbouretrais, ducto ejaculador, uretra e pênis”. Nesse quadro fisiológico, quem possui essas características físicas presentes no corpo são denominados do sexo masculino. Já o sistema genital feminino, segundo Machado (2003, p. 128), “é formado por dois ovários, duas tubas uterinas, útero, vagina e vulva ou genitália externa”. Que por sua vez, são essas estruturas externas da região genital que definem o sexo de um indivíduo em mulher. “As características sexuais primárias, definidas pelos órgãos genitais, são determinadas geneticamente e estão presentes desde o nascimento, tanto do homem como da mulher”. (PEREIRA, *et al*, 2012, p.75).

O termo sexualidade rompeu as fronteiras da sua origem e passou a ser integrado a todos os campos da experiência humana, como no prazer de comer; no prazer de vencer; no prazer de manter a forma física; no prazer de sentir-se feliz e amar alguém, explicitada de forma como o indivíduo estabelece a relação consigo e com o mundo, e está presente em nós desde a vida uterina até o momento de nossa morte.

Sexualidade é a maneira como uma pessoa expressa seu sexo. É como a mulher vivencia e expressa o ser mulher e o homem ser homem. Através dos gestos, da postura, da fala, do andar, da voz, das roupas, dos enfeites, do perfume, enfim, de cada detalhe do indivíduo. Confunde-se muita sexualidade com relação sexual. A relação sexual é um componente da sexualidade e ao contrario que muita gente pensa não é apenas a relação pênis – vagina, mas sim a troca de sons, cheiros, olhares, toques, secreções e carícias. (RIBEIRO, 1996 *apud* FERIANCIC; GOTTER, 2007, P.2).

A sexualidade como citada acima, não deve ser vivenciada apenas através do sexo em si, mas também com gestos que envolvem o carinho de uma pessoa com a outra, pois, todos os bons sentimentos são aceitos dentro de um relacionamento, e estes gestos de afeto podem caracterizar como a sexualidade do indivíduo.

Machado (2003, p. 124) destaca que “No começo do século XX, quando se falava em sexualidade, o que vinha à mente das pessoas eram as sensações que invadiam os corpos durante a excitação sexual”. Pois, nessa época considerava-se apenas a fisiologia dos órgãos genitais como forma de sentir prazer. Machado (2003, p. 124) ainda afirma que “é só por isso que a sexualidade era interpretada como algo relativo à genitalidade, levando em conta apenas o contato corporal e o sexo como prazer”.

Machado (2003, p. 124) enfatiza que:

Esse conceito foi mudado por Sigmund Freud (1856-1939), que percebeu que a sexualidade não se limitava a um conjunto de fenômenos da vida sexual, e sim que a sexualidade existe desde o momento do nascimento, embora não se manifeste ainda nas regiões genitais.

Nesta mesma linha de raciocínio temos Coura e Montijo (2014) corroborando que: “É claro que as alterações sexuais fazem parte da sexualidade, porém outros sentimentos, atitudes e comportamentos encontram-se inseridos nesse contexto, logo a sexualidade oferece a oportunidade de bem estar físico e psicológico”.

Assim, eles afirmam que a sexualidade pode ser vivenciada de várias maneiras pelos seres humanos.

A sexualidade é uma expressão própria da condição humana, e conceituá-la torna-se uma tarefa impossível, pois o tema é amplo e abrangente por conglomerar inúmeros aspectos que não se adéquam a uma significação única e absoluta.

“Pode-se dizer que é traço mais íntimo do ser humano e como tal, se manifesta diferentemente em cada indivíduo de acordo com a realidade e as experiências vivenciadas pelo mesmo”. (PASCOHAL 1999 *apud* CÉSAR 2013). Machado (2003) ressalta que, “é só no contato entre seres humanos que ocorrem emoções, desejos, prazeres e significados que nenhum outro animal é capaz de desenvolver”.

Todo e qualquer ser que viva, são seres sexuais, e a diferença entre os seres humanos e os outros é a consciência para praticar tal ato, sabendo que todo e qualquer acesso à informação é de fundamental necessidade para que o mesmo entenda mais sobre a sexualidade presente nos mais diversos relacionamentos. Dando ênfase ao pensamento de Moizés e Bueno (2010, p. 207) que dizem: “A sexualidade para ser compreendida, não pode ser separada do indivíduo”. Nesse sentido, Glina e Anker (2013) corroboram que: “Quando a criança mostrar curiosidade sobre o sexo é o momento oportuno para que o adulto comece a lhe ensinar, falando sobre esse assunto de forma objetiva, mas usando linguagem adequada a idade da criança”.

O termo sexualidade sempre esteve implícito no contexto histórico dos indivíduos. Afirmação feita por Glina e Anker (2013, p. 03) que: “Desde o período pré-histórico a sexualidade faz parte das atividades rotineiras”. No entanto, apesar da grande movimentação que o tema traz atualmente, ainda há uma cultura enraizada num passado não muito distante que tratava o sexo como algo ruim e desonroso, visando o controle da possibilidade do prazer sexual natural. Desta forma, o que era natural, tornou-se, muitas vezes, uma ação mecânica entre os casais que desejavam constituir uma família.

Nossas visões limitadas sobre o tema e os vários anos de imposições religiosas nos fizeram acreditar que “sexo” é uma coisa ruim, uma libertinagem movida por pensamentos pecaminosos, envolta em perversões e pensamentos impuros, dignos de nos prendermos em um domo lacrado, pensando sobre nossos atos, que vão contra o pensamento coletivo. Pura

imposição de mentes doutrinadas a valores morais, que em muitas das vezes, de moral nada há. (ESTEVAM, 2011, p.29).

Durante muitos séculos, a mulher foi a mais prejudicada neste contexto histórico. Pois, a igreja enfatizava os limites que as mesmas deveriam ter em relação à sexualidade, usando o sexo apenas como meio de reprodução, impossibilitando a manifestação natural do ser humano de obter prazer com a prática do sexo. Nesse mesmo enredo, temos em vista o feminismo que se tornou um meio de liberdade de expressão, e hoje as mulheres podem decidir o que fazer com o próprio corpo. “A ONU e os movimentos feministas tiveram grande participação na evolução da mulher não somente no ambiente familiar, mas em todos os ramos da sociedade”. (CAMACHO, 2011, P. 87)

Com o expressivo aumento discursivo sobre sexo e sexualidade, temos por parte a história contada através do tempo. Pois estamos acostumados a ouvir que o mesmo é um tabu, e que somos reprimidos sexualmente. Mas, segundo Foucault (1988, p.9):

No início do século XVII ainda vigorava uma certa franqueza. As práticas não procuravam o segredo; as palavras eram ditas sem reticência excessiva e, as coisas, sem demasiado disfarce: tinha-se com o ilícito uma tolerante familiaridade. [...] A sexualidade é, então, cuidadosamente encerrada. Muda-se para dentro de casa.

O silêncio permeou a questão sexual durante a maior parte do processo histórico, todavia, com toda a modernidade, o sexo excedeu as fronteiras da vida particular, mostrando-se cada vez mais incitado em todas as suas manifestações. Expandindo para todos os campos sociais e tornando-se questão de saúde pública.

Em sua emergência histórica, a sexualidade é vista de forma natural e indispensável para a sobrevivência da espécie humana, pois o homem nasce através dele. Visto que, conforme Machado (2003, p. 146):

A sexualidade se desenvolve de maneira gradativa, etapa por etapa. E não busca somente o encontro dos corpos com o objetivo da reprodução da espécie, mas também, através do relacionamento íntimo, o prazer sexual através das manifestações de carinho e ternura entre pessoas.

Portanto, atualmente, o prazer e a satisfação individual são colocados em primeiro lugar, dado que a sexualidade não envolve apenas o ato sexual, envolve

também a forma de linguagem corporal, como sensações e sentimentos fundamentais para relação homem e mulher. “O comportamento sexual é bastante complexo, envolvendo o corpo, a mente e as emoções. Como os demais órgãos, os sexuais também envelhecem; o que não significa que parem de funcionar”. (FERIANCIC; GOTTER, 2007).

#### 4.3 SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

Abordar o tema sexualidade na terceira idade é sempre delicado, já que é cercado pelo preconceito e pelas limitações que são na maioria das vezes repressoras. Destacando que o idoso de hoje, é o reflexo da educação que recebeu no passado, com uma criação reprimida, onde falar de sexo era inconcebível. Risman (1999, p. 161) *apud* Ramos (2001, p. 12) afirma que:

Escrever sobre sexualidade é um desafio [...] Após estudar os costumes e hábitos de várias civilizações, podemos ampliar o nosso conhecimento a respeito do corpo, que foi, por muitos anos “coberto” de preconceitos, e da sexualidade, que, com tantas regras, tornou-se um processo mecânico, vinculado à genitalidade e à procriação, perdendo, assim, seu maior valor: a dimensão natural de sua manifestação.

Já Coura e Montijo (2014, p. 89) afirmam que: “Esta doutrina contra o prazer sexual era muitas vezes pregada pelas religiões, reprimindo qualquer esboço de sexualidade como ato de satisfação; fazendo parecer que o desejo sexual era algo anormal e pecaminoso”. E só no final do século 20, vimos uma alteração no conceito da sexualidade, e o como essas mudanças repercutiram na vida sexual das pessoas.

Glina e Anker (2013, p. 03) afirmam que:

No século XX ocorreram duas grandes revoluções na área da sexualidade. A primeira, a partir da década de 1960, com o surgimento da pílula anticoncepcional, que separou a sexualidade da reprodução e permitiu à mulher ter o controle sobre sua vida sexual, diminuindo o risco de gravidez. A segunda, já foi no final do século XX, em 1998, com o surgimento do primeiro tratamento oral para disfunção erétil.

A facilidade trazida pelo campo da ciência ao ser humano foi de grande satisfação pessoal para as pessoas, já que muitas mulheres mudaram a forma de

ver a construção do núcleo familiar, assim libertando-se do fardo de conceberem filhos sem ainda estarem preparadas, ou também a opção de não tê-los se assim desejarem. “O método anticoncepcional foi criado com intuito de controlar o número de filhos por família, tendo assim um planejamento familiar”. (FREIRE; ARAÚJO, 2015). Del Priore (2011) constata que, “a sexualidade liberou-se por completo das exigências de reprodução, graças à difusão dos meios de contracepção. Tornando-se mais livre, fluida e aberta à emergência dos mais variados estilos de vida”.

Já para muitos homens, a descoberta da pílula do homem para disfunção erétil foi de fato importantíssima para os que sofrem com problemas durante o sexo. No entanto, a comunidade ainda vê a sexualidade na velhice como um ato inapropriado, algo reservado apenas aos mais jovens, causando a diminuição do sexo entre os mais velhos. Segundo Coura e Montijo (2014) “Isso ocorre por causa de uma sociedade que é despreparada para se relacionar com o idoso, que por sua vez, acha que nas idades mais avançadas o que lhe resta é somente a morte”. Nesse sentido, Stuart-Hamilton (2000) fomenta que “a pessoa mais velha não encontra em seu dia a dia a confirmação de que desejar uma vida sexual em qualquer etapa da idade adulta é normal e sadio”. Com essas atitudes, idosos perdem o interesse da prática sexual, ficando clara que a sociedade em parte tem que melhorar sua visão sobre o assunto que é tão abrangente e inevitável.

O envelhecimento levanta várias questões acerca da sexualidade na terceira idade. Numa via de mão dupla, o idoso se depara com o preconceito sociocultural de uma comunidade ainda precedida de mitos e tabus referentes à prática do sexo nessa fase da vida. Como as proibições de manifestações frente às atitudes ligadas à afetividade das pessoas mais velhas, além dos preconceitos religiosos, que muitas vezes, acham absurdo a manifestação de carinho entre casais mais idosos, como: toque, olhar, abraço e beijo. Nesse sentido, Catusso (2005, p. 03) afirma que:

Continuar exercendo a sexualidade aos 60 anos ou mais é um desejo pessoal de cada um e, se desejado, é um exercício que estimula o cotidiano das pessoas, desde os pequenos gestos, até os mais expressivos.

É certo que o organismo se modifique devido o envelhecimento corporal, e a sexualidade também é um fator que vai respectivamente ser alterada, devido aos vários fatores do envelhecimento, mas ela não se torna menos agradável. O ato sexual em si não envolve apenas a penetração, como já foi dito anteriormente,

sendo assim, os idosos devem se libertar dos medos que assolam suas mentes, para que possam vivenciar os prazeres proporcionados pelo sexo na terceira idade.

O indivíduo pode aceitar a rejeição ou levar a velhice com criatividade, pois o objetivo não é devolver ao idoso o desempenho do jovem, e sim alcançar novas formas de satisfação, já que o homem consegue atingir uma ereção independentemente da idade e assim como a mulher pode ter lubrificação vaginal adequada e chegar a um orgasmo. “Apesar de se pensar na velhice como uma idade de limitações, esta fase da vida pode ser muito frutífera como qualquer outra fase no que se refere à vivência do amor e da sexualidade”. (QUEIROZ, *et al*, 2015). Outro indicativo importante acerca da sexualidade na terceira idade está relacionado às mulheres, pois a passividade feminina continua ainda sendo uma questão a ser debatida, já que os homens ainda continuam ditando as regras no relacionamento, mesmo quando chegam à idade mais avançada. Boa parte das idosas esperam que seus parceiros tomem a iniciativa para fazer sexo, visto que, muitas mulheres pensam que não possuem o direito ao prazer, direito este permitido somente ao homem, e nada mais real para elas que esse desejo e intenção devam vir deles, no entanto, quando não ocorrem as investidas, elas simplesmente desistem de uma vida sexual ativa e saudável. “Entre as mulheres entrevistadas encontramos discursos de desistência da sexualidade. Pois, a sua própria indisponibilidade para a vida sexual é, de certa forma, atribuída aos seus parceiros” (ABOIM, 2014, p. 10).

Outro fator que eventualmente reduz a atividade sexual entre os idosos também pode ser a perda da libido, que pode ocorrer devido à diminuição da produção hormonal masculina e feminina, que é decorrência de um fator fisiológico, logo, tanto o homem quanto a mulher passam por mudanças significativas no corpo com a chegada dos 60 anos. Esse aspecto que dificulta a vivência da sexualidade das mulheres na terceira etapa da vida é a menopausa (que ocorre aproximadamente aos 50 anos). As alterações da menopausa evidenciam sintomas que apresentam variações metabólicas e hormonais que mudam o corpo feminino. Para Alencar *et al* (2014) “com a diminuição dos hormônios pelos ovários; a pele tende a ficar mais fina e seca; a lubrificação vaginal diminui, podendo ocorrer a dispareunia; o orgasmo ter menor duração devido as menores contrações vaginais”.

Esse é um período que acaba refletindo de forma negativa sobre o desejo sexual da mulher, já que a exigência demasiada pela beleza e a jovialidade acabam

por deixarem as mulheres a mercê de uma juventude externa que não existe mais, e esse processo de não aceitação se agrava durante a menopausa, no qual o corpo feminino não tem o mesmo vigor por causadas transformações decorrentes do envelhecimento. Pois a fêmea, nessa fase vive o dilema da perda do prazer sexual, que na verdade é um mito imposto por uma visão estereotipada sobre o papel da mulher na sociedade, onde a imposição interfere negativamente no olhar das mulheres sobre si mesmas e no seu relacionamento psicossocial.

Sobre isso, Machado (2003, p. 134) fomenta que:

A mulher torna-se nervosa, irritada, muito emotiva e com humor instável. As relações sexuais tornam-se dolorosas porque a vagina fica mais ressecada por causa das alterações dos hormônios que produzem a sua lubrificação natural.

No trecho acima, Machado especifica algumas características que assolam o momento da menopausa nas mulheres, pois as mesmas sentem-se diferentes com tantas transformações que o corpo passa nesse período, e isso afeta diretamente o humor das mesmas, que geralmente ficam irritadas nessa fase. Nesse segmento, é importante ressaltar a importância da informação à saúde para entendimento das transformações do período de menopausa, para maior compreensão sobre este ciclo da vida. E também, existem várias outras formas das mulheres conseguirem melhorar sua vida sexual, afinal, existem os “sex shops” com vários materiais eróticos disponíveis. Entre eles, estão os lubrificantes que são importantíssimos para as mulheres idosas, que como muitas outras na menopausa, sofrem com ressecamento vaginal. Vale lembrar que as lojas especializadas em produtos eróticos podem ser encontradas nos centros das cidades, sendo assim, as pessoas idosas também podem frequentar estes locais se acharem necessário ao bem estar da vida sexual.

O fator que altera o corpo do homem, marcando a diminuição natural e progressiva da atividade sexual é a andropausa. “O hipogonadismo masculino, ou andropausa, foi descrito pela primeira vez em 1939, sendo caracterizado como o declínio da testosterona plasmática em homens acima de 50 anos”. (MELO *et al* 2013). Essas alterações fisiológicas influenciam durante a atividade de se excitar, em ter ereção e chegar ao orgasmo. Por isso quando o corpo não responde mais ao

desejo, as adaptações sexuais se tornam imprescindíveis e ajudam na expressão da sexualidade nesse ciclo da vida.

As transformações na fisiologia sexual masculina embora não ocorram de forma uniforme entre todos os homens caracterizam-se quanto aos aspectos: ereção mais flácida, sendo necessário mais tempo para alcançar o orgasmo; ereções involuntárias noturnas diminuem; ejaculação retardada e redução do líquido pré-ejaculatório. (ALENCAR *et al* 2014, p. 07).

Para o sexo masculino existe ainda outro problema que assola o seu desempenho sexual durante a velhice. As doenças que afetam a potência sexual masculina. Muitos fatores que contribuem para que os homens tenham problemas sexuais, estão diretamente ligados aos péssimos hábitos de vida.

Alencar *et al* (2014, p. 08) ressalta que:

Os distúrbios na função sexual encontrados são: hábitos de tabagismo (47,7%), lesões de nervos periféricos causados por diabetes mellitus (35,3%), depressão e uso de medicamentos para tratamento de doenças crônicas.

Por esse motivo torna-se imprescindível que esses idosos tenham informação necessária sobre os impactos causados pelos péssimos hábitos vividos durante a vida, e que eles influenciam na vida sexual do idoso. Por isso devem-se ter programas de saúde direcionados aos idosos no intuito de esclarecer que os mesmos podem sim viver tranquilamente sua sexualidade.

Afirmção feita por Glina e Anker (2013, p. 10) onde elas corroboram que: “Quando o (a) paciente apresentar algum problema sexual é importante informar que essa é uma condição médica comum e que existem várias modalidades de tratamento”. Pois, César (2013, p. 15) ressalta que, “Os médicos afirmam que o aparecimento de disfunções sexuais na terceira idade se dá muito mais devido a problemas de saúde do que a própria idade”.

A solidão em muitos casos pode acompanhar os idosos, enredada por situações relacionadas à família ou à perda do companheiro, por falecimento ou por um divórcio. Nesse ciclo da vida, no contexto da vida familiar atual, viver longe de seus familiares mais próximos como pais ou avós é algo natural, e isso contribui para um sentimento de ser indesejado e da solidão frequente. A diminuição considerável ou a perda das relações sociais colaboram para isolamento social e origina um quadro de tristeza constante acompanhada de um sentimento de

inutilidade, de desvalorização perante aos familiares e a sociedade. Aboim (2014) acrescenta:

Outro aspecto relativo não apenas à sexualidade, mas sobretudo à vertente relacional da intimidade construída com alguém e da solidão que a falta dela produz na velhice, revelou-se igualmente muito importante nos discursos de parte dos entrevistados, nomeadamente aqueles que já passaram por experiências de viuvez, que vivem sós, que não têm filhos ou deles vivem afastados ou que não encontraram oportunidades para a construção de redes de apoio alternativas à família.

Pensando em preencher o vazio que a solidão causa às pessoas na velhice, grande parte deles buscam por companhias em diferentes lugares como em grupos das igrejas, associações ou até mesmo em clubes. Tendo em vista com uma possibilidade de um novo relacionamento. “A procura de companhia para preencher uma solidão que foi pesando com o passar dos anos e a perda de relações sociais e apoios cotidianos não é incomum” (ABOIM, 2014). Outro fator que também propicia a negação da sexualidade e manifestações amorosas ao idoso é a infantilização do mesmo. Contribuindo para que eles possuam dificuldades em se tornar mais independentes no desenvolver da sua sexualidade e no estabelecer de relacionamentos, de qualquer natureza. “Segundo Freud a sexualidade não tem tempo determinado para começar ou acabar, ou melhor, ela começa no nascimento e só termina com a morte”. (SANTOS, 2010, p. 08).

Como as transformações desta etapa independem da vontade humana, outro ponto que merece destaque, sucede da insatisfação dos homens e das mulheres com a imagem corporal. Conforme Alencar *et al* (2014, p. 08):

Outro fator importante que advém com as mudanças nesta fase é a insatisfação com a própria imagem corporal relacionado pelo aumento do peso, [...], levando a diminuição ou ausência nas relações afetivas com o outro, condicionado pela não aceitação de si e com isso a recusa para o sexo.

O descontentamento com o corpo afeta ainda mais o sexo feminino, pois lidar com esse fator não se torna fácil, até porque o envelhecimento atinge em primeira instância a vaidade feminina que está relacionada ao ganho de peso, a flacidez da pele, as marcas de expressões no rosto, o envelhecimento dos melanócitos (células responsáveis pela cor dos fios) perdendo a capacidade de gerar melanina

embranquecendo os fios de cabelos, o enfraquecimento dos fios que já não crescem como antes, podendo até gerar uma queda significativa dos cabelos. Toda essa condição que o corpo apresenta para a mulher na terceira idade, leva em sua maioria ao descontentamento evidente com o corpo e a aparência física. Condicionando a relação sexual ao esquecimento por não compreender e aceitar o envelhecimento do próprio corpo. “Padrões de comportamento e imagens também são produções sociais importantes para a configuração e retratação da velhice”. (CORREA, 2009, p.106).

Os idosos não devem temer a idade como fator de diminuição do prazer sexual, já que existe uma alteração orgânica não só sexual, mas também como: locomoção, digestão e circulação. Para encarar o envelhecimento naturalmente, a aceitação é o primeiro passo seguido de um trabalho para estimular a autoestima Erbolato (2000, p. 33-34) *apud* Catusso (2005) conceitua de maneira simples o significado do termo autoestima “gostar de nós mesmos, nos apreciarmos de modo genuíno e realista. Gostamos daquilo que realmente somos, aceitando nossas habilidades e também nossas limitações”.

Acredita-se que autoestima é fundamental para que os idosos possam exercer sua sexualidade naturalmente sem receio ou culpa constante por sentir desejo sexual. Há ainda o fator em que autoestima ocorre por meio de um processo progressivo na vida das pessoas.

Para Catusso (2005):

Ocorre a construção da autoestima por consequente de quatro fatores principais: a importância dos eventos de vida, a importância dos objetivos da vida, a importância dos modelos de comparação e a importância das pressões sociais.

Viver a terceira idade com felicidade e plenitude está dentro de cada um, o sucesso da vida a dois está ligada à aceitação das limitações. Nessa etapa da vida as prioridades nos relacionamentos mudam tudo e está mais ligada ao prazer da companhia, a intimidade, a capacidade de expressar seus sentimentos um para outro, o estabelecimento da segurança na relação. A sexualidade, o amor e a afetividade, enaltecidos na adolescência, não desaparecem na velhice. (FERIANCIC; GOTTER, 2007).

O prazer sexual não representa apenas o ato sexual, mas um conjunto de ações como: beijos, a troca de carinho, olhares e a importância que outro representa na sua vida. Vasconcelos (1994, p. 84) *apud* Moura (2008) afirma que:

O sucesso conjugal na velhice está ligado à intimidade, à companhia e à capacidade de expressar sentimentos verdadeiros um para o outro, numa atmosfera de segurança, carinho e reciprocidade.

Estabelecer novos objetivos para a vida representa uma maneira de se adaptar às mudanças para o equilíbrio da vivência de uma velhice saudável e plena. Dialogar sobre tal tema na velhice ainda é um problema para muitos, o que dificulta a conquista de superar os obstáculos para ter uma vida sexual de qualidade nesta faixa etária. A procura de informações para questão de saúde no início de envelhecimento do corpo, como também para entender o que acontece durante esse processo, é uns dos indicativos principais para chegar à terceira idade sabendo lidar com as limitações, e mesmo assim ter uma vida normal condizendo com sua realidade. Catusso (2005) destaca que “embora com algumas dificuldades que são inerentes aos seres humanos, a autoestima dos referidos idosos é um dos fatores que corrobora no desvelar da sexualidade”.

A orientação é a forma de prevenção eficaz quanto à realidade do envelhecimento. A pessoa pode optar em viver de maneira feliz e plena ou encarar com infelicidade esse período, acarretando outras doenças: as psicoemocionais e as psicossomáticas. De acordo com Correa (2009, p.118), “os atributos da terceira idade, por sua vez, estão inscritos no “espírito jovem”, na “feliz idade”, na busca pela autorrealização, no corpo saudável, produtivo e ativo”.

As atividades sexuais têm benefícios sem fim em qualquer idade, mas em se tratando do idoso, a prática da sexualidade acaba por torna-se uma atividade física que representa um fator contribuinte para a qualidade de vida nesta idade. O sexo ajuda também na saúde mental, proporcionando momentos de extrema felicidade, pois isso implica no melhoramento da autoestima e realização pessoal do indivíduo.

(...) as atividades físicas, a boa nutrição, o gerenciamento de estresse, a satisfação pessoal, o prazer vivenciado nas mais diferentes formas, o contato social e profissional, o lazer, a vida afetiva e a vivência da sexualidade, criam condições para que o idoso viva de forma mais harmoniosa em termos pessoais e no grupo (BERNARDO R, CORTINA I, 2012, p. 76).

Outros componentes que contribuem ainda mais para o sucesso do trabalho com os idosos é usar a experiência de vida que eles possuem. Além disso, Hannah Arendt (1972) *apud* Correa (2009, p.113) aborda que:

(...) no livro *A condição humana*, os legados de uma geração só podem ser transmitidos às gerações seguintes por meio da palavra, porque o que se pode transmitir é o sentido daquilo que foi vivido e não a vivência concreta.

Sentimento de pertencer a algum lugar traz consigo o despertar para várias outras sensações ou emoções. Os grupos, colaboram para o despertar de novos amores, o interesse pelo outro e novamente o desejo sexual; esse desejo de expressar a sexualidade está vinculado à identidade do ser humano, ao sentimento de ser amado e amar. Em busca de dar um novo sentido à vida em decorrência de uma situação conjugal como viuvez ou divórcio, e que cada vez mais na sociedade em que vivemos há idosos que decidem enfrentar os preconceitos e as limitações da idade e saem em busca de um novo companheiro para não mais viver uma vida solitária. Hillman (2001) *apud* Moura (2008) corroboram:

(...) que na velhice é importante as pessoas contarem com um companheiro, terem liberdade e contato com a natureza. Os vínculos configuram-se de diferentes formas, duração e intensidade, porém são fundamentais a fidelidade e o próprio desejo”.

Mas nem todas as pessoas pensam dessa forma, tendo em vista que outra temática que dificulta a vivência da sexualidade na terceira idade é afetada por uma cultura em prol de que as pessoas idosas para terem relações sexuais, precisam estar casadas. Mas com a independência financeira feminina, veio também a decisão de estar ou não num matrimônio para ser feliz. Pois conforme o relato de Camacho (2011, p. 78) “A mulher conquistou a liberdade da fala, a liberdade da vestimenta, a liberdade política, trabalhista, jurídica, financeira e familiar”. Na cultura brasileira, a mulher tem a opção de escolher com quem quer se casar se assim for de sua vontade, com quem que deve ter relações sexuais, assim como desejar seus sentimentos mais íntimos.

Todo o contexto relacionado à vida sexual do idoso está firmemente ligado ao processo de intimidade. Improvavelmente o sexo e a intimidade ocorrem de maneira separadas como acontece durante a adolescência ou na juventude. Nessa idade um se torna complemento do outro. A sexualidade pode ser vivenciada pelos idosos das mais diferentes formas; sempre emanam de uma demonstração legítima de amor e carinho; “esses sentimentos não se perdem com o tempo” (CATUSSO, 2005)..

Apesar dos vários avanços feitos pelos idosos, ainda há uma problemática quando se trata destes praticando sexo com pessoas muito mais jovens, pois existe o mito de que o dinheiro do idoso é o verdadeiro atrativo para um relacionamento afetivo entre as duas partes. E infelizmente, a sociedade tem em mente que a comunidade da terceira idade deve estar acompanhada de pessoas com idades similares, não podendo viver sua sexualidade com um grupo mais jovem. Esse tabu deve ser quebrado, pois as diferenças entre estas gerações podem ser desafiadoras, trazendo reflexões sobre a futura velhice dos que são jovens atualmente. “A sexualidade abrange não só o restrito setor da atividade genital, mas também toda a atividade humana”. (RAMOS 2001, P. 46).

Outra variável que precisa ser levada em conta é a convivência dos idosos com os familiares. Pois, muitas vezes a família pode ser um dos inibidores da não prática de sexo entre os parceiros idosos. Isso pode acontecer inconscientemente pelo fato dos preconceitos já pré-concebidos no seio familiar, ou por causa do medo que os idosos tenham em expressar seus sentimentos em razão da falta de informação sobre o tema em questão.

Ribeiro (1999) *apud* Catusso (2005) salienta que:

(...) em família, os filhos são geralmente os primeiros a negar a sexualidade dos pais. Interpretam a necessidade sexual dos pais, isto quando admitem que ela existe como algo depreciativo, como sinal de segunda infância ou como sinal de demência.

É evidente a necessidade de quebrar os tabus referentes à sexualidade na terceira idade, principalmente dentro do convívio familiar, pois não pode ser negado ao idoso o direito de viver plenamente seus desejos sexuais. A família tem que estar disposta a entender que as condições físicas e psíquicas de um idoso é diferente de quando ele era jovem, tornando a vivência do mesmo prazerosa.

Nessa perspectiva, Farah e Sá (2008, p.105) atesta que:

O apoio da família surge como fator importante para qualidade de vida na velhice. Um sentimento de segurança na família demonstrada por meio de apoio pode ser interpretado como se fosse resultado de um reconhecimento, produzido a partir de uma relação de amizade, solidariedade e amor entre seus membros. Nessa etapa da vida, a família funciona como se fosse o alicerce de emoções e de vínculos sociais entre o idoso e o mundo.

O objetivo é que com as mudanças, a sociedade se torne melhor e entenda que todos devem compreender a integridade de cada pessoa, respeitar até mesmo cada fase de vida de um indivíduo e não tentar impor a ela seus próprios interesses. Pois o futuro aponta para um espaço onde se possam ter demonstrações de carinhos entre idosos sem a relativa preocupação de um julgamento prejudicial à pessoa nessa idade. Guimarães (2015) diz que: “Nesta perspectiva, não há como abandonar a questão da sexualidade, que é apontada em muitas discussões sobre a qualidade inerente a uma vida saudável”.

Mais pessoas vão perceber que praticar sexo nessa fase da vida não significa um ato ruim, e sim libertar-se para alcançar os benefícios de laços afetivos mais profundos. Com a ajuda da família o indivíduo pode processar a mudança fisiológica corporal com aceitação necessária, tendo a percepção das próprias singularidades e do prazer da sexualidade, estabelecendo assim um relacionamento afetivo sexual mais primoroso. Farah; Sá (2008, p.86) afirmam que: “A atividade sexual e sua frequência têm muita importância na vida das pessoas, pois relacionam-se com a masculinidade e virilidade no homem e com o erotismo, a sensualidade e a feminilidade da mulher”. As pessoas não devem deixar de conversar sobre a sexualidade, independente da idade, pois o sexo é tão necessário na terceira idade quanto na juventude. Assim, independente do envelhecimento, do aumento de peso, do peito ter caído, e já não transar com a mesma frequência, o importante é ter uma vida saudável. “Informação e aceitação são ingredientes fundamentais entre os parceiros. É preciso descobrir maneiras de utilizar as diversidades e transformações para solidificar a intimidade, aumentar o prazer e satisfação”. (CÉSAR, 2013).

Essa é uma fala que deve ser discutida, pois é de suma importância à qualidade de vida das pessoas idosas, e todas as ferramentas e princípios devem ser usados para auxiliar na construção dessa vida mais saudável que todos almejam ter.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este TCC teve a finalidade de ressaltar o processo de velhice numa época onde existe a maior tolerância dos últimos anos, visto que há esse aumento do envelhecimento populacional em curso no Brasil, bem como apontar as conseqüências das mudanças demográficas para as famílias brasileiras. Cabe indicar que a motivação para discutir sobre a sexualidade na terceira idade, decorreu da experiência que adveio da vivência no serviço de saúde, evidenciando a omissão do Estado diante desta realidade.

Após uma revisão minuciosa de textos que comprovam o que foi abordado no trabalho, a base foi composta por três respectivos assuntos relevantes, sendo que tratar do envelhecimento da população foi uma experiência de conhecimento pessoal, portanto, assim foi possível entender as necessidades dos idosos nessa fase da vida. Foi explicitada também sobre a diferença do sexo e da sexualidade vivida entre duas pessoas, e a importância da satisfação que as pessoas idosas devem ter consigo mesmo, já que a confiança de que o mundo evoluiu está estampada nos maiores veículos de informações. Pode ser visto em bancas de jornal, revistas com mulheres nuas na capas, nas novelas de televisão aberta, personagens ratificam suas preferências sexuais, sem medo de exporem, outros veículos também são usados para revelar os constrangimentos que antes eram vistos como pecado. Práticas antes marginalizadas estão ao alcance de todos, pois uma enorme possibilidade de expressão é permitida na atualidade.

Buscou-se comprovar que em virtude do envelhecimento, muitos idosos, mesmo com todas as informações de fácil aquisição, não conseguem se adequar à realidade do sistema, e que eles podem viver sua sexualidade plenamente, sem medo da repressão social. Com base nas pesquisas bibliográficas, percebe-se que as famílias vêm se modificando, e que principalmente para a mulher, o sexo não é visto apenas para ter filhos, e sim para a satisfação pessoal. E com essas escolhas, muitos indivíduos que envelhecerão optando por não formar família, ou que não tenham parentes próximos, estarão desprovidos da proteção fornecida pelos membros que compunham o grupo de laços sanguíneos. Por isso, os direitos dos idosos devem ser consagrados como previsto no estatuto do idoso.

O objetivo de pesquisa é contribuir de alguma forma para que as pessoas idosas tenham mais conhecimento sobre a importância de um envelhecimento saudável e que assim possam lidar melhor com comportamentos de resistência diante de sua sexualidade. Pois, um fator importante a ser ressaltado é que a idade não dessexualiza o indivíduo, já que os desejos podem até entrar em transformação, mas eles não deixam de existir.

## REFERÊNCIAS

ABOIM, Sofia. **Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea.** Tempo soc., Jun 2014, vol.26, no.1, p.207-232. ISSN 0103-2070. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-20702014000100013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-20702014000100013&lng=en&nrm=iso).

ALENCAR, Danielle Lopes de et al. **Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa.** Ciênc. saúde coletiva, Ago 2014, vol.19, no.8, p.3533-3542. ISSN 1413-8123. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000803533#B09](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803533#B09)

BERNARDO R, Cortina I. **Sexualidade na terceira idade.** Rev. Enferm. UNISA. 2012; 13(1): 74-8. Disponível em: <http://www.unisa.br/graduacao/biologicas/enfer/revista/arquivos/2012-1-13.pdf>

BLESSMANN, Eliane Jost. **Corporeidade e Envelhecimento: o significado do corpo na velhice.** Estud. interdiscip. envelhec. Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/4737/2661>

CAMACHO, Samanta Ruiz da Silva. **A mulher e o casamento no Brasil: Da submissão e humilhação só século XX à igualdade e respeito do século XXI.** Portal de e-governo, inclusão digital e sociedade do conhecimento. Março 2011. Disponível em: <http://www.egov.ufsc.br/portal/conteudo/mulher-e-o-casamento-no-brasil-da-submissao-e-humilhacao-so-seculo-xx-a-igualdade-e-respeit>

CATUSSO, Marilu Chaves. Rompendo **o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos.** Revista Virtual Textos & Contextos, nº 4, dez. 2005. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/fo/ojs/index.php/fass/article/view/996/776>.

CAVALCANTI, Ana Elizabeth Wanderley. LEITE, Flávia Almeida. LISBOA, Roberto. **Coor. Direito da Infância, juventude, idoso e pessoas com deficiência.** São Paulo: Atlas, 2014. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522486021/>

CÉSAR, Maria de Fátima G. Toledo. **Sexo & Sexualidade na melhor idade.** Universidade do Estado do Mato Grosso- Faculdade de Enfermagem. Cárceres. 2013. Disponível em: [http://www.unemat.br/caceres/enfermagem/docs/2014/projetos\\_tcc2013\\_2/prejeto\\_tcc\\_maria\\_fatima\\_toledo.pdf](http://www.unemat.br/caceres/enfermagem/docs/2014/projetos_tcc2013_2/prejeto_tcc_maria_fatima_toledo.pdf)

CORREA, Mariele Rodrigues. **Cartografias do envelhecimento na contemporaneidade: velhice e terceira idade.** 01 ed. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

COURA, Daniela Maxeniuc Silva. MONTIJO, Karina Maxeniuc Silva. **Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso.** 1 ed. São Paulo: Érica, 2014. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536513256/>

DEL PRIORE, Mary. **Histórias íntimas: sexualidade e erotismo na história do Brasil.** São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2011. Disponível em: <http://lelivros.me/book/download-historias-intimas-sexualidade-e-erotismo-na-historia-do-brasil-mary-del-priore-epub-mobi-e-pdf/>

ESTEVAM, Aleks Mijic. **Sexo sem limites: o prazer da arte sexual.** [S.l.: s.n.], 2011.

FARAH, Olga Guilhermina Dias; Sá, Ana Cristina de. **Psicologia aplicada á enfermagem.** 1ed. São Paulo: Manole, 2008.

FERIANCIC, Marisa Margaret; GOTTER, Maria Elvira Marengo. **A sexualidade do idoso: uma responsabilidade social.** In/; II CONGRESSO IBERO-AMERICANO DE

PSICOGERONTOLOGIA I CONGRESSO URUGUAIO DE PSICOGERONTOLOGIA. ENCONTRO REGIONAL DE GRUPOS DE IDOSOS - “Envelhecimento, memória coletiva e construção do futuro” Montevideu – Uruguai, 2007. Disponível em: [http://www.geracoes.org.br/arquivos\\_dados/foto\\_alta/arquivo\\_1\\_id-42.pdf](http://www.geracoes.org.br/arquivos_dados/foto_alta/arquivo_1_id-42.pdf). Acesso em: 20 de mar. 2016.

FOUCAULT, Michel. **Historia da sexualidade: a vontade de saber**. 13 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

FREIRE, Caroline. ARAÚJO, **Débora Peixoto de. Política Nacional de Saúde- Contextualização, Programa e Estratégias Públicas Sociais**. 1ª ed. São Paulo: Érica, 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536521220/>

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GLINA, Sidney. ANKIER, Cila, **Manual Prático de Condutas em Medicina Sexual e Sexologia**. São Paulo: Santos, 2013. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-412-0114-8/>

GUIMARÃES, Helena Cardoso. **Sexualidade na Terceira Idade**. Revista Portal de Divulgação, n.47, Ano VI. Dez.Jan. Fev., 2015-2016, ISSN 2178-3454. Disponível em: <http://portaldoenvelhecimento.org.br/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/569/625>. Acesso em 22 de set. 2016.

HUENCHUAN, Sandra. **Envelhecimento, solidaridad y protección social em América Latina y Caribe: La hora de avanzar hacia la igualdad**. Santiago de Chile: Cepal, 2013. Disponível em: <http://www.cepal.org/es/publicaciones/2617-envejecimiento-solidaridad-proteccion-social-america-latina-caribe-la-hora>

MACHADO, Sídio. **Biologia: de olho no mundo do trabalho**. São Paulo: Scipione, 2003.

MELO Márcio Cristiano de et al. **Hipogonadismo masculino ou andropausa: estudo de revisão integrativa da literatura.** Revista de enfermagem UFPE on line, Mar 2013, p.898-909. ISSN: 1981-8963. Disponível em <http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/2292/5757>. Acesso em 20 set. 2016.

MOIZÉS, Julieta Seixas; BUENO, Sonia Maria Villela. **Compreensão sobre sexualidade e sexo nas escolas segundo professores do ensino fundamental.** Rev. esc. enferm. USP [online]. São Paulo mar. 2010, vol.44, n.1, p.205-212. ISSN 0080-6234. Disponível [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342010000100029](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342010000100029)  
Acesso em: 19 de set. 2016.

MOURA, Izaura et al. **Idosos e sua percepção acerca da sexualidade na velhice.** RBCEH, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 132-140, jul./dez. 2008. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/146/254>.

OHARA, Elisabeth Calabuig Chapina. SAITO, Raquel Xavier de Souza. **Saúde da Família: Considerações teóricas e aplicabilidade.** 1º ed. São Paulo: Martinari, 2008.

PAPALIA, Diane E. FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano.** 12º ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEREIRA, Ana Maria. SANTANA, Margarida. WALDHELM, Mônica. **Perspectiva Ciências.** 2 ed. São Paulo: Brasil, 2012.

QUEIROZ, Maria Amélia Crisóstomo et al. **Representações sociais da sexualidade entre idosos.** Rev. Bras. Enferm., Ago 2015, vol.68, no.4, p.662-667. ISSN 0034-7167. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000400662&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000400662&lng=en&nrm=iso).

RAMOS, Rute Barcelar de Araújo. **O desejo não tem idade- a sexualidade da mulher idosa.** Programa de Mestrado em Psicologia. Universidade Católica de PERNAMBUCO, Recife. 2001. Disponível em: [http://www.unicap.br/tede/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=108](http://www.unicap.br/tede/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=108)

SANTOS, Raphael Alves Ribeiro et al. **Sexualidade na Terceira Idade: Pense um Pouco no Próprio Preconceito.** Revista Olhar Científico – Faculdades Associadas de Ariquemes – V. 01, n.2, Ago./Dez. 2010. Disponível em: <http://www.olharcientifico.kinghost.net/index.php/olhar/article/viewFile/58/16>

SILVA, Marina da Cruz. **O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas.** Textos Envelhecimento, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2005. Disponível em [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282005000100004&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000100004&lng=pt&nrm=iso)

STUART-HAMILTON, Ian. **A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução.** 3 ed. São Paulo: Artmed, 2000.

VAZ, Cidália Maria Garcia Augusto. **Aspetos da Vida Sexual na Terceira Idade: uma abordagem qualitativa e exploratória da percepção do cuidador formal sobre a sexualidade do idoso.** Escola Superior de Educação de Bragança. Jun. 2012. Disponível: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7707/1/Tese%20Final.pdf>