

A SEXUALIDADE DA MULHER NA TERCEIRA IDADE

THE SEXUALITY OF WOMEN IN THE ELDERLY AGE

LA SEXUALIDAD DE LA MUJER EN LA EDAD ANCIANA

Menara Moura Borges de Oliveira¹

Ana Maria de Araújo Dias²

RESUMO: A sexualidade entre pessoas idosas ainda é arraigado de tabus, mitos e estereótipos, ainda está entranhada na sociedade a ideia e a concepção que o sexo ativo só tem necessidade de ser praticado entre jovens e adultos, que os idosos são pessoas assexuadas, sem necessidade de expressar sua sexualidade. Objetivo deste estudo é discutir a sexualidade da mulher na terceira idade, entender os desafios e possibilidades desse período da vida. A fundamentação teórica e a metodológica da pesquisa se dará por meio de revisão de literatura científica atualizada, utilizando as bases de dados: Publicações médicas (PubMed), Google Scholar, Scielo e Medline. Foram utilizados artigos atuais publicados nos anos de 2017 a 2022, pesquisados nas bases de dados com os seguintes descritores: Sexualidade, Sexualidade na terceira idade, Envelhecimento. Após a análise, concluiu-se que o sexo e a sexualidade da mulher na terceira idade é assunto de grande relevância e impacto, contudo, a sociedade em geral tem pouco conhecimento a respeito, bem como a sua importância na qualidade de vida desses idosos.

1665

Palavras-chave: Sexualidade. Sexualidade na terceira idade. Envelhecimento.

ABSTRACT: Sexuality among the elderly is still rooted in taboos, myths and stereotypes, the idea and the conception that active sex only needs to be practiced between young people and adults is still ingrained in society, that the elderly are asexual people, without the need for express your sexuality. The aim of this study is to discuss women's sexuality in old age, to understand the challenges and possibilities of this period of life. The theoretical and methodological foundations of the research will be carried out through a review of updated scientific literature, using the databases: Medical publications (PubMed), Google Scholar, Scielo and Medline. Current articles published in the years 2017 to 2022 were used, searched in the databases with the following descriptors: Sexuality, Sexuality in old age, Aging. After the analysis, it was concluded that the sex and sexuality of women in old age is a subject of great relevance and impact, however, society in general has little knowledge about it, as well as its importance in the quality of life of these elderly people.

Keywords: Sexuality. Sexuality in old age. Aging.

¹Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ensino Superior de Florianópolis (FAESF). Florianópolis- PI.

²Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí, professora da Faculdade de Ensino Superior de Florianópolis (FAESF). Florianópolis- PI.

RESUMEN: La sexualidad entre los adultos mayores aún está arraigada en tabúes, mitos y estereotipos, la idea y la concepción de que el sexo activo solo debe practicarse entre jóvenes y adultos, que los adultos mayores son personas asexuales, sin necesidad de expresar su sexualidad. de este estudio es discutir la sexualidad de las mujeres en la vejez, para comprender los desafíos y las posibilidades de este período de la vida. : Publicaciones médicas (PubMed), Google Scholar, Scielo y Medline. Los artículos actuales publicados en los años 2017 a 2022 fueron utilizado, buscado en las bases de datos con los siguientes descriptores: Sexualidad, Sexualidad en la vejez, Envejecimiento. Se sabe que el sexo y la sexualidad de las mujeres en la vejez es un tema de gran relevancia e impacto, sin embargo, la sociedad en general tiene poco conocimiento al respecto, así como su importancia en la calidad de vida de estas personas mayores.

Palabras clave: Sexualidad, Sexualidad en la vejez, Envejecimiento.

INTRODUÇÃO

A sexualidade faz parte do ser humano, incluindo seus aspectos biológicos, psicossocial, sociocultural e emocional. É parte integrante da pessoa, não implicando, necessariamente, em seu aspecto reprodutivo. É possível afirmar que a sexualidade, sobretudo na terceira idade ainda é um tema pouco explorado e que possui muitos estereótipos e preconceitos que continuam influenciando as percepções sobre a sexualidade dos idosos. A sexualidade é um campo de estudo complexo e com muitas vertentes, como aponta alguns pesquisadores dedicados a temática como Michel Foucault e Sigmund Freud. (SANTOS *et al.*, 2020; REIS *et al.*, 2019).

Vale lembrar que nesse contexto, é importante compreender que as diferenças sexuais não estão ligadas aos comportamentos feminino e masculino, que expressam seus desejos de formas diferentes, porém não há uma diferença entre a manifestação, onde o homem mantém a vida sexual ativa mesmo com o passar da idade e a mulher se restringe, principalmente após a menopausa (SILVA & ARAÚJO, 2020). Lima *et al* (2020), reintegra que a sexualidade na terceira idade é reprimida, sobretudo, pela ideia de velhice arraigada na sociedade, resultando em pressão social e sentimento de culpa por parte dos idosos.

Para Reis *et al* (2019), a abordagem da sexualidade na terceira idade pelos profissionais de saúde ainda é bastante limitada e muitos idosos acabam não recebendo informações adequadas sobre saúde sexual e sobre como lidar com problemas relacionados à vida sexual. Os autores destacam que é necessário que se promova uma maior conscientização sobre a importância da sexualidade na terceira idade e que se capacite os profissionais de saúde para lidar com essa temática de forma mais adequada.

Nesse sentido, é necessário que sejam criados espaços para que os idosos possam discutir livremente e deve ser abordada de forma integral suas questões relacionadas à vida sexual, e que os profissionais de saúde sejam capacitados para lidar com essa temática de forma mais adequada. o tratamento da disfunção sexual em mulheres idosas deve ser individualizado e levar em conta não apenas os aspectos fisiológicos, mas também os psicológicos e sociais que podem influenciar a sexualidade valorizando a experiência e a sabedoria, nessa fase da vida. (NAPPI *et al.*, 2020; FARAJZADEH *et al.*, 2021).

Objetivo deste estudo é discutir a sexualidade da mulher na terceira idade e entender os desafios e possibilidades desse período da vida. Também analisar os principais desafios que as mulheres enfrentam em relação à sexualidade nessa fase da vida e investigar as possibilidades e estratégias para uma vida sexual saudável e satisfatória na terceira idade. Bem como compreender as vivências de mulheres na terceira idade em relação à sexualidade.

METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho de revisão de literatura do tipo descritivo e qualitativo, foram realizadas pesquisas nas base de dados Publicações médicas (PubMed), Google Scholar, Scielo e Medline. Foram utilizados artigos atuais publicados nos anos de 2017 a 2022, pesquisados nas bases de dados com os seguintes descritores: Sexualidade, Sexualidade na terceira idade, Envelhecimento. Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos publicados em inglês e português no período de 2017 a 2022. Como critérios de exclusão, foram dispensados artigos cujo idioma não fosse inglês e português, trabalhos incompletos, sem acesso gratuito ou que fugissem a temática.

Critérios de inclusão e exclusão

Estabeleceu-se como critério de exclusão, artigos publicados antes de 2017, obras duplicadas, incompletas ou em outras línguas, trabalhos sem acesso liberado, que não se relacionassem com a temática proposta. Foram incluídas, obras completas e gratuitas em inglês e português, dentro do recorte temporal.

Seleção dos estudos

Após análise, foram selecionados 27 de relevância para o trabalho. Considerando os critérios propostos de inclusão e exclusão, as obras, selecionadas foram revisadas criteriosamente.

RESULTADOS

Com base na revisão de literatura feita nas bases de dados citadas, foram identificados 84 artigos científicos, dos quais 27 foram lidos na íntegra. O fluxograma na figura 1, detalha toda a etapa de seleção.

Figura 1- Fluxograma de identificação e seleção dos estudos

Artigos científicos encontrados nas bases de dados			
Scielo (n= 28)	Google Scholar (n= 26)	Pubmed (n= 17)	Medline (n=13)
Artigos duplicados (n= 20)			
Artigos após análise de duplicidade (n=64)			
Artigos excluídos pelos critérios (n=37)			
Artigos restantes após a triagem (n=27)			

Fonte: autores, 2023.

Os trabalhos selecionados passaram por uma leitura criteriosa e fichamento de todo o conteúdo. Todos os direitos autorais e aspectos éticos da pesquisa foram respeitados.

DISCUSSÃO

A sexualidade na terceira idade é um tema complexo e multifacetado que tem ganhado cada vez mais espaço nas discussões acadêmicas e sociais, refletindo um contexto de envelhecimento populacional e mudanças nas concepções e práticas relacionadas à sexualidade.

Segundo Câmara, Carvalho *et al* (2019), a sexualidade na terceira idade é um campo de estudo recente, mas que tem se mostrado de grande relevância para a promoção da saúde e do bem-estar nessa faixa etária, trazendo à tona aspectos conceituais, biológicos, psicológicos, sociais e culturais relacionados a esse tema. Vale lembrar, segundo Araújo *et al* (2017), que sexualidade não diz respeito somente ao ato sexual (coito), a sexualidade compreende como o indivíduo expressa o seu sexo, diz respeito a “ser mulher” ou “ser homem”, expressões, roupas, falas e gestos, remetem sexualidade.

Cunha (2020), afirma que de fato a sexualidade na velhice envolve não apenas questões biológicas e fisiológicas, mas também aspectos psicológicos, culturais e sociais. Segundo Iara *et al* (2021) as mulheres na terceira idade tem seus desejos e necessidades sexuais negligenciadas sobretudo por preconceitos materializados na sociedade, para essa, são muitos os julgamentos e pressão social relacionando a sexualidade a vínculos afetivos e reprodutivos.

Se tratando dos aspectos biológicos da sexualidade na terceira idade, estudos apontam para diminuição da produção de hormônios sexuais e a redução da libido, além de ocorrência de mudanças no funcionamento do sistema reprodutor. Essas mudanças podem afetar a vida sexual dos idosos, gerando preocupações e insatisfações em relação à sua vida sexual. Além disso, a ocorrência de doenças crônicas, como a diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, pode ter um impacto negativo sobre a função sexual e a qualidade de vida sexual desses (SOUZA *et al.*, 2021, GOMES *et al.*, 2019).

Não menos importante, os aspectos psicológicos também são fundamentais para compreender a sexualidade na terceira idade. Conforme destacam Geraldine *et al* (2020), a autoimagem, autoestima e satisfação com a vida são importantes fatores psicológicos que influenciam a vida sexual dos idosos. A falta de autoestima e confiança pode impactar negativamente na vida sexual, levando à diminuição do interesse e da frequência das relações sexuais. Além disso, a ocorrência de transtornos mentais, como a depressão e ansiedade, pode afetar a função sexual e a qualidade de vida sexual dos idosos (GONÇALVES *et al.*, 2020).

No que diz respeito aos aspectos culturais e sociais, a sexualidade na terceira idade está inserida em um contexto que envolve valores, crenças, normas e expectativas sociais em relação ao envelhecimento e à sexualidade. Segundo Borges e Oliveira (2022), as crenças religiosas e culturais podem influenciar a vivência da sexualidade, restringindo ou liberando comportamentos sexuais. Morgentaler *et al* (2020), complementa que idosos têm dificuldade em discutir questões sexuais até mesmo com seus médicos e outros profissionais de saúde. Além disso, segundo Herbenick *et al* (2019), faltam informações, se tratando dos idosos, sobre mudanças em seus corpos e as possíveis intervenções que podem melhorar sua vida sexual, saber lidar com a disfunção sexual, poderá resultar em melhora na função sexual e na qualidade de vida.

Em um levantamento recente feito com mulheres idosas publicado por Iara *et al* (2021), os principais motivos citados na tentativa de justificar a ausência de prática sexual por parte de mulheres idosas, foram a ausência de parceiro, com um percentual de 45% o público apontou a ausência de prática sexual relacionada, sendo a falta de vontade o motivo menos presente. As entrevistadas apontaram ainda fatores como menopausa, beleza física, julgamentos vigilância social e julgamento por conta da idade como fatores impeditivos. Um estudo recente publicado pela revista *The Lancet*, observou-se que a

sexualidade na terceira idade é influenciada por uma série de fatores, como a qualidade do relacionamento, saúde geral, as doenças crônicas, as expectativas culturais, a autoimagem e as experiências passadas (LINDAU *et al.*, 2021).

Fernandes *et al* (2017) relembra que o envelhecimento humano deve ser visto com naturalidade e que as mudanças fisiológicas não devem ser tomados como fatores limitantes de uma vida sexual ativa. Os autores ressaltam a importância de uma abordagem integrada da sexualidade na terceira idade, que leve em consideração as particularidades e necessidades de cada indivíduo, bem como a promoção de uma cultura mais inclusiva e positiva em relação à sexualidade nessa fase da vida.

Segundo Barros *et al* (2020), ao envelhecer, a sexualidade ganha outros significados, deixando de ser quantitativa, passando a ser qualitativa, isso significa que os momentos de intimidade ganham mais importância, para o mesmo, diminui a frequência das atividades sexuais, mais não necessariamente o desejo sexual, o afeto, amor, carinho e aconchego são aflorados.

Assim, é importante destacar que a sexualidade na terceira idade pode trazer muitos benefícios para a saúde e o bem-estar dos idosos, incluindo a redução do estresse, a melhoria da autoestima e a promoção de um relacionamento saudável com o parceiro. Como apontam os autores de um estudo publicado em 2021 na revista *Journal of Gerontological Nursing*, que, a sexualidade não tem prazo de validade, e os idosos têm o direito de desfrutar de uma vida sexual satisfatória e segura (PRICE *et al.*, 2021).

1670

Velásquez e Hernández (2020) ao tratar da sexualidade no contexto das mulheres idosas latino-americanas, lembra dos desafios enfrentados e da necessidade do acesso a informação no processo de desconstrução dos estigmas e preconceitos, para as autoras, é preciso compreender e valorizar a sexualidade. Barros *et al* (2020) entende que a sexualidade e o sexo na terceira idade, deve ser vistos de forma natural, sem estereótipos, estigmas ou quaisquer preconceitos ou mitos, os tabus e paradigmas, devem ser quebrados e o conhecimento renovado como uma estratégia construtiva.

Lima *et al* (2020) lembra que a educação e o preparo, sobretudo, dos profissionais de saúde é imprescindível na promoção do envelhecimento sexual ativo saudável. A autora considera primordial o manejo adequado, de modo que os pacientes possam se sentir bem acolhidos e a vontade para conversar, assim, os profissionais poderão melhor lhes orientar. Segundo Araújo *et al* (2020), os enfermeiros e demais profissionais de saúde tem um peso importante na desmistificação de tabus e mitos relacionados a sexualidade e ao sexo na

terceira idade, além da quebra de paradigmas, demonstrando a importância e os seus benefícios. Oliveira *et al* (2021), relembra a importância do sexo para os idosos, mais chama a atenção, da importância dos enfermeiros e demais profissionais de saúde na orientação do uso de preservativos por esse público, uma vez que em sua pesquisa, ficou claro que parte dos idosos relataram não usavam proteção quando fazem sexo, por diminuir a ereção, no caso dos homens maiores de 50 anos e pela falsa impressão de não mais engravidarem, no caso, das mulheres idosas.

Para Neto *et al* (2022), ainda existe um despreparo por parte dos profissionais de saúde, sobretudo aqueles que atuam na Atenção Básica, em abordar uma temática polêmica, arraigada de preconceitos e tabus, havendo, assim, dificuldades em tratar o sexo e a sexualidade do idoso. Para o autor, muitos profissionais sentem ou temem a invasão da vida privada, suas crenças, cultura e comportamento moral.

Segundo Dantas (2017), a população idosa tem grande dificuldade em expor e desfrutar da vida sexual. Para esse, a terapia sexual tem sido um caminho para a quebra desse tabu. A terapia sexual, foi descrita pela primeira vez em 1984, por Masters e Johnson e trata-se de um conjunto de consultas e avaliações, onde profissionais tentam extrair o máximo de informações de seus pacientes e assim, por meio dessas, traçar técnicas e manejos comportamentais, para o tratamento de disfunções, afim de contribuir para a vida ativa dos casais. Esse tipo de terapia, engloba questões psicológicas e físicas como: ansiedade, alterações hormonais, dificuldade de ereção, depressão entre outros. Segundo Price (2017) a terapia sexual, por meio de técnicas de comunicação e exercícios sensuais, pode ser um caminho eficaz no tratamento de disfunção sexual, promovendo saúde e satisfação, uma vez que aborda questões emocionais, psicológicas e funcionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os autores consultados, é unânime que a sociedade em geral tem pouco conhecimento a respeito do sexo e da sexualidade na terceira idade, assim como a sua importância na qualidade de vida dos idosos. Os autores concordam que a sexualidade e o sexo na terceira idade ainda são vistas como tabus, além de serem estereotipados. Para as mulheres essa situação torna-se mais difícil frente a sociedade machista que induzem a mulher a não ter uma vida sexual ativa. Embora, na literatura já se conheça a importância da sexualidade e do sexo na terceira idade, para a qualidade de vida, ainda há carência de divulgação e disseminação dessas informações, ainda, segundo a literatura, faltam estudos

e políticas para tornarem acessíveis informações sobre a sexualidade ativa nas mulheres de terceira idade. Uma melhor qualificação e condições de trabalho, devem ser dadas aos profissionais de saúde, para que possam colaborar com a qualidade de vida, quebra de paradigmas e tabus ao se tratar da sexualidade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO BJ, et al. Qualidade de vida e sexualidade na população da terceira idade de um centro de convivência. **Rev. Cient. Sena Aires**, v. 6, n. 2, p. 85-94, 2017.

BARROS, Thaylline Alessandra Ferreira et al. Sexualidade na terceira idade: sentimentos vivenciados e aspectos influenciadores. **Caderno de graduação-Ciências Biológicas e de Saúde Unit** . v. 6, n. 1, p. 47-62, 2020.

BORGES, C. M. B, OLIVEIRA, M. L. F. Percepções de idosos acerca da sexualidade na velhice: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, p. 210-222, 2022.

CARVALHO, O, et al. Sexuality in older adults: Na overview of the literature. **Sexual Medicine**,v. 7, n. 1, p. 3-11, 2019.

CUNHA, J. G. Sexualidade na velhice: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 3, 2020.

DANTAS, A. S. Terapia sexual na terceira idade: uma abordagem clínica. **Psicologia Argumento**, v. 35, n. 90, p. 415-425, 2017.

FARAJZADEH, M, et al. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on sexual function of postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. **Sexual Medicine Reviews**, v. 9, n. 2, p. 237-244, 2021.

FERNANDES, E, J.et al. Intersecções entre envelhecimento e sexualidade de mulheres idosas. **Saúde Transf Social**, v. 8, n. 1, p. 61-71, 2017.

GERALDES, R, et al. Sexualidade na idade avançada: revisão narrativa da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 24, p. 63-70, 2020.

GOMES, L. V, et al. Sexualidade e doenças cardiovasculares: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.72, n. 4, p. 1098-1106, 2019.

GONÇALVES, T. R, et al. Sexualidade em idosos: prevalência de disfunção erétil e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 1, p.16-22, 2020.

HERBENICK, D, et al. Sexual function in older adults: Results from a large US population-based survey of men and women 57-85 years of age. **The journal of sexual medicine**, v. 16, n. 5, p. 724-734, 2019.

IARA, B, LISBOA, ROD. A sexualidade da mulher na terceira idade. **Rev Bras Interdiscip Saúde**, v. 3, n. 4, p. 42-48, 2021.

LIMA, ICC, et al. Sexualidade na terceira idade e educação em saúde: um relato de experiência. **R. Saúde Públ**, v. 3, n. 1, p.137-143, 2020.

LINDAU, S. T, et al. Sexuality in older age: Risks and benefits. **The Lancet**, v. 397, n. 10291, p. 1541-1553, 2021.

MORGENTALER, A, et al. Sexual function in the elderly. **Sexual Medicine Reviews**, v. 8, n. 2, p. 289-301, 2020.

NETO, Paulo Dias de Amorim, et al. Sexualidade na terceira idade à luz da cultura brasileira: revisão integrativa. **Recimaz1 -revista científica multidisciplinar**, v.3, n.6, 2022.

NAPPI, R. E, et al. Female sexual dysfunction in postmenopausal women: systematic review and meta-analysis of observational studies. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**, v. 252, p. 394-404, 2020.

OLIVEIRA, P. R. S. P. et al. Sexualidade de idosos participantes de um centro de convivência. **R. pesq.: cuid. fundam. Online**, v. 13, p. 1075-1081, 2021.

PRICE, Wittmann, et al. Addressing sexual health in older adults. **Journal of Gerontological Nursing**, v. 47, n. 4, p. 21-29, 2021.

REIS, C. R., et al. Promoção da Saúde Sexual na Terceira Idade: Percepções de Profissionais de Saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, 2019.

1673

SANTOS, SCD, et al. A percepção dos idosos sobre a sexualidade e o envelhecimento. **Braz J Hea Rev**, v. 3, n. 2, p. 486-503, 2020.

SANTOS, SCD, et al. A percepção dos idosos sobre a sexualidade e o envelhecimento. **Braz J Hea Rev**, v. 3, n. 2, p. 3486-3503, 2020.

SILVA, A, M, & de ARAÚJO, L. Interseccionalidade, Raça e Sexualidade: Compreensões Para a Velhice de Negros LGBTI+. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 12, n. 2, p. 161-178, 2020.

SOUZA, G. F. A, et al. Relação entre diabetes e disfunção sexual feminina. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. 4, p.1-15, 2021.

VELÁSQUEZ, Carmen Dora; HERNÁNDEZ, Graciele Moreno. Challenges of the elderly women in relation to their sexuality in the Latin American context. **Sexuality & Culture**, v. 24, n. 1, p.1-13, 2020.