

## A IMPORTÂNCIA DA SEXUALIDADE FEMININA NA TERCEIRA IDADE E OS DESDOBRAMENTOS NA SAÚDE GLOBAL DA MULHER

### THE IMPORTANCE OF FEMALE SEXUALITY IN ELDERLY AGE AND THE DEVELOPMENTS IN WOMEN'S GLOBAL HEALTH

Alexandrina Silveira Neta<sup>1</sup>, Igor de Sousa Gabriel<sup>2</sup>, Luciana Modesto de Brito<sup>3</sup> e Rodolfo de Abreu Carolino<sup>4</sup>

#### ARTIGO

Recebido:

15/03/2023

Aprovado:

12/04/2023

Palavras-chave:

Terceira Idade.

Sexualidade.

Longevidade.

Mulher.

Ginecologia.

#### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A saúde sexual e sexualidade em mulheres idosas deve ser enxergada no seu sentido mais vasto vislumbrando a idosa de maneira integral e atenciosa. O elevado número de mulheres idosas traz consigo o desafio de ligar os conceitos de desenvolvimento e envelhecimento que são tidos, de acordo com a cultura, como divergentes. Considerar as particularidades do envelhecimento e entender que o declínio biológico decorre de tal processo é fundamental para enxergar as mudanças físicas e emocionais de modo mais humano, dentre tais mudanças, a sexualidade que é pouco debatida e repleta de tabus socialmente dispostos. **OBJETIVO:** Discutir sobre a sexualidade feminina na terceira idade a partir de aspectos fisiológicos, psicológicos e socioculturais. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão de literatura a partir de estudos publicados acerca do tema de modo amplo. Os critérios de inclusão serão pautados em estudos onde o destaque são os fatores que influenciam, direta e indiretamente na vida sexual da mulher na terceira idade. O critério de exclusão se pautará em artigos incompletos e duplicados. **CONCLUSÃO:** A visão dos idosos sobre a sexualidade, principalmente no sexo feminino, precisa sofrer mudanças significativas para que haja uma maior comunicação entre sociedade e mulheres na terceira idade, assim como, tais mulheres e os profissionais de saúde.

#### ABSTRACT

Key words:

Third Age.

Sexuality.

Longevity. Woman.

Gynecology.

**INTRODUCTION:** Sexual health and sexuality in elderly women should be seen in its broadest sense, envisioning the elderly in an integral and attentive way. The high number of elderly women brings with it the challenge of linking the concepts of development and aging that are considered, according to the culture, as divergent. Considering the particularities of aging and understanding that biological decline results from this process is fundamental to seeing physical and emotional changes in a more humane way, among such changes, sexuality, which is little debated and full of socially arranged taboos. **OBJECTIVE:** To discuss female sexuality in old age from physiological, psychological and sociocultural aspects. **METHOD:** This is a literature review based on studies published on the subject in a broad way. Inclusion criteria will be based on studies where the highlights are the factors that influence, directly and indirectly, the sexual life of women in old age. The exclusion criterion will be based on incomplete and duplicate articles. **CONCLUSION:** The view of the elderly about sexuality, especially among women, needs to undergo significant changes so that there is greater communication between society and women in old age, as well as these women and health professionals.

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria;

<sup>2</sup>Docente do Centro Universitário Santa Maria;

<sup>3</sup>Docente do Centro Universitário Santa Maria;

<sup>4</sup>Docente do Centro Universitário Santa Maria.

## 1. INTRODUÇÃO

O debate em torno da terceira idade é um dos maiores destaques no cenário acadêmico. Estudos mais modernos demonstram que a qualidade de vida de pessoas acima dos 60 anos está cada dia mais em evidência. São muitas mudanças biopsicológicas nessa fase da vida que envolvem os papéis sociais desempenhados por pessoas mais velhas, assim como, suas funções físicas para a execução de atividades corriqueiras. A terceira idade é marcada por mudanças emocionais e físicas, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações, que *“progressivamente comprometem a capacidade de resposta dos indivíduos ao estresse ambiental e à manutenção da homeostasia”* (CUNHA, 2011, p. 77).

No cerne da temática da terceira idade, um ponto interessante e fundamental merece atenção: a sexualidade. Identificar as características psicológicas, fisiológicas e sociais e demonstrar onde existem problemas e soluções para tais questões, bem como, o valor do profissional de saúde no momento da identificação de obstáculos e dos meios propostos para solucioná-los é algo profundamente interessante de ser discutido. Isso porquê, a sexualidade exerce um papel crucial ao longo do ciclo vital. A qualidade de vida do idosos depende, entre outras coisas, também da expressão sexual e afetiva. Se socialmente o amor e a sexualidade são atribuídos a pessoas jovens, é fundamental que o profissional de saúde quebre tais tabus e debata abertamente a respeito com pessoas mais velhas.

O que enfrentam as idosas nessa etapa da existência humana vai muito além do seu envelhecimento biológico. O comportamento limitante e preconceituoso das pessoas em torno da vida sexual da mulher na terceira idade evidencia-se como algo que discrimina e leva a extinção da sexualidade das mulheres idosas. A prática sexual da mulher idosa requer atenção pelo profissional e por todos. São muitas as transformações, biológicas, físicas e psicológicas, enfrentadas nessa fase da vida para ter que encarar a falta de diálogo e debate a respeito do tema. Todas essas transformações possuem ligação com a vida sexual ativa (BELL, 2017).

A pesquisa será baseada na importância da sexualidade, como fator positivo, para a longevidade e a qualidade de vida da mulher. A saúde sexual é fruto de um espaço que evidencia e respeita os direitos sexuais os compreendendo para além da idade. A população precisa entender e debater sobre isso juntamente com os profissionais de saúde. A forma como o profissional de saúde e a sociedade podem desempenhar papéis cruciais no enfrentamento a estigmas e questões estruturais limitantes é extremamente relevante para o debate acadêmico.

A pesquisa configura-se como revisão bibliográfica com uma abordagem qualitativa. A revisão bibliográfica é desenvolvida utilizando material previamente elaborado, constituindo principalmente no levantamento e recuperação das informações impressas em livros, dissertações de mestrado, monografias e outros (GIL, 2020). Na pesquisa, será realizado um levantamento do que há de mais importante na temática escolhida, a sexualidade na terceira idade, sua importância e os tabus em torno do assunto que merecem debate pela relevância da questão na saúde global da idosa. De que modo a vida sexual feminina na velhice é essencial para a configuração de uma boa saúde física e emocional?

O método qualitativo será empregado com o propósito de expressar ideias variadas e discussões diferentes sobre os fatos expostos. Na esfera das ciências humanas, utilizar tal método, torna-se bastante fortalecedor para a pesquisa e os resultados esperados. Como meio de estratégia, foi utilizado o PVO (população, variável de interesse e desfecho). A população engloba idosas/terceira idade; como variável, a importância da sexualidade nessa fase da vida e as implicações para a saúde global; o desfecho está atrelado a melhoria da qualidade do sexo na terceira idade com mais debates e discussões sobre a temática.

Desta forma, pretende-se evidenciar que envelhecer não implica uma fase assexuada, mas outra etapa da vida sexual humana. Mulheres, após a menopausa, desenvolvem estigmas que a sociedade impõe de maneira desordenada, prejudicando a saúde e a longevidade das mesmas. *“O fato de haver diminuição na frequência das atividades sexuais não significa o fim da expressão ou do desejo sexual”* (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007, p. 110). De que forma discutir sobre a sexualidade feminina na terceira idade a partir de aspectos fisiológicos, psicológicos e socioculturais é importante?

## **2. DESENVOLVIMENTO**

O envelhecimento é algo que predomina entre pessoas do sexo feminino por questões estruturais como a maior atenção e cuidado com a saúde desprendidos por parte das mulheres. A estimativa é que, em 2050, haja cerca de 76 idosos para 100 idosas (IBGE, 2016). Entretanto, as ideias sobre o que é “ser idoso” vêm se modificando diante dos avanços na área de saúde e bem-estar que estão, cada dia mais, proporcionando longevidade e qualidade de vida para aqueles que se enquadram no que se classifica como “terceira idade”.

Dentre as necessidades humanas básicas em qualquer fase da existência (biologicamente e psicologicamente falando) tem-se a atividade sexual. Fator fundamental na vida das pessoas. Informar é um ato importantíssimo frente a escassez de debates em torno da

sexualidade. O profissional de saúde e a sociedade, como um todo, precisam estar à frente para auxiliar o público feminino (BELL, 2017).

Fatores psicossociais revelam-se como inibidores do sexo na terceira idade e restringem a vida sexual das mulheres (e homens) mais velhas que enfrentam diversas barreiras na tentativa de reconstruir uma vida sexual ativa. Questões estruturais e culturais, principalmente, mostram-se como verdadeiros obstáculos. Importante passagem de Mascaro, 2004, p. 5 demonstra o fato de que a vida sexual do ser humano é algo que pode perdurar, muito além das pressões sociais:

O aparelho reprodutor: teoricamente o homem pode continuar fértil até o limite de sua vida. Isso quer dizer que a capacidade erétil e a produção de espermatozoides não interrompem obrigatoriamente com o avançar da idade como ocorre com a ovulação entre as mulheres. Não é verdade que com o avançar da idade os homens se tornem sexualmente impotentes. Tanto o homem como a mulher podem continuar seu relacionamento sexual, que será tão importante e tão pleno quanto mais saudáveis forem os parceiros.

Nota-se poucos debates e estudos em torno da sexualidade na vida da idosa, pois muitos enxergam aquela que se encontra na terceira idade como um ser inativo. A sexualidade na velhice foi considerada abaixo da média em desempenho, frequência, dentre outros aspectos e isso não pode ser negligenciado, mas sim, debatido (ARAÚJO, 2015).

Interessante destacar no âmbito da pesquisa a respeito das modificações sofridas pelo organismo da mulher no decorrer dos anos. Força muscular, perda de elasticidade, alterações hormonais, também estão relacionadas com a diminuição (ou extinção) da vida sexual. A fisiologia da sexualidade merece destaque para que ofereça um porquê às questões psicossociais atinentes ao tema (MARCH, 2018; VIEIRA; COUTINHO; SARAIVA, 2016). A sexualidade está presente durante toda a existência humana, no entanto, cada mulher possui, individualmente, suas questões físicas e psicológicas que influenciam na frequência das relações. Muitas vezes, tais questões estão interligadas às condições físicas do parceiro.

O preconceito em torno da temática pode ser quebrado por intermédio da alta assiduidade sexual. O desejo sexual, de fato, pode diminuir em pessoas com idade avançada, no entanto, as condições afetivas perduram. O levantamento bibliográfico demonstrou, a grosso modo, que mulheres que perderam os seus parceiros fecharam-se para a sexualidade por receio da sociedade e os estigmas impostos (QUEIROZ, 2015). Na visão de Veras, 2002, p. 9:

Existe pouca visão futurista, na qual profundas transformações sociais se fazem presentes, consequência não apenas da ampliação numérica dos idosos na sociedade, mas particularmente das mudanças biológicas com a ampliação dos conhecimentos

da engenharia genética, o que mudará não apenas os indicadores demográficos, mas também a expectativa de vida, e, principalmente, a extensão do limite do tempo de vida, ou o relógio biológico.

Identificar os fatores que se conectam a sexualidade na terceira idade é uma excelente forma de proporcionar um melhor entendimento sobre o tema (ARAÚJO; ZAZULA, 2015; ARAÚJO et al., 2017).

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ante o exposto, percebe-se que as experiências vividas e o modo como as mudanças biopsicossociais afetam a idosa atingem, diretamente, a manifestação da sexualidade. Transformar as mudanças enfrentadas pela mulher idosa em algo natural e merecedor de debate no mundo acadêmico é um desafio necessário. O profissional de saúde possui a incumbência de alertar sobre a naturalidade de uma vida sexual ativa. Desse modo, compreende-se a importância da aceitação das alterações pela idosa, permitindo-se novas vivências.

Outrossim, mapear os fatores que congrega a sexualidade na terceira idade é trivial para propiciar uma excelente compreensão acerca da saúde feminina nesta faixa etária, perpassando as nuances e entraves da problemática.

### **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 101-113, jun. 2007

ARAÚJO, S. L.; ZAZULA, R. (a). **Sexualidade na terceira idade e terapia comportamental**: revisão integrativa. **RBCEH** 2015; 12 (2): 172-182.

BELL, S. et al. **Sexual Activity After 60**: A Systematic Review of Associated Factors. **Sexual Medicine Reviews**, v. 5, n. 1, p. 52-80, 2017. Disponível em: [https://www.smr.jsexmed.org/article/S2050-0521\(16\)00080-9/pdf](https://www.smr.jsexmed.org/article/S2050-0521(16)00080-9/pdf)

CUNHA, G. L. **Mecanismos Biológicos do envelhecimento**. In: ELISABETE, V. F.; LIGIA, P. (Org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3a ed. Rio de Janeiro: Grupo Editora Nacional/Guanabara Koogan, 2011, p. 14- 33.

MARCH, A. L. **Sexuality and intimacy in the older adult woman**. Nursing Clinics, v. 53, n. 2, p. 279- 287, 2018. Disponível em: [https://www.nursing.theclinics.com/article/S0029-6465\(18\)30007-0/abstract](https://www.nursing.theclinics.com/article/S0029-6465(18)30007-0/abstract)

MASCARO, S. de A. **O que é velhice**. In: Coleção Primeiros Passos (310). São Paulo: Brasiliense, 2004.

QUEIROZ, M. A. C. et al. Representações sociais da sexualidade entre idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 4, p. 662-667, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v68n4/0034-7167-reben-68-04-0662.pdf>

RODRIGUES, W. P.; GONÇALVES, P. D. **Envelhecimento: qualidade de vida e bem-estar das mulheres idosas**. ScireSalutis, v. 9, n. 1, p. 30-36, 2019. Disponível em: <https://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2019.001.0004>

ROWLEY, J. E. **A biblioteca eletrônica**. Brasília, DF: Briquet de Lemos, 2003. 399 p.

VERAS, R. Prefácio In: Minayo Maria Cecília de Souza; Jr; Carlos E. A. **Coimbra Antropologia, Saúde e Envelhecimento** (org.) online. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

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**. Psicologia: Ciência e Profissão, vol. 36, n. 1, Brasília, jan/mar – 2016. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141498932016000100196&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141498932016000100196&script=sci_abstract&tlng=pt).