



A sexualidade tem sido um tema silenciado em relação às pessoas idosas, que são normalmente percebidas como assexuadas ou obrigatoriamente heterossexuais.

Uma pessoa com 70 anos que conseguiu se livrar dos antigos preconceitos relacionados a uma moral sexual rígida e repressora, na qual o sexo era feito às escuras, debaixo das cobertas, tem que enfrentar ainda hoje o preconceito de que a velhice é assexuada. Assim, o homem estaria condenado à impotência e a mulher, depois da menopausa, não se interessaria mais pelo sexo.

Sabemos que nada disso é verdade. Apesar de toda as mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento, não existe limitações para o exercício da sexualidade, embora ainda prevaleçam entre pesquisadores e profissionais de saúde, preconceitos e silêncios sobre esse tema, considerado tabu.

Há uma série de mitos em relação à sexualidade na velhice.

VEJAMOS ALGUNS DELES:

1. O sexo não importa na velhice.
2. O interesse por sexo é anormal nas pessoas idosas.
3. As pessoas idosas não devem se casar novamente depois que seu cônjuge morre.
4. As pessoas numa instituição de longa permanência devem ser separadas por gênero, com isso se teria menos problemas. (1)

Para desconstruir esses mitos, precisamos entender o que é a sexualidade. A sexualidade diz respeito a um componente central do ser humano, manifestando-se ao longo da vida e abrange sexo, identidade, papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução, aspectos relativos à saúde (OMS, 2015)(2). Abrange diferentes formas culturais e sociais construídas de ser homem e mulher. (3)



O viver a sexualidade na velhice depende de como ela foi experimentada ao longo dos anos, incluindo a adolescência e a vida adulta.

A forma como se dá e recebe prazer, como se busca atender a necessidade humana básica de contato, de intimidade, de expressão emocional, prazer e carinho. Assim, muitos viúvos procuram novos relacionamentos depois da morte do cônjuge. Outros preferem ficar sozinhos. Ou

vivem o isolamento por não se julgarem capazes de buscar um novo relacionamento. Outros vão viver com os filhos e passam a cuidar dos netos, podendo sentir sua sexualidade tolhida.

Os padrões culturais determinam o que é considerado normal no campo da sexualidade.

Os homens, segundo padrões culturais rígidos, devem demonstrar sua virilidade, assegurar o seu direito de domínio e superioridade em relação às mulheres, bem como afirmar sua sexualidade por

meio do exercício do ato sexual erétil e penetrante. Quando não o conseguem, por alguma limitação, sentem-se inferiorizados, tristes e frustrados, o que pode ter repercussões em sua saúde mental. Por sua vez, as mulheres tendem a relativizar suas necessidades sexuais e de prazer e submetem seu desejo ao do homem, ficando socialmente responsáveis pela criação dos filhos, atividade essa que mantém a hierarquia entre os sexos. (4)

O culto à beleza e a um corpo jovem preconizados pela sociedade conduz à ideia de que a sexualidade é privilégio do jovem e do belo, daí a deserotização do corpo envelhecido, considerando-o como incapaz de produzir desejo. *As mulheres enfrentam desvantagem nesse sentido, pois a construção de sua identidade está fortemente ligada à imagem corporal.*



Às mulheres idosas, principalmente, as viúvas e solteiras, a quem a sociedade têm destinado o cuidado de familiares idosos, é negado o direito ao afeto amoroso. No entanto, trata-se de uma ideia preconcebida pensar que a realização afetiva somente é possível por meio do casamento.

Muitas mulheres hoje conseguem falar sobre seus desejos e perspectivas em relação à sua sexualidade, como também falar de suas limitações e de seus companheiros. Estão mais dispostas a falar sobre dificuldades e compartilhar sentimentos.

A sexualidade vai muito além do ato sexual em si, diz respeito à proximidade, a tudo que seja fonte de prazer e realização para o casal.

SEXUALIDADE e Gênero

Quando pensamos em idosos dependentes podemos encontrar variações segundo o gênero. Assim em uma pesquisa qualitativa realizada com 26 idosos dependentes, além da dificuldade em falar sobre sexo, os idosos do sexo masculino dão importância à potência sexual e as mulheres enfatizam mais a parceria, o afeto e o carinho.(4)

Os relatos mostram que a disfunção erétil (fruto de uma doença crônica) leva a sentimentos de inutilidade, desvalor e irreversibilidade. A perda da funcionalidade e do trabalho associadas à perda da sexualidade levam à ideia de que a pessoa idosa, além de aposentar do trabalho, aposentou também da vida, não praticando mais sexo. As mulheres aceitam a condição de não experimentarem mais o prazer como algo normal, assumindo, algumas vezes, que a sexualidade nunca foi algo relevante em suas vidas e que não sentem falta de sexo.



Outros relatos valorizam os aspectos emocionais e subjetivos, os sentimentos, afetos, companheirismos e ternura entre os pares. Assim, as pessoas idosas que têm uma vida ativa e frequentam reuniões com amigos, clubes de dança, centros de convivência, clubes de leitura, oficinas didáticas têm experimentado uma revitalização de sua sexualidade. Constroem narrativas que valorizam o próprio corpo, o diálogo com o outro sexo, a erotização das sensações.

SEXUALIDADE em residências COLETIVAS

A necessidade da institucionalização de uma pessoa idosa pode representar para ela muitas mudanças, em especial em relação aos projetos anteriores como a casa, a família e as relações construídas ao longo da vida. Ela pode se ver limitada com relação ao exercício de atividades que lhe eram costumeiras, dentre elas o de sua sexualidade.

O tema sexualidade precisa e deve ser abordado dentro de uma instituição pela equipe multiprofissional, cuidadores e a pessoa idosa.

O respeito à pessoa idosa pode ficar prejudicado pela falta de privacidade, da aceitação de que sua expressão sexual seja mantida e pelo próprio desconforto da equipe em lidar com o tema, tratando-o de forma superficial. Por que a pessoa idosa precisa perder a intimidade, o prazer

de dar e receber afeto? Há um exemplo de uma ILPI (Instituição de Longa Permanência) norte-americana que em 1995 adotou a política – considerada como inovadora, segundo a qual os residentes têm o direito de buscar e expressar sua sexualidade por meio de palavras, gestos, movimentos ou atividades movidos pelo desejo de gratificação sexual.(1)



O que precisamos é vencer o medo de abordar esse tema dentro das equipes multiprofissionais e, com coragem e assertividade, discutir questões como a necessidade de um espaço privativo, sem esquecer das providências a serem tomadas em relação aos idosos que demenciam, manifestando alterações comportamentais e que exigem atenção diferenciada.

SEXUALIDADE E VELHICE LGBTQ

Falar de sexualidade na sociedade contemporânea é compreender suas variadas expressões no âmbito das identidades e orientações sexuais e expressões de gêneros. Na verdade, qualquer informação que se dê para diferentes manifestações da sexualidade ficará sujeita à constantes transformações.

Muitas pessoas sofrem quando não têm uma identidade pessoal e socialmente aceita. A sexualidade é fortemente suscetível às influências culturais. (5)

Vejam os termos utilizados no âmbito da velhice LGBTQ.

sexo: características biológicas que a pessoa tem ao nascer, que a identificam como homem ou mulher.

gênero: comportamentos observáveis culturalmente, considerados como típicos de homem e de mulher.

cisgênero: pessoa que se identifica, em todos os aspectos, com o gênero que lhe é atribuído ao nascer.

transgênero: pessoa que transita entre os gêneros, ou seja, nasceu com a genitália masculina ou feminina, mas se identifica com o gênero oposto.

Homem-trans: sexo feminino, por ocasião do nascimento, mas que não se identifica com ele e transita para o masculino.

MULHER-trans: sexo masculino, mas que não se identifica com ele e transita para o feminino.



LGBTQ - pessoas lésbicas, gays, bissexuais (relaciona-se com pessoas do gênero feminino, masculino), transgêneros (inclui travestis e transsexuais), Queer: pessoas fluidas, ou seja, não se identificam com o feminino e masculino e transitam entre os gêneros.

(Fonte: Araújo, 2021. Tratado de Gerontologia)(3)

As pessoas idosas cuja identidade de gênero ou orientação sexual não seguem o padrão heteronormativo tendem a sofrer discriminação, isolamento, tendo suas relações afetivas e socioemocionais afetadas.

São vítimas de fobia e de preconceito, inclusive pelos próprios serviços de saúde. Infelizmente, são poucos os profissionais de saúde capazes de desenvolver uma escuta afetiva e acolhedora para essas pessoas. Nesse sentido, a Geriatria e a Gerontologia têm um papel relevante de transformação e humanização junto à população idosa.

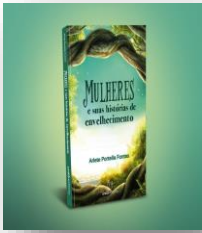
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carvalho AS, Coimbra M, Leite AC. A vivência da Sexualidade no Âmbito Institucional. In: Paulo José Fortes Villas Boas, Christine Abdalla, Carvalho AS, Giacomini KC, editors. Manual: qualidade do cuidado em instituições de longas permanência. Belo Horizonte (MG): Frente Nacional de Apoio às ILPI; 2021.
2. OMS. Saúde Sexual, Direitos Humanos e a Lei (e book). Tradução Sexual Health, Human Rights and the Law, OMS, 2015, Porto Alegre UFRGS; 2020.
3. Araújo LFd. Desafios da Gerontologia Frente à Velhice LGBT: Aspectos Biopsicossociais. In: Freitas EV, Py L, editors. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 5a. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2022.
4. Soares KG, Meneguel SN. O silêncio da sexualidade em idosos dependentes. Ciência & Saúde Coletiva {on-line}. 2021;26.
5. Lins RN. Novas formas de amar. São Paulo: Planeta do Brasil; 2017.





Arlete Portella Fontes. Psicóloga clínica, com Mestrado e Doutorado em Gerontologia (Unicamp). Especialista em Gerontologia (SBGG), Análise Bioenergética e Psicodrama. Professora em cursos de especialização e extensão na área do envelhecimento. Gosta de literatura e de escrita.



Livro publicado em 2021: Mulheres e suas histórias de envelhecimento. Editora Unitá.

