

SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE
(Helena Guimarães – Psicóloga – CRP 06/56210)

RESUMO

O tema da sexualidade traz um caráter de erotismo, fala do proibido, da intimidade. Aliando isso ao mito e tabu de que o idoso não tem vida sexual, entramos num campo desafiador e de suma importância, visto que a expectativa de vida tem aumentado no mundo todo.

Assim como em todo o processo de envelhecimento, os aspectos biológicos têm importante participação na sexualidade na terceira idade, interagindo com os aspectos psicológicos e sócio-culturais. As mudanças anatômicas e fisiológicas do envelhecimento no campo da sexualidade ocorrem de forma universal, mas não têm a mesma relevância em todos os idosos, pois há variações individuais e de gênero importantes.

Tanto para a mulher como para o homem, seus papéis sexuais e sociais precisam ser reavaliados com a chegada da idade madura. Os tabus que a cultura impõe ao indivíduo influenciam diretamente o exercício e o sentimento em relação à vivência da sexualidade. A fisiologia do envelhecimento atinge de forma direta o funcionamento dos órgãos genitais. Grande parte do receio do idoso na continuidade de sua vida sexual se deve pela forte influência da genitalização, da penetração como única forma de exercício da sexualidade. A necessidade de olhar para a sexualidade de forma mais ampliada (valorização das carícias, fantasias e uso da imaginação e criatividade para as variações sexuais) torna possível lidar com essas mudanças naturais, evitando a ansiedade e depressão.

O envelhecimento é um processo natural e contínuo, uma etapa da vida. Da mesma forma, a sexualidade é parte integrante da vida do ser humano em qualquer fase do seu desenvolvimento – fazendo parte da saúde e não da doença - e torna-se necessário trabalhar multidisciplinarmente no desenvolvimento desta ideia, seja através de uma ressignificação dos papéis sociais do homem e da mulher, seja através de uma ampliação da visão da sexualidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livros e Revistas:

- Butler, R.N. & Lewis, M.I. *Sexo e Amor na Terceira Idade*. São Paulo: Summus, 1985.
- Fraiman, A.P. *Coisas da Idade*. São Paulo: Gente, 1995.
- Salgado, M.A. *A Mulher na Meia-Idade: Verdades e Representações*. In Revista “A Terceira Idade”, São Paulo: Ed. Sesc, ano VII, nº 11, Março 1996.
- Rozendo, A. da S.; Alves, J.M. *Sexualidade na Terceira Idade: tabus e realidade*. Revista Kairós Gerontologia. São Paulo, 2015.

Artigos da Internet:

- Andreassa, E. *Menopausa e Sexualidade: efeitos colaterais da cultura*. Disponível em: <<http://www.institutovaledosol.com.br/site/ARTIGOS/MENOPAUSA-E-SEXUALIDADE-EFEITOS-COLATERAIS-DA-CULTURA>>. Pesquisa: 15/07/2015.
- Ballone, G.J. & Moura, E.C. - *Sexo e Idade*. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=173>>. Pesquisa: 13/07/2015
- Corrêa, F.K. *Depressão na Menopausa e o uso da Terapia de Reposição Hormonal*. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/site/DefaultLimp.aspx?area=NO/LerNoticia&idNoticia=232>>. Pesquisa: 13/07/2015.
- Grilo, R. *Envelhecimento e Sexualidade*. Disponível em: <http://pt.slideshare.net/RuiGrilo1/ruixsexualidade-e-envelhecimento>. Pesquisa: 13/07/2015
- Jurberg, M.B. *Climatério e Sexualidade – Fatores Psicossociais*. Disponível em: <<http://www.escavador.com/pessoas/2842170>>. Pesquisa: 13/07/2015.
- López, G. *A Resposta Sexual nos Idosos*. Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4141/-1/a-resposta-sexual-nos-idosos.html>>Pesquisa: 13/07/2015.
- Marzano, C. *Sexualidade na Terceira Idade*. Disponível em: <<http://www.riototal.com.br/feliz-idade/medica06.htm>>. Pesquisa: 13/07/2015.
- Mastrorocco, D. *Homotoxicologia e Climatério (2002)*. Monografia (pós-graduação e Homotoxicologia). Instituto Brasileiro de Ensino Homeopático (São Paulo-SP). Disponível em <<http://www.medicinabiologica.com.br/>>. Pesquisa: 13/07/2015.

Pazolini, M. *Os Efeitos do Viagra*. Disponível em: <<http://www.terceiridade.jex.com.br/geriatria+e+gerontologia/viagra>>. Pesquisa: 13/07/2015

Vitiello, N. *Masturbação na Terceira Idade*. Disponível em: <<http://www.zemoleza.com.br/trabalho-academico/sociais-aplicadas/psicologia/sexualidade-na-terceira-idade/>>. Pesquisa: 15/07/2015.

Wannmacher, L e Lubianca, J.N. *Terapia de reposição hormonal na menopausa: evidências atuais*. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/HSE_URM_TRH_0504.pdf>. Pesquisa: 13/07/2015.

Smith, L.; Yang, L.; Veronese, N.; Soysal, P.; Stubbs, B.; Jackson, S.E. *Sexual Activity is Associated with Greater Enjoyment of Life in Older Adults*. Disponível em: [https://www.smoa.jsexmed.org/article/S2050-1161\(18\)30111-9/fulltext](https://www.smoa.jsexmed.org/article/S2050-1161(18)30111-9/fulltext). Pesquisa: 08/02/2020.

Bolonezi, J. *Sexualidade na Terceira Idade*. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53673-sexualidade-na-terceira-idade>. Pesquisa: 08/02/2020.

Alencar, D.L. e col. *Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa*. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03533.pdf>. Pesquisa em: 08/02/2020

Autores não-identificados:

_____. *A Libido*. Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3165-1/a-libido.html>>. Pesquisa em: 15/07/2015

_____. *Sexo na Maturidade*. Disponível em <<http://portaldoenvelhecimento.org.br/index.php/item/72-sexo-na-maturidade>>. Pesquisa: 15/07/2015.

_____. *Envelhecer ou não envelhecer? Eis a questão*. Disponível em: <http://subjatividadedoidoso.blogspot.com.br/search/label/Sexualidade>. Pesquisa: 10/07/2015.

_____. *Como funciona o 'viagra feminino' recém aprovado pelos EUA*. Disponível em: http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/08/150819_viagra_feminino_como_funciona_lgb. Pesquisa: 02/10/2015.

_____. *'Viagra feminino': veja 7 perguntas sobre o remédio aprovado nos EUA*. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/08/viagra-feminino-veja-7-perguntas-sobre-o-remedio-aprovado-nos-eua.html>. Pesquisa: 02/10/2015.

_____. *Idoso também transa: atividade sexual aumenta bem-estar na terceira idade*. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/04/21/idoso->

[tambem-transa-atividade-sexual-aumenta-bem-estar-na-terceira-idade.htm](#). Pesquisa:
08/02/2020.