



SEXUALIDADE
NA
TERCEIRA IDADE

Organização Mundial de Saúde (OMS)

“A Sexualidade é uma energia que nos motiva pra encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”

APRESENTAÇÃO

- **Sexualidade está relacionada ao desenvolvimento do ser humano (ser biológico, psicológico e social)**

- **Multifatorialismo: Fatores Biológicos (fisiológicos e anatômicos)**

Aspectos Psicológicos e Sócio-Culturais

- **Preconceitos e Tabus: “velho não tem vida sexual”**

- **Sexualidade faz parte de uma vida saudável.**

FATORES BIOLÓGICOS DA SEXUALIDADE

Mudanças anatômicas e fisiológicas são universais

X

Variações individuais importantes

(modo como cada pessoa se relaciona com o próprio corpo, seu mundo interno e com o mundo ao redor)

- **Diferenças de Gênero - Preocupações:**
 - **Mulheres: perdas estéticas do corpo jovem**
 - **Homens: mudanças fisiológicas da sexualidade no envelhecimento (função sexual)**

FATORES BIOLÓGICOS DA SEXUALIDADE FEMININA

- **Perimenopausa e Menopausa**
- **A redução na produção de estrógenos e progestágenos gera:**
 - **Ovários:** reduzem de tamanho gradualmente;
 - **Trompas de Falópio:** tornam-se filiformes;
 - **Útero:** regride ao tamanho pré-púbere;
 - **Endométrio e mucosa do colo uterino:** atrofiam-se;
 - **Vagina:** torna-se mais curta e com menor elasticidade;
 - **Mucosa Vaginal:** torna-se mais delgada e friável;
 - **Capacidade de lubrificação vaginal diminui → Dispareunia;**
 - **Sintomas neurovegetativos (fogachos, sudorese, cefaléia, palpitação, fadiga, insônia, vertigem e zumbido).**
- **Terapia de Reposição Hormonal: prós e contras**

FATORES BIOLÓGICOS DA SEXUALIDADE MASCULINA

- **Ereção:** mais flácida e precisa de mais estimulação;
 - **Orgasmo:** maior tempo para alcançá-lo e menor duração;
 - **Ereções noturnas involuntárias diminuem;**
 - **Período refratário:** aumenta consideravelmente;
 - **Ejaculação:** demora mais e há diminuição do líquido ejaculado;
 - **Redução do líquido pré-ejaculatório;**
 - **Produção de esperma:** reduz a partir dos 40 anos, mas mantém-se até mais de 90 anos;
 - **Produção de testosterona:** diminui a partir dos 55 anos - relação com o desejo sexual.
-
- **Disfunção erétil e Viagra: contra-indicações.**
 - **Câncer de Próstata e Disfunção erétil.**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SÓCIO-CULTURAIS

- **Diferenças de Gênero: identidade sexual de Gênero e papel social.**
- **Relação sexual como referência da atividade sexual.**
- **Necessidade de adaptações: ganha-se em qualidade e perde-se em quantidade.**
- **“Velho que gosta de sexo é velho safado”:** prejuízo à manifestação da sexualidade e gera sentimento de culpa .
- **Fatores estressores (perda do cônjuge, prejuízo do espaço social e nível sócio-econômico, problemas de saúde na família) geram dificuldades na atividade e interesse sexual.**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SÓCIO-CULTURAIS DA SEXUALIDADE FEMININA

- **Menopausa – Abatimento Psicológico: questionamento do papel social da mulher (maternidade);**
- **“Síndrome do Ninho Vazio”: conjunto de pressões – sentimento de abandono e desvalor;**
- **Liberdade por não engravidar: busca do prazer;**
- **Dispareunia (dor na relação sexual) e Ansiedade inibitória;**
- **Limitação: falta de homens nesta faixa-etária;**
- **Masturbação como forma de exercício da sexualidade.**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SÓCIO-CULTURAIS DA SEXUALIDADE MASCULINA

- **Período de refração maior e ansiedade;**
- **Ansiedade antecipatória: medo da disfunção erétil;**
- **“Efeito Viagra”: crise diante do retorno à atividade sexual;**
- **Reavaliação do seu papel social: virilidade e potência em cheque.**

ABORDAGEM INSTITUCIONAL E CLÍNICA DA SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

- **Discussão sobre sexualidade nas Universidades abertas à Maturidade e Centros de Convivência de Idosos;**
- **Essencial: não infantilização do idoso;**
- **Vínculo de confiança e naturalidade: interação e participação;**
- **Características da participação dos idosos: curiosidade, atenção e interesse de alguma forma;**
- **Informação e espaço de discussão da própria vivência;**
- **Idosos como multiplicadores de sexualidade: melhor relacionamento com maridos, filhos e netos.**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Preconceito X Sexo / Desejo permanecem com a idade.**
- **Limitação: falta espaço aos idosos para sua vida sexual.**
- **Genitalização X Valorização das carícias e outras variedades sexuais - “Perde-se em quantidade, ganha-se em qualidade”.**
- **Maior destaque às alterações na sexualidade feminina.**
- **Psicoterapia e Fisioterapia do Assoalho Pélvico.**
- **Vivência da sexualidade na 3ª Idade = Vivência da sexualidade em fases anteriores.**
- **Ressignificação dos papéis sociais e ampliação da visão de sexualidade.**
- **Sexualidade como aspecto de saúde que contribui para o equilíbrio físico e psicológico.**



Helena Guimarães

Psicóloga e Psicoterapeuta

CRP 06/56210

hbcguimaraes@hotmail.com

(11) 99244-7111

