



Universidades Lusíada

Vilar, Duarte, 1954-

A sexualidade das pessoas idosas vista pelas próprias

<http://hdl.handle.net/11067/4306>

<https://doi.org/10.34628/6r1e-ks51>

Metadados

Data de Publicação	2016
Resumo	O aumento da esperança média de vida trouxe um novo fenómeno - envelhecimento, acarretando um conjunto de alterações na sociedade. A sexualidade é parte integrante dos seres humanos, contribui para o bem-estar físico e emocional. O presente estudo qualitativo de natureza exploratória é parte de um projeto mais vasto sobre envelhecimento e sexualidade, com incidência nas pessoas idosas com idades compreendidas entre os 65 e 80 anos. Neste artigo abordam-se as representações das idosas sobre o amo...
Palavras Chave	Idosos - Comportamento sexual, Amor na Terceira Idade
Tipo	article
Revisão de Pares	yes
Coleções	[ULL-ISSSL] IS, n. 47-48 (2016)

Esta página foi gerada automaticamente em 2025-05-17T10:47:16Z com informação proveniente do Repositório

A SEXUALIDADE DAS PESSOAS IDOSAS VISTA PELAS PRÓPRIAS

Duarte Vilar

Doutor em Sociologia, investigador do CLISSIS

Cristiana Gomes

Licenciada em Serviço Social, investigadora do CLISSIS

Resumo: O aumento da esperança média de vida trouxe um novo fenómeno – envelhecimento, acarretando um conjunto de alterações na sociedade. A sexualidade é parte integrante dos seres humanos, contribui para o bem-estar físico e emocional.

O presente estudo qualitativo de natureza exploratória é parte de um projeto mais vasto sobre envelhecimento e sexualidade, com incidência nas pessoas idosas com idades compreendidas entre os 65 e 80 anos. Neste artigo abordam-se as representações das idosas sobre o amor e a sexualidade nelas próprias.

A sexualidade nas pessoas idosas está envolta em mitos e ideias pré concebidas que cada vez mais têm alterado com a evolução da sociedade. Estas alterações contribuem para o bem-estar da pessoa idosa pois possibilitam mais liberdade às pessoas idosas para expressar os seus sentimentos e desejos.

O estudo permitiu evidenciar a existência de representações e pensamentos positivos em relação à vida amorosa e sexual, por outro lado, identificaram-se fatores que podem influenciar, de forma negativa estas representações.

Palavras-chave: Idosos, Sexualidade, Relacionamento amoroso, Qualidade de vida.

Abstract: The increase in average life expectancy has brought about a new phenomenon - aging, leading to a number of changes in society. Sexuality is an integral part of human beings, contributes to physical and emotional well-being.

The present exploratory qualitative study is part of a wider project on aging and sexuality, carried out with an incidence in the elderly between the ages of 65 and 80. This article explores elderly people representations on love and sexuality

Sexuality in the elderly is surrounded by preconceived myths and ideas that have increasingly changed with the evolution of society. These changes contribute to the well-being of the elderly person because it allows more freedom for the elderly to express their feelings and desires on their sexuality.

The study made it possible to highlight the existence of positive representations and thoughts regarding love and sexual life. On the other hand, we identified factors that may negatively impact these representations.

Keywords: Elderly, Sexuality, loving Relationship, Quality of life.

Introdução

O envelhecimento é um fenómeno que faz parte integrante da paisagem humana de todas as sociedades contemporâneas.

De facto, os progressos da medicina e o acesso crescente aos cuidados de saúde têm prolongado a vida humana em várias décadas. Segundo Batalha in Carvalho (2013: XVII), “O envelhecimento resulta dos assinaláveis progressos da ciência e da medicina, bem como da melhoria das condições de vida e traduz-se num significativo aumento dos índices de longevidade”.

Como afirma Soares (2012) “O envelhecimento resulta da transição demográfica das sociedades, definida como a passagem dum modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados para um modelo de níveis baixos dos mesmos e, simultaneamente, um aumento generalizado da esperança média de vida das populações.” (Soares et Al, 2012:31)

Os idosos têm-se constituído, neste contexto, objeto de crescente preocupação e importância social, refletidas quer no reconhecimento público dos seus direitos específicos, quer na promoção de políticas e respostas sociais no sentido de garantir a sua proteção e apoio, nas suas diversas áreas de problemas e necessidades.

O reconhecimento público da existência de uma franja de população-que, por força do envelhecimento, se tornou tendencialmente cada vez mais vulnerável- conduziu a que, por necessidade de controlar esta realidade e de forma a evitar um processo de marginalização acentuado do idoso, a política de intervenção para idosos se tenha assumido como um mecanismo estruturador das garantias sociais que permitem ao idoso continuar socialmente “inscrito. (Mouro in Carvalho 2013:24)

As pessoas idosas são muitas vezes consideradas como uma faixa vulnerável da população, dependente, senil e com poucas capacidades.

De modo geral, a velhice é hoje vista como uma doença incurável, como um declínio inevitável, de perda de capacidades, de dependência física e social, de degeneração e de inatividade, gerando crenças de que o envelhecimento torna as pessoas senis, fracas e inúteis. (Catita, 2008 apud Neves 2012:28).

No entanto, essa forma de pensar tem vindo a alterar-se gradualmente, as pessoas idosas começam a ser entendida como uma fase do ciclo de vida em que continuam a ter direitos e desejos que devem ser respeitados.

O envelhecimento tem tendência para ser observado de uma forma homogénea, mas há que ter a noção de que este grupo populacional é bastante diversificado, que em termos de idades e de género, de condição social e condições de saúde e autonomia.

O modo de envelhecer depende da forma como o curso da vida de cada pessoa, grupo etário e geração é estruturado pela influência constante e interativa das suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes patologias durante o processo de desenvolvimento e envelhecimento, de fatores genéticos e do ambiente ecológico. (Almeida in Carvalho, 2013:151).

É, pois, neste contexto, que a problemática da sexualidade das pessoas idosas deve ser entendida.

A sexualidade é definida pela Organização Mundial de Saúde (WHO,2006), como:

(...) um aspeto central do ser humano ao longo da vida engloba sexo, identidades e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experimentada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Embora a sexualidade possa incluir todas essas dimensões, nem todas elas são sempre experimentadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, legais, históricos, religiosos e espirituais.

A sexualidade faz, pois, parte integrante da vida e da condição humana mas, noutras épocas, a sexualidade era sobretudo ligada à reprodução e fertilidade, e, portanto, ao casamento e à heterossexualidade no que alguns autores designam como modelo reprodutivo.

De acordo com Allen Gomes (1985) e Vilar (2003), até época recente, o modelo social dominante de valores e atitudes sobre a sexualidade era o “Modelo Reprodutivo”, o qual legitimava a vida sexual somente às funções reprodutivas, as quais só eram aceitáveis no contexto matrimonial. Os comportamentos sexuais não reprodutivos não eram moralmente aceitáveis e respeitados.

Neste contexto, a sexualidade dos idosos ou era tida como inexistente, e, portanto, ignorada, ou se era explícita, era tida como indesejável e inaceitável.

A sexualidade das pessoas idosas continua a ser um tema que dá origem a diversos mitos, que dominam as crenças da atualidade, pautadas pela ideia que o homem e a mulher mais velhos são sexualmente pouco atraentes e incapazes de se interessarem por sexo (Murphree e Neighbors, 2009 in Valente 2011. p.22).

Segundo a International Planned Parenthood Federation (2009), “A sexualidade não é meramente um veículo para os indivíduos satisfazerem seus interesses reprodutivos. O direito à experiência e a usufruir da sexualidade, independente da reprodução, e a reprodução independente da sexualidade, (...). Todas as pessoas têm direito a terem condições de buscarem uma sexualidade prazerosa”.

A mudança na aceitação da sexualidade da pessoa idosa enquadra-se num processo social de mudanças sobre a moral sexual e os direitos humanos nesta área e da existência de direitos sexuais em todas as fases da vida (Vilar, 2003) e do reforço substancial dos estudos científicos desta etapa da vida, proporcionando uma abertura para reflexões e debates sobre o tema.

Como refere Félix López (2012:37)

En todo caso las capacidades de desear, sentir atracción y enamorarse se pueden mantener activas toda la vida, como sucede en no pocos casos. Por ello es fundamental que la sociedad permita vivir estos afectos a las personas mayores. Si es así, éstas se sentirán más vivas, con más energía, con mejores motivaciones para vivir y mayor grado de bienestar. Por otra parte, quienes tienen una vida sexual y amorosa es mucho más probable que establezcan otros vínculos afectivos.

É, no entanto, ainda escassa a produção científica sobre as questões envolvidas na sexualidade das pessoas idosas.

Apesar de o envelhecimento ser alvo de pesquisas nas mais diversas áreas do conhecimento científico, no tocante à temática da sexualidade verifica-se uma escassez de estudos. Em sua maioria, os estudos existentes abordam questões sobre disfunções e mudanças no funcionamento sexual do homem e da mulher, trazendo poucas reflexões acerca da forma como os idosos têm lidado emocionalmente com sua sexualidade. (Vieira, Coutinho & Saraiva, 2015:199).

Sendo a sexualidade dos idosos objeto ainda de diversos mitos e ideias negativas,

“Devido ao desconhecimento e à pressão cultural, muitos idosos que ainda possuem desejo sexual, experimentam, algumas vezes, sentimentos de culpa e de vergonha, pelo simples fato de se perceberem com vontade de procurar a obtenção do prazer. Estes padrões de comportamento criados pela sociedade limitam a sexualidade humana ao período da juventude, não sendo, portanto, reforçado pela sociedade na velhice. Ao contrário, o idoso é, muitas vezes, vítima de preconceito, o que acarreta grande perda em sua qualidade de vida. (Vieira, Coutinho & Saraiva, 2015:199).

A escassez de estudos sobre o tema mais geral da sexualidade dos idosos e os temas específicos das representações sobre o amor e a sexualidade potenciou a elaboração deste estudo de natureza exploratória com abordagem qualitativa, tendo por desejo compreender em detalhe a forma como os idosos veem a sua sexualidade.

Objetivos do estudo

Este estudo é parte de um estudo mais vasto e tem como objetivos:

Perceber as representações e crenças dos idosos sobre a sua sexualidade, bem como, compreender a variabilidade das representações e crenças que os idosos têm sobre a sua sexualidade e as suas relações amorosas.

Metodologia

O estudo tem uma abordagem qualitativa, que se justifica, por um lado, na natureza exploratória do estudo e, por outro, no desejo de compreender em detalhe a forma como os idosos veem e sentem a sua sexualidade e as suas relações amorosas.

Para obtenção deste conhecimento foram feitas entrevistas semiestruturadas para perceber as representações que os idosos têm da sua sexualidade. A entrevista em profundidade "... dá a palavra social aos delimitadores dos diferentes géneros discursivos em cena nessa interação. A entrevista, ao produzir uma expressão individual, representa uma individualização socializada por um conjunto de experiências mediatizadas pelos habitus linguísticos, sociais e culturais e pelos estilos de vida" (Aires, 2015:36).

A utilização do guião de entrevista semiestruturado apresenta uma vantagem na flexibilidade da recolha dos dados, permitindo uma abertura na interação entre entrevistador e entrevistado, onde poderão surgir questões inesperadas e de utilidade para o estudo.

A amostra foi constituída por vinte e cinco participantes integrados em 9 instituições da região de Lisboa, tais como, Centros de Dia, Centros de Convívio, Apoio Domiciliário, Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Acolhimento e Universidade Sénior.

A escolha dos entrevistados foi dada pelos responsáveis das instituições tendo em conta os perfis inicialmente traçados e comunicados.

A recolha dos dados foi efetuada através da gravação áudio com o consentimento por escrito dos participantes, apenas com a presença do entrevistador e do entrevistado.

A idade dos entrevistados situou-se num intervalo que vai dos 65 aos 80 anos, sendo que, desse universo, doze tinham idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos e treze tinham mais de 75 anos. Procurou-se constituir um grupo que apresentasse alguma diversidade, quer a nível da escolaridade quer a nível da situação conjugal.

Dos vinte e cinco entrevistados, catorze eram mulheres e onze eram homens. Relativamente ao estado de saúde do entrevistado, eram na sua maioria, saudáveis. No que ao grau de autonomia diz respeito, dezasseis dos idosos (as) eram autónomos(as) e nove estavam institucionalizados(as).

O tratamento dos dados recolhidos foi efetuado com base na análise de conteúdo qualitativa, categorial - tipológica para compreender a forma como as pessoas idosas veem as representações amorosas dos próprios idosos.

Na opinião de Guerra (2008) "a análise de conteúdo pretende descrever situações, mas também interpretar o sentido do que foi dito. (...), quando falamos em investigação empírica, falamos de uma série de operações como descrever os fenómenos (nível descritivo), descobrir as suas covariações ou associações (nível correlacional e grosso modo objetivo de análise categorial) e ainda descobrir

relações de casualidade (...)"

Foi efetuada a transcrição de todas as entrevistas individualizadas para processador de texto. Posteriormente, no sentido de sintetizar os dados recolhidos, foram efetuadas sinopses de cada entrevista.

Foi efetuada organização dos dados numa grelha de análise construída a partir do modelo de análise, cuja categorias e subcategorias se basearam no guião de entrevista.

Para Minayo (2012: 626)

o percurso analítico e sistemático, portanto, tem o sentido de tornar possível a objetivação de um tipo de conhecimento que tem como matéria-prima opiniões, crenças, valores, representações, relações e ações humanas e sociais sob a perspectiva dos atores em intersubjetividade. Desta forma, a análise qualitativa de um objeto de investigação concretiza a possibilidade de construção de conhecimento e possui todos os requisitos e instrumentos para ser considerada e valorizada como um constructo científico.

Discussão dos resultados

Representações sobre o namoro e sobre as relações amorosas na velhice

Ao contrário do que frequentemente se supõe, não se verificou a ideia que o namoro na velhice não era valorizado. Eventualmente haverá uma menor propensão para o namoro, por diversos motivos, que vão desde a falta de parceiro até à ligação a matrimónios anteriores. Segundo Félix López (2012:37), "(...) el enamoramiento conlleva una fascinación entre dos personas que se sienten movidas a estar juntas, a veces de por vida, favoreciendo, a sua vez, la formación de otros vínculos sociales (apego, amistad y cuidados)"

Para outros autores, "La própria historia sexual y amorosa pasada (...) explican la vida sexual y amorosa en la vejez. Las personas que han mantenido actividad sexual satisfactoria de forma regular a lo largo de su vida es más probable que la mantengan en la vejes. (Hayes y Dennerstein, 2005; Lindau et al., 2007; Sánchez, 2012 p.151).

É opinião generalizada, quase consensual, do grupo de entrevistados, que o ato de namorar é extremamente positivo e assume um papel de relevo nas relações entre casais. Alguns testemunhos permitem ilustrar esta afirmação.

"Bonitos. Eu e meu marido namoramos" (E-34)

O namoro está presente no quotidiano das pessoas idosas, manifestando-se de forma efetiva e visível, ou traduzido em pensamentos e memórias de tempos passados.

O namoro não sendo vivido de forma efetiva, é recordado com saudade *"adorava andar com o meu marido de mão dada"*, (E-026) como se as memórias de momentos passados estivessem bem vivas e presentes.

É notória a tendência para valorizar o namoro ao nível do carinho e do companheirismo, como se de um antídoto para a solidão se tratasse.

“Interessa mais a pessoa estar acompanhada, e ter carinho” (E-37)

Noutras vezes, sem se estar à espera, os namoros acontecem:

“Olhe, eu fui uma coisa assim [Riso], nunca esperei na minha vida eu...dizia a toda a gente...nem que viesse um homem vestido de ouro eu não queria, e no final cai eh... graças a Deus”. Caso não tivesse casado estaria sozinha, pois o filho faleceu, a filha está distante e os familiares também distantes e outros falecidos”. (E-52).

Outros realçam o namoro como um direito *“Fundamental, todos têm direito” (E-33)*

“Os namoros não têm idade (...)” (E-51)

Na opinião de Felix López (2012:51), existem 3 tipos de solidão:

La Soledad emocional: la carência real o percebida (...) de una o varias personas que nos aceptan como somos, nos expresan y dan afecto, nos estiman y nos cuidan de manera eficaz e incondicional; La Soledad social es la falta de una red social y de amistades com las que podemos satisfacer nuestras necesidades lúdicas, nuestra exploración más allá de la familia, nuestra participación en la comunidade, los escarceos sexuales y amorosos, etc. ; La soledad sexual/amorosa es la falta de, al menos, una relación sexual/amorosa con la que disfrutar de la excitación, el placer del contacto sexual y la intimidad amorosa, en la que nos sentimos entendidos y con la que conseguimos una verdadera conexión emocional.

Em conclusão, para os idosos entrevistados, os sentimentos relações, expressões amorosas, aparecem claramente valorizados e influenciam a sua qualidade de vida, e a sua felicidade, confirmado-se a opinião de Sanchez (2012) *“Los afectos sexuales, el deseo, la atracción y el enamoramiento, pueden mantenerse abiertos y activos en la vejez, impulsándonos a buscar a otra persona, a encontrarnos corporal, mental y afectivamente”*. *“El enamoramiento (...) ha sido considerado más bien una desgracia en nuestra cultura. Pero es la «poésia de la vida”*.

Representações sobre a sexualidade e os sentimentos e comportamentos sexuais na velhice

No grupo de entrevistados, tal como o namoro, as sensações e sentimentos de natureza sexual, estão também presentes, muito embora, mais resguardados e menos materializáveis.

Os idosos entrevistados, quando confrontados, com a existência ou inexistência de sentimentos e sensações de natureza sexual na sua vida diária, não hesitaram em assumir que essa é uma realidade que valorizam, *“hoje ainda era capaz de ter uma vida sexual ativa. Não tenho (...) Faço”*. (E-26).

A sexualidade é valorizada e reconhecida como benéfica por diversos motivos.

" (...) faz bem mentalmente (E-33);

"Faz bem à cabeça, ao bem-estar da pessoa". (E-37);

"A pessoa sente-se mais acompanhada, uma alegria". (E-48);

" (...) é importante para a autoestima". (E-35)

"la autoestima es uno de los elementos más importantes, en el envejecimiento exitoso y por onde una clave positiva para cualquier individuo, ya que este factor es importante tanto para la práctica de la sexualidad, como para la vinculación segura con los (as) demás". (Elizondo, Alcócer & Moya (2015:20).

Mas também se reconhece que existem diversas posições morais sobre este assunto:

"Depende. Cada um tem a sua forma de agir" (E-26)

"(...) é capaz de haver, quem não goste e acho que é capaz de haver quem goste, eu acho que felizmente nós estamos numa época em que as pessoas já estão mais abertas (...)" (E-32)

A moralidade de cada observador é variável e tem a sua preponderância,

"Altera conforme a moral de cada um" (E-41)

As atividades sexuais são entendidas de forma ampla, não redutível à genitalidade e à penetração. Como referem Alencar et al, (2014:3538) "A sexualidade não é expressa somente pelo ato sexual e o sexo nem sempre significa penetração, é preciso separar a genitalidade da sexualidade. À medida que o corpo não responde mais ao desejo, as adaptações sexuais se tornam necessárias e ajudam na expressão da sexualidade em idosos".

"Desde o momento que a pessoa esteja no seu juízo perfeito têm sempre necessidade sexual, porque o nosso corpo faz parte disso, o nosso corpo, faz parte da sexualidade, (...) o idoso ... não quer dizer que façam filhos, mas honrosamente satisfazem-se sexualmente, ou por carícia ou por corpo a corpo ou por vontade muito da pessoa...adora-se, beija-se, abraça-se, e pronto às vezes chega, é o suficiente, (...)" (E-54)

Um casal pode encontrar outras formas de exprimir os seus sentimentos e desejos, não se traduzindo apenas na vida sexual ativa.

"É como eu e o meu marido, a gente vive bem, dá-se bem, mas não tamos a pensar na (...) a nossa vida não é só sexo" (E-52);

"Há quem critique. Mas é fundamental o relacionamento, um carinho, um amor, um bem-estar na vida social, um beijo (...)" (E-33)

"(...) não é por sexo, mas por amizade e companhia" (E-028),

Mas, para os entrevistados, a vida sexual implica algumas condições, nomeadamente a aceitação e a compreensão por ambas as partes.:

Positivo, desde que se compreendam" (E- 29)

"(...), se tiverem de comum acordo (E- 30).

"Bem visto, mas que seja sem depravação e de forma sincera" (E-26);

Mas, por outro lado, foram referidas situações nas quais a atividade sexual é extremamente valorizada, ao ponto de colocar em causa a relação de um casal, uma vez que há

"(...) casos de casais que se separaram por um dos cônjuges não querer ter relações"

(E-052).

Segundo Félix López (2012: 69),

El curso evolutivo de la fisiología sexual no es lineal, sino que hay procesos de cambio más evidentes que implicam câmbios cualitativos y funcionales preprogramados que tienen lugar en diferentes momentos evolutivos concretos.

As famílias e a sexualidade das pessoas idosas

As famílias dos idosos, e especificamente os seus descendentes podem interferir, de forma positiva ou negativa na intimidade dos idosos e terem um papel ativo como orientadores e balizadores das relações dos pais.

A família pode assumir um elemento facilitador e apoiante ou, pelo contrário, pode ser uma base desestabilizadora para a sexualidade do idoso

“É influenciada pela convivência familiar, se é má, será de má forma, se for boa, todos estarão bem. A família “... , às vezes se intromete na vida dos outros e isso complica”. (E-56).

“Há filhos e filhinhos e há mães e mãezinhas”. (E-52)

Quando um idoso já passou, ou iniciou por um processo de viuvez e que tem como intenção, prosseguir com a sua vida amorosa e sexual, pode sujeitar-se a obstruções morais por parte da família, nomeadamente os filhos (as), genros e noras, que são intervenientes ativos, muitas vezes silenciosos, no condicionamento ou não de uma nova relação.

“A resistência dos filhos em aceitar a nova união do progenitor, as normas impostas pela sociedade e a sexualidade, em idade tardia, vista como um ato de perversidade, podem criar barreiras que impeçam o ato de assumir um novo relacionamento” (Martins, 2014:13).

Feliciano (2013:20) afirma que *“(...) a família poderá condicionar o prosseguimento de uma vida sexual, pois, em caso de viuvez, principalmente na mulher, os filhos não costumam apoiar novos relacionamentos, sendo mais censurada em desrespeito à memória do ante falecido e a crença de que o sexo é ofensivo nestas idades”*, na opinião de um dos entrevistados,

“não gostaria de ver a minha mãe com outro homem” (E-38).

Por vezes, quando a pessoa idosa encontra um companheiro,

“pode ser menos um encargo para a família, se o idoso tiver posses, complica o relacionamento com os filhos/família, pois podem opor-se devido há interesses financeiros”. (E-51)

Este facto pode ter sido provocado pela imagem da sexualidade que as gerações mais velhas apresentaram aos mais jovens, uma sexualidade repleta de limitações e restrições sexuais. Assim, mesmo aqueles que se rebelaram contra estas normas aplicam-nas agora aos elementos mais velhos da família” (Martins, 2014 :15)

Contrariando esta perspectiva, algumas entrevistadas e entrevistados acham que poderiam ter a aceitação familiar, se efetivamente tivesse um relacionamento:

“Eu acho que achavam graça se eu tivesse alguém que fosse do agrado deles, logicamente não é?” (E-32)

“Não arranjei mais nenhum parceiro, mas as filhas não se importariam se o fizesse”(E-26)

“(…)não me importaria se o meu pai tivesse um relacionamento, após o falecimento da minha mãe. (E-35)

Idade e atividade sexual

A idade é apresentada por alguns entrevistados, como sendo um dos motivos da alteração vida sexual do casal,

“a idade tem influência na sexualidade. Recorre-se a outras maneiras, que não só sexo” (E- 40);

É natural que, com o avançar da idade, a sexualidade já não seja igual à de anteriormente, contudo, não é imperioso que deixe de existir. (Vaz: 2012: 29)

“Sexualidade não tem idade, (...), a pessoa fica feliz e manifesta alegria. A sexualidade varia consoante a idade, manifestando-se de outras maneiras através do carinho, das carícias que fazem parte da sexualidade» (E-51);

“ A idade poderá influenciar e ter algum certo peso» (E- 57).

O desejo sexual não desaparece com o passar dos anos e o idoso pode disfrutar da vida sexual desde que este não se altere. As relações sexuais estão associadas a uma melhor qualidade das relações Íntimas, a uma menor taxa de sintomas depressivos, a um aumento da autoestima, a uma melhoria da saúde cardiovascular, entre outros, ou seja, e são diretamente relacionadas com uma melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e do estado de saúde geral. (Senra, 2013:17).

Situação conjugal e atividade sexual

A situação conjugal da pessoa idosa também influencia a forma como aceita ou não a conjugalidade de terceiros,

“Varia, aqueles que não têm companhia, não aceitam que o outro a tenha”. (E-54)

Género e atividade sexual

Quando é colocada a questão relativamente à propensão para o relacionamento sexual, em função do género, verifica-se que a maioria da opinião dos entrevistados generaliza.

Referente ao género feminino, as afirmações prenderam-se com

“as mulheres desenrascam-se”(E-33);

“É mais fácil para a mulher” (E-38).

“ Vejo que a mulher hoje está mais ativa, e mais...mais presente nisso, (...)” E-55
(...), algumas mulheres manifestam um maior interesse sexual após a menopausa, uma vez que não correm o risco de engravidar, e estão numa fase de maior maturidade psicológica, emocional e sexual (Correia, 2003 apud Valente 2012:25).

Seguidamente atribui-se esse manifestar de intenções ao homem, atribuindo a maior vontade de fazer, mas a menor capacidade para tal.

O género masculino muitas vezes está envolto em ideias pré concebidas *“de que o homem tem que estar sempre ativo e ser o macho”.*(E-53),
“...todo um preconceito...de que o homem tem que estar sempre ativo e ser o macho” (E-57)

No entanto, uma das entrevistadas refere os problemas de saúde que afetam mais os homens do que as mulheres

“Os homens começam logo com problemas de saúde” (E-42).

“La función reproductora disminuye gradualmente en el hombre, (...). La capacidad de respuesta sexual en el anciano está íntimamente ligada al grado de capacidad individual física y psíquica, y a la situación social en que se encuentre. Aunque en los ancianos sanos el deseo y la capacidad sexual permanecen, la falta de lubricación natural puede hacer doloroso el coito. (Betancourt, 2013:225).

Na opinião de Carreira (2011:81), *“As mulheres aceitam melhor que os homens as alterações que afetam a esfera estritamente sexual. Contudo, aceitam pior o processo geral de envelhecimento, nomeadamente no que diz respeito à sua imagem corporal”.*

Atividade sexual e condição de saúde

“As mudanças fisiológicas que são esperadas no processo do envelhecimento podem influenciar na resposta sexual dos idosos, seja no sexo masculino ou feminino” (Alencar, Marques Leal & Vieira, 2014:353).

Félix López (2012:171), apresenta alguns problemas de saúde que podem condicionar a vida sexual:

“El estado físico general y algunos hábitos pueden tener una gran influencia en la vida sexual y amorosa. El descanso, el agotamiento, el estrés, la mala alimentación, la falta de higiene, la falta de actividad física, etc. (...) A pesar de que la actividad sexual es compatible y hasta deseable, si la persona está motivada, aun en los casos de problemas de salud física y mental, es frecuente que disminuya o incluso desaparezca.”

“Envelhecer não significa tornar-se assexuado, porém mitos e tabus socioculturais acerca da sexualidade na terceira idade inibem os idosos de exercer a sua vida de forma integral, uma vez que as alterações fisiológicas do envelhecimento, preceitos religiosos, opressões familiares e aspetos individuais fortalecem esse estigma social (Uchôa, Costa, Júnior, Silva, Freitas & Soares, 2016:940).

Conclusão

Este estudo procurou aprofundar e enriquecer o conhecimento de um assunto por vezes descurado e esquecido por muitos.

A sexualidade das pessoas idosas, existe e é parte integrante do processo de envelhecimento, tem a sua quota-parte de importância no dia-a-dia das pessoas idosas e cada vez mais se assume como uma realidade não só para os seus intervenientes diretos, mas também para toda uma comunidade, que vai desde os familiares, aos amigos, aos profissionais de gerontologia e a todo um conjunto de pessoas que de uma forma ou de outra estão ligadas a este segmento da população.

As pessoas idosas veem no ato de namorar a mesma legitimidade de um namoro de outras gerações, conferem-lhe bastante importância ao nível do companheirismo, e no sentido de uma vida a dois, que necessita de afetos, porque nesta etapa das suas vidas, a tendência natural do quotidiano, inclina-se mais para o isolamento e solidão.

O desejo sexual faz parte da vida das pessoas idosas, muito embora, a clarividência das limitações físicas é bem evidente, mas não constitui uma barreira intransponível, mas sim um obstáculo que tem de se contornar.

Os obstáculos são diversos, podem advir de uma oposição familiar a um novo relacionamento, como também podem configurar uma insatisfação e uma certa revolta pela falta da existência de um parceiro/a, condição essencial para a prática plena, mas não inibidora de desejo sexual. Verifica-se uma certa reserva das próprias pessoas idosas, nos assuntos de esfera sexual que é considerada um assunto íntimo. Contudo transparece a ideia de que é um assunto que gradualmente ganha mais visibilidade e maior importância, pelos próprios e por aqueles que os rodeiam.

Começa a ganhar alguma consistência, a ideia de que o espaço destinado ao preconceito e à discriminação está a diluir-se e a dar lugar a uma afirmação esclarecida sobre o que as pessoas idosas querem para si ao nível da sexualidade.

Referências

- A Sexualidade na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência. (2016), *Psicologia: - Ciência e Profissão* jan/mar. 2016, Vol.36 N° 1, 196-209. doi: 101590/1982-3703002392013 - Universitário de João Pessoa, PB, Brasil.
- Aires, Luisa (2015), *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional- Universidade Aberta- 1ª edição atualizada: Dez de 2015- ISBN: 978-989-97582-1-6*
- Alencar, Danielle L., Marques, Ana P. O., Leal, Márcia C. C., Vieira, Júlia C. M. (2014) *Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa.*

- Ciênc. saúde coletiva [online]. 2014, vol.19, n.8, pp.3533-3542. ISSN 1413-8123. Associação para o Planeamento Familiar (A.P.F, 2017)
- Betancourt, Caridad Llanes- (2013) La sexualidad en el adulto mayor - Revista Cubana de Enfermería- Facultad de Ciencias Médicas Calixto García. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba. 2013;29(3):223-232
- Carreira, Célia J.L. (2011) Sexualidade na Terceira Idade um Estudo Comparativo. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias- ISSN 1646-6977
- Carvalho, Maria Irene (2013) Serviço Social na Saúde- Factor- edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação- ISBN 978-989-693-022-6-
- Carvalho, Maria Irene (2013) Serviço Social no Envelhecimento- Factor- edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação- ISBN 978-989-693-028-8
- Elizondo, Noé R., Alcócer, Kevin A. J, Moya, Maria J.G. (s/d), Satisfacción Sexual Y Autoestima en la Persona Adulta Mayor Sexual Satisfaction- Universidad de Sonoro- ISSN 2448-6094- 4 Departamento de Enfermería.
- Feliciano, Ana M. I. (2013), Vivências e Representações Sociais dos Idosos sobre a Sexualidade na Terceira e Quarta Idade: Estudo de Caso. Instituto Politécnico de Santarém- Escola Superior de Educação. Visualizado em Março de 2017- Link- <http://repositorio.ipsantarem.pt/>
- Guerra, Isabel Carvalho (2008), Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo- Sentidos e formas de uso. Edição Principia- 1ª Edição- 2006, Reimpressão, Set 2008 ISBN- 978-972-8818-66-1.
- International Planned Parenthood Federation (2009), Direitos sexuais: uma declaração da IPPF- O direito de escolher abre um mundo de possibilidades., Edição em Português de BEMFAM. - Rio de Janeiro: BEMFAM, 2009. 36 p. -ISBN: 978-85-99332-27-6 ISBN e-book: 978-85-99332-28-3 Título original: Sexual rights: an IPPF declaration. ISBN: 972-44-0898-1 Visualizado em Fev. de 2017- Link- <https://pt.slideshare.net/>
- Martins, Marta S. S. (2014), Experiências de conjugalidade em idade tardia: Fatores motivacionais assumidos. Instituto Universitário de Lisboa..
- Minayo, Maria Cecília de Souza- (2012) Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade- Ciênc. Saúde coletiva vol.17 no.3 Rio de Janeiro Mar. 2012-Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde (Claves), Escola Nacional de Saúde Pública (Ensp), Fundação Oswaldo.
- Neves, Carolina F. O. (2012), Estereótipos sobre Idosos: Representação Social em Profissionais que trabalham com a Terceira Idade. Universidade da Beira Interior- Ciências da Saúde.
- Organização Mundial da Saúde (O.M.S) 2017
- Sánchez, Félix López- (2012), Sexualidad y afectos em la vejez. Ediciones Pirámide ISBN- 978-84-368-2702-6
- Sánchez, Félix López, Fuertes Antonio (1989), Para comprender la sexualidad (s/l) (s/e)
- Senra, Ana M. M. (2013), Sexualidade na Terceira Idade Conhecimentos e Atitudes de Cuidadores Formais de Pessoas Idosas -Escolas Superior de Educação e de

- Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco
- Soares, Cândido; Fialho, José António Sousa; Sacadura, Maria João; Chau, Fernando (2012). *Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade- Coordenação de: Roberto Carneiro*. Centro de estudos dos povos e culturas de expressão portuguesa. Faculdade de Ciências Humanas Universidade Católica Portuguesa.
- Uchôa, Yasmim S., Costa, Dayara C. A., Junior, Ivan A. P., Silva, Saulo T. S., Freitas, Wiviane M.T., Soares, Soanne C.S. (2016), Artigo- A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa -. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., R. J.*, 2016; 19(6): 939-949- *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia- ISSN 1981-2256*.
- Valente, Susana Patrícia Damião (2012), *A Sexualidade das pessoas idosas. Um estudo realizado num lar de pessoas idosas do concelho de Alenquer*, Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Universidade Técnica de Lisboa.
- Vaz, Cidália M. G. (2012) -*Aspetos da Vida Sexual na Terceira Idade - uma abordagem qualitativa e exploratória da perceção do cuidador formal sobre a sexualidade do idoso - Escola Superior de Educação de Bragança*, Dissertação de Mestrado
- Vieira, K. F. Leal., Coutinho, M. P. Lima., Saraiva, E. R. Albuquerque- (2015) Consultado em Abril de 2017- <http://scielo.sld.cu>