



Carlos Pires Magalhães, Hélder Jaime Fernandes & Carlos Miguel Figueiredo Afonso (2021). A sexualidade na pessoa idosa: Combatendo mitos e estereótipos. In Joaquim Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. I, pp. 1-11.

DOI: 10.34640/universidademadeira2021magalhaesfernandesafonso

ISBN: 978-989-8805-63-8

Nota de edição: Respeitou-se a norma ortográfica seguida pelos Autores.

© CDA, Universidade da Madeira

O conteúdo desta obra está protegido por Lei. Qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação pública ou transformação da totalidade ou de parte desta obra carece de expressa autorização dos editores e dos seus autores. Os capítulos, bem como a autorização de publicação das imagens, são da exclusiva responsabilidade dos autores.



A sexualidade na pessoa idosa: Combatendo mitos e estereótipos

CARLOS PIRES MAGALHÃES^{1,2}

HÉLDER JAIME FERNANDES^{1,2}

CARLOS MIGUEL FIGUEIREDO AFONSO²

¹Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E), Portugal

²Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

cmagalhaes@ipb.pt

enviado a 19/01/2021 e aceite a 26/02/2021

Resumo

Contrariando os estereótipos negativos associados à sexualidade dos mais idosos, que frequentemente vemos veiculados na sociedade, estudos comprovam que a sexualidade é vivenciada em idades mais avançadas. Sendo certo que o processo de envelhecimento acarreta alterações morfológicas, fisiológicas e psicossociais, estas não se iniciam no mesmo momento, nem atingem de igual forma todas as pessoas, negando que todos os idosos se assemelham, por outro lado muitas destas alterações podem ser minimizadas, compensadas. Para além das alterações decorrentes da idade, outros fatores podem influenciar fortemente a vivência da sexualidade, tais como os psicossociais, culturais, patológicos, farmacológicos, ambientais, a perda do parceiro sexual, entre outros. Estudos acerca da autopercepção da sexualidade na população idosa colocam em evidência que, quer o modelo coital, quer o modelo do prazer, podem estar presentes em idades mais avançadas, sendo considerado pela maioria como necessária. Os profissionais que lidam com os idosos devem abordar a sexualidade sem tabus, apostando na desconstrução dos mitos e estereótipos, em prole da qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: Idosos; Velhice; Sexualidade; Estereótipos.

Abstract

Contrary to the negative stereotypes associated with the sexuality of older people, which we often see conveyed in society, studies prove that sexuality is experienced at later ages. While it is true that the ageing process entails morphological, physiological, and psychosocial changes, these do not start at the same moment, nor do they affect all people equally, denying that all elderly people are similar, on the other hand many of these changes can be minimized, compensated. In addition to age-related changes, other factors can strongly influence the experience of sexuality, such as psychosocial, cultural, pathological, pharmacological, environmental, and the loss of a sexual partner, among others. Studies on the self-perception of sexuality in the elderly population show that both the coital model and the pleasure model can be present at older ages, being considered by most as necessary. The professionals who deal with the elderly should approach sexuality without taboos, betting on deconstructing myths and stereotypes, in favour of their quality of life.

Keywords: Elderly; Old age; Sexuality; Stereotypes.

Introdução

Em Portugal, os censos de 2001 colocaram em evidência um índice de envelhecimento superior a 100 (102, 56), significando que por cada 100 jovens (dos 0 aos 14 anos) existiam quase 103 pessoas idosas (com 65 ou mais anos), quando em 1960 este correspondia apenas a 27. Em 2011 o índice de envelhecimento ascendeu para 128 (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2013). Entre 2018 e 2080, projeções do INE (INE, 2020) apontam para um aproximar da

duplicação do índice de envelhecimento, destacando a Região Autónoma da Madeira como a região mais envelhecida (com um índice de 429) e a região do Algarve como a menos envelhecida (com um índice de 204). Na Europa o envelhecimento demográfico é uma constatação (Eurostat, 2020). Alcançar a velhice é uma pretensão natural de qualquer ser humano, contudo a mesma é temida por muitos, fruto das representações veiculadas na sociedade. Sendo o processo de envelhecimento influenciado por uma multiplicidade de fatores, com repercussões que se podem enquadrar no âmbito biopsicossocial, afetando de forma muito distinta a população mais idosa, tal nega os estereótipos que comumente lhe são associados e que decorrem essencialmente da unidireccionalidade que caracteriza o modelo de declínio biológico. De igual forma a sexualidade sofre a influencia de vários fatores, cursando inúmeras vezes com os que estão associados ao processo de envelhecimento. Aqui incluem-se fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais, ambientais, entre outros. Ser idoso não significa ser assexuado. O presente artigo baseia-se numa revisão narrativa da literatura, no qual se pretendeu conceptualizar a sexualidade, apontar os principais fatores que a podem influenciar e colocar em evidência os principais resultados emanados em vários estudos, no que concerne à percepção das camadas mais jovens acerca da vivência da sexualidade nas Pessoas Idosas. Seguem-se algumas estratégias consideradas fulcrais para a minimização/combate dos mitos e estereótipos negativos acerca da sexualidade nas populações mais idosas.

1. Conceito e modelos de sexualidade

A Organização Mundial de Saúde (2001), citada pela Direção-Geral da Educação (DGE) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS), (2017, p. 80), define sexualidade como:

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

Ainda segundo a Organização Mundial de Saúde (2006, p. 5) a sexualidade “é um aspecto central do ser humano ao longo da vida é experimentada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações”.

Segundo Kalish (1982, 1996) é incorreto definir a sexualidade tendo por base apenas o ato sexual genital. Para o autor uma relação sexual saudável pode ser expressa através de várias manifestações: carícias, abraços e massagens, entre outros, conferindo muitas oportunidades às pessoas idosas no que confere ao comportamento sexual. Neste sentido, González e Ramos (1994) destacam-nos que existem dois modelos de sexualidade, o modelo sexual baseado no jovem (apelidado de coital) e o modelo de sexualidade baseado no prazer. O modelo sexual baseado no jovem tem ajudado a privar os idosos de uma atividade sexual ativa e gratificante. No idoso, a diminuição de resposta na ereção, somada a uma grande ansiedade por medo de fracasso, pode levar ao abandono do desejo e da atividade sexual. Ao acreditar que a sexualidade pertence aos jovens, os idosos autocensuram-se e ridicularizam o parceiro quando este tenta qualquer tipo de envolvimento sexual. Deste modelo advêm consequências como a baixa autoestima, a maior vulnerabilidade a transtornos mentais (como por exemplo, a

ansiedade, a depressão), maior frustração, percepção negativa da vida, isolamento, solidão, entre outros, implicando que a velhice seja percebida como uma etapa de declive. O modelo do prazer defende que o homem e a mulher podem gozar por igual, uma sexualidade significativa, sem limite de idade, pois o desejo sexual, os afetos não dependem do coito. Este modelo contribui para uma maior autoestima, maior equilíbrio e maturidade, saúde física e mental, bem como para uma percepção positiva da vida, em que a velhice é encarada como uma etapa proveitosa.

De salientar que o modelo coital pode estar presente mesmo em idades avançadas, contrariando os estereótipos que persistem em negar esta presença quando nos reportamos aos mais idosos.

A sexualidade reflete uma grande variabilidade, quando nos reportamos à população mais idosa, como constataram Sánchez e Ulacia (2005), tendo por base um conjunto de entrevistas realizadas, traduzindo-se numa enorme dificuldade em encontrar um padrão sexual comum na velhice, o que comprova a multidireccionalidade do desenvolvimento, defendida pelas teorias evolutivas. Os resultados revelaram ainda que são vários os fatores que influenciam a mesma (psicossociais, relacionados com a saúde, entre outros).

2. Fatores que influenciam a sexualidade na Pessoa Idosa

A sexualidade pode ser influenciada pela interação de distintos fatores, tais como os “biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais” (World Health Organization [WHO], 2006, p. 5).

A este respeito, também Sánchez e Ulacia (2005) salientam-nos que os fatores que podem condicionar a sexualidade são numerosos, sendo que muitos destes podem ser considerados globais, tais como a interpretação das alterações da velhice baseadas no modelo de deterioração, a imposição social do modelo jovem, as alterações fisiológicas e psicológicas decorrentes do processo de envelhecimento. Outros fatores, quando presentes, podem afetar a população idosa de forma distinta, dependendo da intensidade, são exemplo os fatores relacionados com a saúde e os fatores psicossociais.

No âmbito da enfermagem gerontológica e geriátrica, Eliopoulos (2014) refere-nos que para além das alterações relacionadas com a idade, existem fatores físicos, emocionais e sociais que podem ameaçar a atividade sexual em idades avançadas. A mesma autora destaca-nos ainda que, na presença de um bom estado de saúde e de um parceiro disponível, a atividade sexual pode manter-se até idades mais avançadas. Segundo Williams (2020) as alterações fisiológicas normais que ocorrem na função sexual, podem acarretar preocupações nas pessoas idosas.

Tendo por base o referido, são descortinados em seguida os principais fatores que podem influenciar a sexualidade.

2.1. Fatores anatómicos e funcionais associados ao processo de envelhecimento

Com o avançar da idade surgem alterações na mulher e no homem, quer ao nível anatómico, quer ao nível fisiológico. Segundo Muñoz e Montes (2011), na mulher ocorrem alterações ao nível hormonal, associadas à menopausa, que podem ser responsáveis por alterações físicas ao nível do aparelho reprodutor, tais como: perda de elasticidade dos grandes e pequenos lábios; encurtamento da vagina; diminuição do tamanho e ereção do clitóris; menor lubrificação vaginal; diminuição da acidez vaginal, diminuição do pelo pubiano, entre outros. Esta alterações

podem repercutir-se na resposta sexual, manifestada por uma lentificação da mesma, por uma menor contração vaginal durante a plataforma orgástica, por uma debilidade das contrações uterinas aquando do orgasmo. Ainda segundo os mesmos autores, também no homem, surgem alterações hormonais, como a diminuição da produção de androgénios (denominado de andropenia), sendo responsável pela diminuição da qualidade do líquido seminal e capacidade de fecundação, pela menor potência dos músculos ejaculadores, ou seja, menores contrações durante o orgasmo. Surgem sinais de hipogonadismo que contribuem para a diminuição de desejo sexual. Os pelos púbicos diminuem. Aumenta o tempo para alcançar a ereção, fruto da diminuição da vasoconstrição ao nível genital. O idoso demora mais tempo para ejacular, prolongando mais o coito. A perda de ereção surge mais rapidamente.

Tal como nos refere Gomes (2014, p. 403) “a idade por si só, não é a responsável pela cessação da atividade sexual”, existindo outros fatores que podem influenciar a mesma.

2.2. Fatores patológicos e farmacológicos

Tendo por base Roach (2001, 2003), Sánchez e Ulacia (2005), são enumeradas as doenças que podem afetar a sexualidade nos idosos, tais como os acidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoartrite, artrite reumatóide, entre outras, bem como as incapacidades que podem resultar das mesmas, como por exemplo as alterações artríticas que causam dor e deformidades, resultantes da artrite reumatóide ou até da osteoartrite. A alteração da imagem corporal causada por cirurgias mutiladoras como mastectomia ou amputação de membros, que podem diminuir a autoestima e a libido.

Também o próprio tratamento farmacológico instituído pode ser responsável por uma disfuncionalidade na sexualidade, como acontece por vezes devido: aos efeitos secundários que advêm da medicação prescrita (pois podem afetar a libido, causar impotência, entre outras alterações). Existem fármacos comumente utilizados nas pessoas Idosas, ao nível cardiovascular (como por exemplo, os diuréticos tiazídicos e os da ansa; os β bloqueadores), ao nível da psicofarmacologia (como por exemplo os antidepressivos tricíclicos), que podem provocar uma redução do desejo sexual e da potência (Sánchez & Ulacia, 2005).

De referir ainda que aquando de doenças/incapacidades no(a) idoso(a), em que o parceiro sexual é o(a) cuidador(a), pode haver confusão de papéis e também cansaço físico pelas tarefas executadas no cuidado, restringindo o interesse sexual.

2.3. Fatores psicossociais e culturais

Santos e Marques (2006) salientavam a persistência do mito da visão do idoso como um ser assexuado, como que “Supostamente, o desejo tê-los-ia abandonado e qualquer dimensão erótica ter-se-ia extinguido das suas vidas” (p. 95). Comumente a sociedade veicula de forma errónea, uma série de tabus e falsas crenças acerca da sexualidade nos idosos, como por exemplo as que são apresentadas no quadro 1 por González e Ramos (1994). As decisões tomadas pelas pessoas idosas a respeito da sua sexualidade decorrem dos valores inculcados ao nível da sua socialização (Muñoz & Montes, 2011).

Quadro 1. Falsas crenças acerca da sexualidade na Velhice (González & Ramos, 1994, p. 154)

Os idosos não têm capacidade fisiológica que lhes permita ter condutas sexuais;
Aos idosos não interessa o sexo;
Os idosos que se interessam por sexo são perversos;
A atividade sexual no idoso prejudica a saúde, especialmente na velhice;
É indecente e de mau gosto que os idosos manifestem interesse sexual;
Os desvios sexuais são mais frequentes no idoso.

2.4. Outros fatores: fatores ambientais e perda de parceiro sexual

As dificuldades de expressão da sexualidade podem ocorrer, segundo Sánchez e Ulacia (2005), quer nos idosos que vivem em família, quer nos idosos institucionalizados, tal acontece, quer devido à falta de condições (essencialmente espaciais), quer devido à falta de respeito pela privacidade dos idosos por parte dos familiares e/ou dos funcionários da instituição que cuidam desses idosos. Também as falsas crenças acerca da sexualidade nas pessoas idosas, que existe nesses cuidadores e que se repercutem através de condutas recriminatórias contra qualquer expressão natural da sexualidade, contribuem para uma imagem assexuada dos idosos. Para os autores “mais importante que a educação sexual na velhice é conseguir que todos os aspectos organizativos (espaços, normas, atividades, etc.) facilitem as relações interpessoais, quer as próprias relativas às relações sociais mais convencionais, quer em relação às íntimas” (Sánchez & Ulacia, 2005, p. 140). A perda do parceiro sexual constitui um dos fatores que frequentemente leva à diminuição da atividade sexual nas Pessoas Idosas, como nos referem vários autores (Eliopoulos, 2014; Williams, 2020).

3. Percepção/atitudes acerca da sexualidade nas pessoas idosas: auto e heteroavaliação

3.1. A sexualidade nas pessoas idosas na visão dos mais jovens

Um estudo elaborado em Portugal por Magalhães (2008), no âmbito dos estereótipos acerca das pessoas idosas, em estudantes do ensino superior, envolvendo uma amostra de 375 estudantes, o mesmo constatou que no âmbito da sexualidade, 21,3% da amostra considerou que as pessoas idosas têm pouco ou nenhum desejo sexual, e que 14,7% da amostra considerou que os idosos não têm capacidade para manter uma ereção.

Ana Leite (2014), envolvendo estudantes do ensino superior, em Portugal, investigou as representações sociais de estudantes de gerontologia social acerca da sexualidade na velhice. Neste estudo a autora refere-nos que os/as estudantes destacam a importância de se incluir na sua formação profissional a discussão da sexualidade na velhice.

Um estudo efetuado por Cruz (2015), no âmbito dos estereótipos acerca das pessoas idosas, envolvendo uma centena de indivíduos jovens de um município de Espanha (com idades compreendidas entre 18 e os 25 anos), demonstrou que as características com que os jovens mais estavam de acordo reportavam as mesmas como: pessoas com moralidade, pessoas generosas, agradecidas, sábias e sinceras. Por outro lado, uma das características com que mais discordaram foi a da visão do idoso como sendo sexualmente ativos.

Gewirtz-Meydana et al. (2017) desenvolveram um estudo em Israel, onde examinaram as atitudes e os conhecimentos dos alunos de serviço social em relação à sexualidade e à expressão sexual nos idosos e investigaram ainda os fatores associados. Utilizando uma amostra de 375 alunos da licenciatura em serviço social, recorreram à Escala de Atitudes e Conhecimento em relação à Sexualidade de Idosos. As atitudes perante a sexualidade dos idosos e o conhecimento sobre sexualidade foram correlacionados. Os alunos do primeiro ano foram os mais conservadores e demonstraram menor conhecimento. Não foram encontradas diferenças entre homens e mulheres quanto às atitudes. No entanto, homens e estudantes casados tinham maior conhecimento sobre a sexualidade de idosos do que as mulheres ou estudantes não casados. O aumento da observância religiosa previu atitudes mais conservadoras. A idade previu atitudes mais permissivas e maior conhecimento sobre a sexualidade nos idosos. Os autores salientam que é importante avaliar o conhecimento e as atitudes dos alunos de serviço social em relação à sexualidade dos idosos e desenvolver programas educacionais e de intervenção com o objetivo de aumentar a consciência, o conhecimento e as atitudes positivas nesta área.

Pereira et al. (2018), tendo por base um estudo realizado em Portugal, onde se procurou analisar as diferenças entre jovens e idosos ao nível das atitudes e dos conhecimentos face ao envelhecimento e face à sexualidade na terceira idade, constataram que os jovens obtiveram um menor nível de conhecimentos no que concerne à sexualidade na velhice. Constataram ainda que os idosos possuem atitudes mais negativas em relação ao envelhecimento e atitudes menos permissivas no que concerne à sexualidade na velhice, comparativamente aos jovens. Foi possível concluir que quanto maior a atitude negativa face ao envelhecimento, maiores são as atitudes negativas face à sexualidade na terceira idade. Os resultados levam os autores a salientarem a importância em se “intervir junto da população ao nível dos conhecimentos e das atitudes negativas face ao envelhecimento para modificar as atitudes negativas face à sexualidade na terceira idade” (Pereira et al., 2018, p.31).

3.2. A sexualidade na visão dos próprios

Um estudo efetuado no Brasil por Queiroz et al. (2015) acerca das representações sociais da sexualidade entre idosos, envolvendo 30 entrevistados, colocaram em evidência um núcleo central, cujas palavras mais evocadas foram: o amor, o carinho e o respeito. Como elementos intermediários da representação surgem as palavras sexo, companheirismo, compreensão e convivência. Estes resultados levam Queiroz et al. (2015, p. 665) a citarem-nos:

“Assim, o que emerge dessas evocações remete à reflexão de que a representação da sexualidade transcende o biológico e afasta a ideia latente do ato sexual enquanto vivência primeira e única da sexualidade. Os termos que compuseram o núcleo central apontaram condições relacionais profundas que demonstram a importância primeira na vivência da sexualidade”.

Neste estudo os autores constataram ainda que a palavra sexo foi evocada por sete idosos casados, um viúvo e um solteiro, negando o imaginário social de que não existe vida sexual ativa nos mesmos.

Vieira et al. (2016), num estudo acerca das representações da sexualidade na velhice, efetuado no Brasil, envolvendo uma análise de conteúdo efetuada a 30 idosos, os autores destacam uma multiplicidade de elementos obtidos no campo semântico relativamente à

sexualidade, tais como: carinho, cumplicidade, intimidade, ato sexual, entre outros, que os leva a inferir que “os idosos não compreendem a sexualidade como algo limitado, e sim como um processo complexo do qual fazem parte outras emoções e comportamentos que não se reduzem apenas às relações sexuais” (p. 206). Relativamente à categoria mudanças advindas do envelhecimento, relativo às alterações no campo das vivências sexuais aquando da entrada na velhice, 54% foram enquadradas como positivas, 28,6% negativas e 16,6% inexistentes. Na categoria importância das vivências sexuais, 78,6% enquadram-na como necessária na vida do idoso. Quanto à categoria percepção da sociedade, correspondente à visão que os idosos têm acerca da percepção da sociedade no âmbito da temática, os autores destacam que 66,7% foi enquadrada na rejeição, enfatizando o preconceito e a discriminação social. A este respeito os autores citam-nos o texto que emerge:

[...] sexualidade na velhice é um tabu... ninguém acha que a gente ainda faz alguma coisa... acham que estamos velhos demais para pensar em sexo... a sociedade esquece que o idoso é gente... acham que a gente só serve para dar trabalho e gasto... não acreditam que o idoso possa gostar dessas coisas... vão ser chamadas de velha assanhada e pervertida... a sociedade não vê com bons olhos [...] (Vieira et al., 2016, p. 203).

Feliciano e Galinha (2017), efetuaram um estudo exploratório em Portugal, acerca das percepções dos idosos sobre a sexualidade em idades avançadas, envolvendo uma entrevista semiestruturada a 8 idosos em centro de dia, com idades igual ou superior a 70 anos, sem défices cognitivos. Os autores concluíram que os idosos/as expressam e vivenciam a sua sexualidade de forma distinta, sendo que “em idades avançadas constata-se uma sexualidade que transcende a relação sexual observando-se o predomínio da relação afetiva” (p. 160).

Mais recentemente, Pinto et al. (2019), efetuaram um estudo qualitativo no Brasil, numa amostra de 12 idosos com idades compreendidas entre os 60 e 85 anos, recorrendo à técnica de análise de conteúdo temática, cujo objetivo geral visava analisar as concepções de sexualidade entre idosos participantes de um grupo de convivência, obtiveram seis categorias, descortinadas da seguinte forma:

1ª categoria - Entendimento sobre o sexo - atribuição de um valor que vai para além do prazer físico, com enfoque nos sentimentos como o amor e carinho; entendida como uma atividade necessária entre o casal.

2ª categoria - Conhecimento sobre a sexualidade - entendida como uma manifestação do corpo que se relaciona ao bem-estar, que não se restringe unicamente à prática sexual.

3ª categoria - Percepção a respeito do sexo no envelhecimento - subdividida em duas subcategorias, destacam que a prática sexual ainda está ativa nestas idades e que o sexo não possui idade, contudo não ocorre de igual forma que na juventude.

4ª categoria - Memória da sexualidade antes e após o envelhecimento - emerge uma memória da sexualidade correlacionada com a prática sexual mais frequente na juventude e uma atual redução da atividade e satisfação sexual, apesar disso a maioria argumenta melhoria na qualidade de vida e satisfação com o encontro do par perfeito.

5ª categoria - Percepção sobre a velhice - a amostra estudada atribui um carácter positivo na percepção do envelhecer, encarando favoravelmente as alterações resultantes.

6ª categoria - Prática da sexualidade no quotidiano - a prática da sexualidade no quotidiano “vai além do fazer sexo, está relacionada ao autocuidado, autoestima, vaidade e ao bem-estar” (Pinto et al., 2019, p. 48).

É perceptível pelos dados apresentados por estes estudos a complexidade da temática da sexualidade nas pessoas idosas, mesmo quando analisadas pelos próprios. Fica claro e evidente que a sexualidade nos idosos existe, ainda que com elaborações, contornos e manifestações muito próprias e diversificadas.

3.3. A sexualidade na Pessoa Idosa em contexto institucional

As atitudes em relação à sexualidade e ao envelhecimento variam de permissivas a restritivas, curiosas a evasivas e podem ser globais ou específicas em relação a determinados comportamentos, como masturbação, sexo oral, sexualidade entre indivíduos LGBT ou sexualidade num contexto institucional. Trabalhos de investigação sugerem que diferentes populações mantêm uma variedade de atitudes positivas e negativas que afetam os idosos. Os prestadores de cuidados de saúde, incluindo enfermeiros, psicólogos, médicos, assistentes sociais, farmacêuticos, terapeutas ocupacionais, e diretores técnicos de lares de idosos, todos desempenham um papel influenciador das atitudes dos idosos em relação à sua própria sexualidade, tanto direta quanto indiretamente (Hillman, 2012).

Um estudo efetuado em Portugal por Senra (2013) acerca da sexualidade na terceira idade, quanto aos conhecimentos e atitudes de cuidadores formais de pessoas idosas, a autora constatou uma correlação positiva entre os níveis de conhecimentos e as atitudes, salientando-nos que de uma forma geral, os cuidadores revelaram bons níveis de conhecimentos e atitudes permissivas. Verificou-se ainda que os indivíduos com níveis de habilitações mais elevados apresentam melhores níveis de conhecimentos e atitudes mais permissivas. Nenhum dos questionados referiu ter recebido formação acerca desta temática.

No estudo efetuado por Cunha et al. (2015) onde procuravam analisar a prática profissional de médicos e enfermeiros relativamente aos aspetos da sexualidade em idosos, concluíram que esta temática é de difícil abordagem durante as consultas e há uma escassez de ações direcionadas a este assunto. No entanto estes profissionais consideram que a temática da sexualidade é relevante no contexto da prestação de cuidados e que as dificuldades em incluir este assunto na prática profissional expõe uma grande fragilidade no que diz respeito à atenção integral à saúde do idoso.

4. Combatendo mitos e estereótipos: importância e estratégias

Para Palmore (1999) as vítimas de preconceitos e discriminação tendem a adotar a imagem negativa do grupo dominante, que as leva a comportarem-se em conformidade com a mesma, como levá-los a evitar as relações sexuais, a evitar novas ideias, a serem improdutivos. A conformidade social para com os estereótipos negativos pode resultar na redução da autoestima do idoso, das suas habilidades pessoais, bem como contribuir para a deterioração da sua saúde física e mental. Também a este respeito, Motte e Tortosa (2002, p.103) referem-nos que os “estereótipos minimizam as diferenças individuais e tendem a igualar todas as pessoas idosas, ignorando que cada idoso possui as suas próprias características, personalidade e forma de envelhecimento”. Os estereótipos podem ainda desencadear um fenómeno de

contração, significando que quando determinado fenómeno se observa nas pessoas idosas não corresponde ao estereótipo previamente construído, existe uma certa tendência para recusar o mesmo. Os estereótipos negativos podem afetar muitos profissionais que exercem a sua atividade com idosos, podendo repercutir-se negativamente sobre a autoestima dos mesmos, bem como sobre o desenvolvimento da sua personalidade.

Sendo o envelhecimento um processo individual e heterogéneo, as alterações não surgem de igual forma, nem com a mesma intensidade, nem no mesmo momento, negando o estereótipo de que os idosos se assemelham. De salientar que muitas das alterações desencadeadas pelo processo de envelhecimento podem ser minimizadas, compensadas, em termos terapêuticos.

Por outro lado, tal como nos referem Sánchez e Ulacia (2005), muitas destas alterações poderão conferir vantagens na vivência da sexualidade, apresentando-nos como exemplos:

A maior lentidão dos processos de excitação possibilita que as pessoas idosas desfrutem a sexualidade com uma maior tranquilidade.

Vai ocorrer um maior interesse dos idosos pelo contacto corporal global, em que os afetos e a comunicação reduzem a focalização no ato coital imediato.

A menor necessidade em ejacular e o maior controlo sobre a ejaculação, permitirá ao casal um maior sincronismo na fase do orgasmo.

Tendo por base Magalhães (2008), devemos apostar em estratégias que reforcem a imagem positiva das populações idosas, apostando inicialmente ao nível político-social, através da elaboração e implementação de um Plano Nacional Gerontológico que integre: a promoção da imagem positiva do ser-se idoso, da velhice; a promoção e utilização do elevado potencial de contribuição dos idosos como membros integrantes da sociedade, destacando os seus valores, a sua experiência de vida, a sua sabedoria, entre outros; a promoção dos benefícios de uma saudável relação intergeracional; a promoção do espírito de solidariedade intergeracional. Por outro lado, os mass media devem divulgar e destacar nas suas mensagens a heterogeneidade (variabilidade interindividual) e a multidireccionalidade que são próprias de qualquer grupo de idosos, sem utilizar conteúdos que discriminem. Também a comunidade científica deve ser envolvida na abordagem das distintas temáticas gerontológicas/geriátricas, seja através dos mass media, seja através da realização de fóruns, jornadas, congressos, pois desta forma desmistificam-se as conceções erróneas e injustificadas e credibiliza-se a veiculação da informação.

Muñoz e Montes (2011) alertam-nos que as dificuldades para tratar a temática, devido aos tabus, por vergonha, são uma constatação, quer por parte dos utentes, quer por parte dos profissionais de saúde. Também Gomes (2014) a este respeito nos refere que relativamente às temáticas da sexualidade, os distintos grupos profissionais devem estar à vontade, não esquecendo que sem perguntas, não existem respostas (ou queixas), contudo “sem ser intrusivos e respeitando as opções individuais de cada pessoa” (p. 410). No âmbito da enfermagem gerontológica, Eliopoulos (2014) salienta-nos que a educação sexual básica pode ajudar na compreensão dos efeitos do envelhecimento sobre a sexualidade, sendo que, a boa disposição para falar abertamente do sexo com os mais idosos demonstra “reconhecimento, aceitação e respeito com a sua sexualidade” (p. 157). A identificação de barreiras físicas, emocionais e sociais, é deveras importante para uma intervenção adequada.

Somos da opinião que a literacia, a escolaridade e a cultura possuem um papel fundamental no combate aos estereótipos e às atitudes negativas em relação à sexualidade na velhice. Os idosos de amanhã serão distintos dos de hoje, atendendo ao aumento expectável dos níveis de escolaridade da população. Os programas de psicoeducação sobre a sexualidade na velhice poderão constituir uma estratégia de intervenção para melhorar a perceção e as atitudes acerca da sexualidade nas pessoas idosas. Será também importante incluir estas temáticas nos programas de formação e educação, tanto na escolaridade obrigatória como nos cursos profissionais ou do ensino superior.

Conclusão

A vasta bibliografia que inclui os estudos efetuados acerca da vivência da sexualidade nas populações mais idosas, colocam em evidência que ela está presente, contrariando assim os estereótipos negativos veiculados pelas populações mais jovens. Os principais fatores que podem afetar esta vivência, incluem os fatores associados à idade, os psicossociais, os culturais, os patológicos, os farmacológicos, os ambientais, a perda do parceiro sexual, entre outros. Compreender melhor a sexualidade das pessoas mais velhas poderá contribuir para uma perceção mais positiva sobre o envelhecimento. Esta compreensão será especialmente importante para os profissionais de saúde e de apoio social que trabalham diretamente com as pessoas mais velhas. Uma sociedade para todas as idades, como preconizado há imensos anos pelas Nações Unidas, deve apostar na desmistificação dos estereótipos negativos acerca da sexualidade nas gerações mais velhas.

Bibliografia

- Cruz, R.M. (2015). Estereotipos hacia los ancianos por parte de los jóvenes del municipio de Los Villares (Jaén). *Gerokomos*, 26(1), 13–17. <http://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2015000100004>
- Cunha, L. M., Mota, W. S., Gomes, S. C., Ribeiro Filho, M. A., Bezerra, Í. M. P., Machado, M. de F. A. S., & Quirino, G. da S. (2015). Grandma and grandpa also love: sexuality in the elderly. *REME: Revista Mineira de Enfermagem*, 19(4), 894–900. <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20150069>
- Direção-Geral da Educação [DGE] & Direção-Geral da Saúde [DGS] (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf
- Eliopoulos, C. (2014). *Enfermería Gerontológica* (8ª ed). Barcelona: Wolters Kluwer España
- Eurostat (2020). *Population structure and ageing/pt - Statistics Explained*. <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/pdfscache/64803.pdf>
- Feliciano, A., & Galinha, S. (2017). Perceções dos idosos sobre a sexualidade em idades avançadas – estudo exploratório. *Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 5 (3) 160-169. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v5.i3.14532>
- Gewirtz-Meydan, A., Even-Zohar, A., & Fisch, B.-T. (2017). Attitudes and knowledge of social work students towards sexuality in later life. *Social Work Education*, 36, 1–15. <https://doi.org/10.1080/02615479.2017.1363175>
- Gomes, F. A. (2014). A sexualidade das pessoas idosas. In M. T. Veríssimo (Coord.), *Geriatría fundamental. Saber e praticar*. Lisboa: Lidel.
- González, H., & Ramos, F. (1994). La Sexualidade en la Vejez. In J. Buendía (ed.), *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, SA.
- Hillman, J. (2012). *Sexuality and Aging*. New York, USA: Springer New York.
- Instituto Nacional de Estatística (2013). *Estatísticas Demográficas 2011*. Lisboa: INE.
- Instituto Nacional de Estatística (2020). *Projeções de População Residente em Portugal*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Leite, A.P.M. (2014). *Representações Sociais de estudantes de Gerontologia Social acerca da Sexualidade na velhice*. Tese de Mestrado apresentada ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto. <http://hdl.handle.net/10400.26/6500>
- Kalish, R. (1996). *La Vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano* (2ª ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.

- Magalhães, C.P. (2008). *Estereótipos acerca das pessoas idosas em estudantes do ensino superior, no distrito de Bragança*. Tese de doutoramento apresentada à Universidade da Estremadura. <http://hdl.handle.net/10198/4237>
- Munõz, M.J., & Montes, A.C. (2011). La sexualidad y afectividad em las personas mayores. In C. Orrio (Coord.), *Enfermería de la persona mayor*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Palmore, E. B. (1999). *Ageism. Negative and Positive* (2ª ed.) New York: Springer Publishing Company, inc.
- Pereira, D., Ponte, F., & Costa, E. (2018). Preditores das atitudes negativas face ao envelhecimento e face à sexualidade na terceira idade. *Análise Psicológica*, 36(1), 31-46. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1341>
- Pinto, M., dos Reis, L., Santana, E., & dos Reis, L. (2019). Sexualidade e envelhecimento: a perceção de idosos participantes de grupo de convivência. *Fisioterapia Brasil*, 20(1), 43 - 49. <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v20i1.2386>
- Queiroz, M. A. C., Lourenço, R. M. E., Coelho, M. M. F., Miranda, K. C. L., Barbosa, R. G. B., & Bezerra, S. T. F. (2015). Representações sociais da sexualidade entre idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(4), 662-667. <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680413i>
- Queiroz, A., Vitorino, N., de Sousa, V., Vilaça e Silva, K., & Severiano, A. (2019). Nível de conhecimento e atitudes dos académicos de enfermagem, acerca da sexualidade dos idosos. *Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano*, 16(1), 171-173. <https://doi.org/10.5335/rbceh.v16i1.10467>
- Roach, S. (2003). *Introdução à Enfermagem Gerontológica*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A.
- Sánchez, F.L., & Ulacia, J. C. (2005). *Sexualidad en la Vejez* (2.ª ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Santos, G., & Marques, T. R. (2006). Sexualidade no idoso. In H. Firmino (Ed.), *Psicogeriatría*. Coimbra: Edições Almedina.
- Senra, A.M.M. (2013). *Sexualidade na Terceira Idade. Conhecimentos e Atitudes de Cuidadores Formais de Pessoas Idosas*. Tese de Mestrado apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/2097>
- Tortosa, J.M., & Motte, C.A.M. (2002). Envejecimiento Social, In J. M. Tortosa (ed.), *Psicología del Envejecimiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Vieira, K.F.L., Coutinho, M.P.L., & Saraiva, E.R.A. (2016). A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(1), 196-209. <https://doi.org/10.1590/1982-3703002392013>
- Williams, P. (2020). *Enfermeria Geriátrica*. Barcelona: Elsevier.
- World Health Organisation [WHO] (2006). *Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva*. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining

