



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

SILVANA APARECIDA PENACHIONE

SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: A ATENÇÃO BÁSICA COMO  
POTENCIALIZADORA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE.

SÃO PAULO  
2020

SILVANA APARECIDA PENACHIONE

SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: A ATENÇÃO BÁSICA COMO  
POTENCIALIZADORA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: JULIANA MARCELA FLAUSINO

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Pra muitas pessoas, a velhice é o momento da vida que coincide a idade cronológica avançada com a deterioração de funções orgânicas, sociais e mentais. Ressalta-se, porém, que a velhice e o processo de envelhecimento podem ser acompanhados de qualidade de vida, sendo a saúde física e mental importantes elementos para o enfrentamento dos percauços dessa fase. Nesse contexto a sexualidade é um importante fator, muitas vezes negligenciado na abordagem da saúde na senilidade, já que historicamente atribuiu-se ao idoso o estigma da assexualidade. Ao silenciar-se sobre a vida sexual da pessoa idosa, nega-se uma vivência plena e saudável que implica, de maneira incisiva, na saúde desse indivíduo. Se por um lado temos uma população com maior expectativa de vida graças aos avanços da medicina e tecnologias, temos por outro lado o aumento da incidência de doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento. E nesse contexto de viver muito é que precisa-se, também, viver melhor. Abordar a sexualidade na terceira idade visa, portanto, muito além do que prevenir doenças sexualmente transmissíveis ou o uso indiscriminado de medicamentos. É muito mais que tratar disfunções ou melhorar fisiologicamente a função sexual do homem e da mulher senil. Trata-se de lidar com a sexualidade como um dos fatores característicos do ser humano enquanto indivíduo em busca da sua realização. Trabalhar com a sexualidade na pessoa idosa é um importante objeto disparador na promoção à saúde integral dessa faixa etária.

## **Palavra-chave**

Qualidade de Vida. Sexualidade. Idoso.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

O presente trabalho foi pensado a partir dos relatos de idosos atendidos na UBS Pq do Horto em Hortolândia e que não encontram lugar ou interlocutores para discutir suas dúvidas, aflições, conquistas ou segredos acerca da própria sexualidade, muitas vezes não concebendo-a como conceito mais amplo que o ato sexual. Dúvidas simples ou problemas importantes encontram no preconceito ou na falsa ideia da "assexualidade da terceira idade" uma barreira para sua solução.

As consultas em UBS passam por temas como libido, menopausa, impotência, infecções sexualmente transmissíveis, traumas. Embora a temática seja cada vez mais abordada em outras faixas etárias, especificamente no caso dos idosos, percebo que são silenciados por uma sociedade que ainda insiste em enxergá-los como sujeitos passivos, a espera na própria finitude. Além de não ter um local em que essas pessoas se reúnam rotineiramente para trocar experiências, como as escolas para os jovens ou os locais de trabalho dos adultos, os próprios idosos se fecham devido à educação repressora que receberam ou ao preconceito que o tema desperta. A UBS é, na maioria das vezes, o único local de potência para o aprendizado e a troca.

Assim, escolhi esse tema por entender a sexualidade como componente importante da vida humana e fundamental para a qualidade de vida. Trata-se de uma área de atendimento multiprofissional que necessita do trabalho em equipe para a plena abordagem. A mobilização da equipe é importante, com trabalho fundamental do psicólogo, enfermeiras, ACSs e médicos abordando a sexualidade de forma completa e amoral, de maneira simples e direta, possibilitando a interação e reflexão dos idosos.

Porém, a falta de equipe completa e do trabalho de ACSs dificultou a obtenção de dados relativos aos idosos da área em que atuo. A recorrência do tema em consultório foi o objeto disparador na escolha como Projeto de Saúde no Território. Foi observada a presença de idosos com Infecções Sexualmente Transmissíveis, Depressão, baixa auto-estima, vítimas de violência e outros agravos que impactam no SUS e na sociedade em decorrência da falta de discussões sobre a Sexualidade na Terceira Idade. A equipe em que atuo compreende e concorda que há uma necessidade de políticas de saúde voltadas especificamente para a população idosa. Nunca houve na UBS nenhum grupo que tratasse desse tema, nunca houve discussões que se propusessem orientar, discutir e fazer os idosos refletirem sobre essa temática. Até mesmo nas discussões de doenças crônicas, nunca presenciei uma discussão que relacionasse o impacto dessas doenças na sexualidade. Assim, esse trabalho visa iniciar um movimento de discutir a Sexualidade na Terceira Idade e, assim, tentar diminuir os impactos e malefícios que trazem para essa parcela da população.

## ESTUDO DA LITERATURA

O século XX foi marcado por uma profunda mudança do perfil demográfico em todo o mundo. A representação gráfica da distribuição etária, primariamente composta por uma pirâmide de base alargada representando uma maioria de população jovem tornou-se, paulatinamente, uma figura semelhante a um barril, demonstrando o envelhecimento da população. Segundo o senso do IBGE de 2010, os idosos correspondiam a 10,8% da população brasileira.

Com o advento das novas tecnologias, melhores condições de saneamento básico e avanços da medicina, a expectativa de vida aumentou exponencialmente. Saímos de um paradigma de mortes por doenças infectocontagiosas que matavam adultos jovens e crianças e observamos o envelhecimento da população e a acentuação das doenças neurodegenerativas. O Brasil é hoje um país com elevada porcentagem da população acima dos 65 anos. E nesse panorama, observa-se uma tendência ao aumento de mulheres idosas conforme o aumento da idade analisada.

O envelhecimento é um processo sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie (Brasil, 2006). Os idosos, no país, são um grupo de pessoas acima de 65 anos que, embora muitos considerem sinônimo de sabedoria e experiência, ainda sofre todo tipo de preconceito. São associados a improdutividade, doenças, síndromes demenciais e assexualidade. Embora haja progresso e o idoso tenha se mostrado cada vez mais ativo e participante até mesmo da vida financeira das famílias, ainda carrega o estigma da doença, da inércia, do sofrimento e da proximidade da finitude da vida. Ser idoso, na nossa sociedade, raramente é visto como um evento natural, uma etapa da vida. Para contrapor essas ideias negativas, observamos que uma parcela considerável da população de idosos é responsável financeiramente por suas famílias, mantém um ritmo de vida ativa, realiza atividades esportivas, convive socialmente, demonstrando que é preciso desconstruir essas ideias preconcebidas.

O questionamento a ser feito é: é possível envelhecer e manter/alcançar qualidade de vida? A definição dada pela OMS para qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Mas essa inserção nem sempre ocorre de forma plena. E aqui faremos um recorte específico para abordar a temática da sexualidade na terceira idade, os motivos de uma vivência parcial, as consequências e os riscos da falta de informação e discussões nessa área, diminuindo de maneira importante a qualidade de vida na terceira idade. Segundo Alencar et al (2014) : "*A sexualidade do idoso deve ser compreendida partindo do princípio de que ela se compõe da totalidade deste indivíduo, devendo ser considerado o seu sentido holístico. Sendo, portanto, não somente fator biológico, como também biopsicossociocultural*". A sexualidade, como vários outros parâmetros, passa por mudanças, mas não necessariamente se encerra nessa fase da vida. O Brasil é um país com elevada porcentagem de idosos que não vive plenamente sua sexualidade. E cabe aqui a ressalva da sexualidade no seu sentido mais amplo, não restrito ao ato sexual. Abarca o carinho, parceria, cumplicidade e o desejo. Cachioni e Falcão (2009) afirmam que a velhice bem sucedida é a associação entre saúde mental e física, com envolvimento com a vida.

Podemos iniciar a discussão sobre os componentes estruturais que dificultam essa vivência da sexualidade. Tabus, preconceitos, educação repressora e rígida e machismo contribuem para a limitação de uma vida sexual satisfatória. É comum encontrarmos senhoras que embora mantenham desejo e excitação ativos, temem os julgamentos da sociedade. Assim, fecham-se a novos relacionamentos após a morte dos maridos . A religiosidade tem um papel importante, relacionando a sexualidade aos conceitos de culpa e pecado. Além disso, a própria família anula a chance do idoso vivenciar sua sexualidade. É comum idosos que moram com filhos que não oferecem a privacidade necessária. Outro fator é a perda natural do padrão de beleza e jovialidade impostos, numa sociedade que superestima o ideal de perfeição do corpo, beleza e juventude ( Vieira et al, 2015).

Do ponto de vista fisiológico, a idade traz alterações importantes em nossos corpos. A menopausa, nas mulheres, altera a taxa hormonal. Ocorre alterações na lubrificação, na libido, na psiquê. Nos homens, ocorre diminuição na produção de testosterona e espermatozoides. Ocorre naturalmente uma diminuição na resposta aos estímulos sexuais. Além disso, a pele perde colágeno, tornando-se mais fina, os cabelos perdem a melanina e embranquecem, o metabolismo basal torna-se mais lento. São mudanças naturais que se associadas a hábitos saudáveis como alimentação balanceada, consumo de água, realização de atividade física regular, não consumir bebidas alcólicas, cigarro, açúcar em demasia, podem ter seu impacto diminuído. Evitar o desenvolvimento de doenças crônicas como HAS, DM e Síndrome Metabólica contribui muito no envelhecimento saudável, com qualidade de vida. Também é importante a discussão do risco do uso de medicação para impotência sexual sem a consulta com um médico. E o uso de chás e garrafadas com esse fim, já que existem substâncias potencialmente tóxicas que são mais graves em pessoas com insuficiência renal e hepática.

A sexualidade da pessoa idosa por muito tempo foi negligenciada pelas políticas públicas de saúde. As campanhas davam pouco ou nenhum enfoque a essa população. Não à toa, houve um aumento importante do número de idosos contaminados pelo HIV. O número de idosos portadores de HIV já supera o de adolescentes. (Santos & Assis, 2011). A explicação para esse aumento de idosos infectados pelo vírus deve-se ao envelhecimento, ao maior tempo de vida de pacientes com HIV, desenvolvimento de medicamentos para impotência sexual, e desmistificação do sexo na velhice (Silva & Saldanha, 2012), além da dificuldade de manter ereção com uso do preservativo e o diagnóstico tardio pelo não questionamento da vida sexual em consulta.

A abordagem dos profissionais de saúde com os idosos deve ser clara, simples e honesta. É preciso criar um ambiente de escuta e diálogo, perceber se o paciente deseja participar de grupos para discussão dessa temática. Também é importante o cuidado para que a informação não seja superestimada, podendo causar frustração ao idoso. A informação sobre a sexualidade precisa ser exata, não fantasiosa.

Alencar,DL ; Marques, APO; Leal, MCC e Vieira, JCM (2014). *Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa*. Em *Ciência & Saúde Coletiva* , 19 (8): 3532 – 3542, 2014.

Brasil. (2006). Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa* (Cadernos de Atenção Básica - n.º 19, Série A: envelhecimento e saúde da pessoa idosa). Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Cachioni, M., & Falcão, D.V.S. (2009). Velhice e Educação: possibilidades e benefícios para a qualidade de vida. Em D.V.S. Falcão, & L.F.Araújo (Eds.), *Psicologia do envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados* (pp. 175-194). Campinas: Alínea.

Maschio, MBM; Balbino, AP; Souza, PFR; Kalinke. LP *Sexualidade na terceira idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS*. Em *Rev. Gaúcha Enfermagem* vol.32 no.3 Porto Alegre, 2011.

Santos, A. F. M., & Assis, M. (2011). *Vulnerabilidade das idosas ao HIV/AIDS: despertar das políticas públicas e profissionais de saúde no contexto da atenção integral: revisão de literatura*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14 (1), 147-157.

Silva, J., & Saldanha, A. A. W. (2012). Vulnerabilidade e convivência com o HIV/AIDS em pessoas acima de 50 anos. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 12(3-4), 817-852.

Vieira, KFL; Coutinho, MPL e Saraiva, ERA (2016). *A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência*. Em *Psicologia: Ciência e Profissão* jan/mar. 2016, Vol.36 Nº 1, 196-209. Doi: 101590/1982-3703002392013

## AÇÕES

Pretende-se, para a realização desse grupo, formar reuniões após a prática de Lian Gong ,atividade frequentada por grande número de idosos e bastante consolidada na UBS. Assim, forma-se um grupo de discussões sobre a Sexualidade na Terceira Idade após essa modalidade. Utilizando-se a sala de reuniões da UBS, pretende-se fazer encontros lúdicos com frequência semanal, durante 6 meses, para abordar temas relacionados à sexualidade e ao impacto na saúde dessa população. Seria proposto, com a participação dos idosos na elaboração da ementa, a discussão de temas com leitura de textos, roda de conversa em grupo, filmes, utilização de imagens de recortes de revistas, contação de histórias e música. Seria necessário material de papelaria, TV com acesso à internet, impressora para textos, revistas e livros disponíveis sobre temas relacionados . Pensa-se em iniciar a atividade com uma dinâmica de grupo para deixá-los mais à vontade. Pode-se utilizar também caixas para que dúvidas daqueles que não querem perguntar possam ser sanadas. Com o envolvimento de uma equipe multiprofissional, pretende-se discutir a sexualidade de uma maneira ampla e sugerir a quem não se sente a vontade de discutir em grupo, que procure seu médico para uma consulta sobre o tema. Os temas a serem abordados nos encontros seriam:

- ♦ o que é envelhecer? : Texto : Envelhecer com mel ou fel? por Affonso Romano de Santanna
- ♦ envelhecimento e qualidade de vida: Vídeo: Medicina não é saúde, por Rita Von Hunty. Atividade com recortes de revistas e montagem de cartazes.
- ♦ doenças crônicas e o envelhecimento. Discussão das principais patologias dos idosos. Presença da equipe com enfermeira, dentista e agente de saúde para dialogar sobre o impacto dessas doenças na vida dos idosos. Jogo: Dominó das doenças crônicas.
- ♦ o que é sexualidade: Vídeo: Sempre é tempo de namorar. Roda de conversa.
- ♦ o corpo e a sexualidade: Roda de conversa. Cena do filme : Um divã para dois, 2012.
- ♦ tabus e preconceitos da sexualidade na terceira idade: Dinâmica de grupo: Elaboração de lista de tabus e preconceitos. Impressões e experiências sobre esses temas.
- ♦ sexualidade versus família, sociedade e religião: Roda de Conversa. Presença da psicóloga da equipe.
- ♦ doenças crônicas e sexualidade: Palestra com médicos e enfermeiros.
- ♦ uso de medicamentos para impotência sexual: benefícios e riscos. Discussão sobre medicação, auto medicação e outras substâncias naturais.
- ♦ saúde do homem idoso: Jogo de perguntas e respostas.
- ♦ saúde da mulher idosa: Jogo de perguntas e respostas.
- ♦ infecções sexualmente transmissíveis: Roda de Conversa. Aula com power point para identificação das lesões. Demonstração do preservativo masculino e feminino.
- ♦ o aumento do número de idosos com HIV: Roda de conversa. Dados epidemiológicos do crescimento de infectados por HIV em idosos.
- ♦ sexualidade e depressão: Roda de conversa com psicólogo da equipe.
- ♦ traumas decorrentes de violência sexual: Filme: O quarto de Jack, 2015. Discussão.
- ♦ sexualidade e viuvez: Poesia: Da Viuvez, de Mário Quintana.



## **RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que a discussão sobre sexualidade seja um gatilho para a obtenção de qualidade de vida pelos idosos e, assim, que a UBS consiga promover saúde à sua população. Quando percebemos que conseguimos atingir uma parcela da população, temos certeza que as ações terão desdobramentos nas casas desses pacientes. Espera-se, assim, um maior vínculo para o desenvolvimento de outros projetos. Objetiva-se que a população compreenda, pela aproximação que o projeto proporciona, o real funcionamento da Atenção Básica e auxilie na educação dos demais componentes da família para que o trabalho tenha mais qualidade.

O desenvolvimento desse trabalho visa também que se forme um espaço de convivência para os idosos. Ao contrário dos jovens e adultos, que tem as escolas e o ambiente de trabalho, o idoso muitas vezes não tem ambientes de troca e de aprendizado. Espera-se promover um espaço que esse idoso sinta-se acolhido para tirar suas dúvidas e aflições, muito além das necessidades de saúde física e mental. Espera-se a formação de cidadãos mais conscientes de deveres e direitos e que isso possa refletir na sua autonomia diante dos conflitos que enfrentam em suas vidas.

Também é importante que obtenha-se um maior controle das doenças crônicas por esses idosos. Quando eles compreendem a relação entre DM e HAS, por exemplo, com sua saúde sexual, a tendência é uma melhora também desses agravos. Espera-se que desenvolvam hábitos saudáveis, alimentem-se melhor e realizem atividade física. Assim, a saúde sexual é o objeto disparador para a obtenção da saúde no seu sentido mais amplo. Espera-se também a diminuição no número de idosos acometidos por ISTs, já que é uma faixa com importante crescimento do número de casos na última década. A discussão desse tema também possibilita a discussão e danos da polifarmácia na vida dos idosos, além de orientar sobre os riscos da auto medicação.

O projeto incidiria de maneira decisiva na saúde mental dos idosos. Pacientes que puderem ter uma vida sexual plena e saudável são menos predispostos a sofrer de depressão, patologia muito frequente nessa faixa etária. Outros temas importantes como viuvez, relacionamento familiar, autonomia e auto-estima, bastante relacionados à sexualidade e à depressão, serão abordados de maneira a fazê-los refletir e dividir suas experiências, funcionando terapeuticamente e diminuindo a medicalização excessiva da saúde mental. A discussão sobre violência sexual também pode ajudar no controle desse agravo nos domicílios dos idosos. Discutir violência sexual, além de ajudar a resolver traumas e conflitos por situações passadas, capacita a população a compreender a gravidade e procurar auxílio na resolução de casos que acontecem, quase integralmente, dentro dos lares.

## REFERÊNCIAS

- Alencar, DL ; Marques, APO; Leal, MCC e Vieira, JCM (2014). *Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa*. Em *Ciência & Saúde Coletiva* , 19 (8): 3532 – 3542, 2014.
- Brasil. (2006). Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa* (Cadernos de Atenção Básica - n.º 19, Série A: envelhecimento e saúde da pessoa idosa). Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Cachioni, M., & Falcão, D.V.S. (2009). Velhice e Educação: possibilidades e benefícios para a qualidade de vida. Em D.V.S. Falcão, & L.F.Araújo (Eds.), *Psicologia do envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados* (pp. 175-194). Campinas: Alínea.
- Maschio, MBM; Balbino, AP; Souza, PFR; Kalinke. LP *Sexualidade na terceira idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS*. Em *Rev. Gaúcha Enfermagem* vol.32 no.3 Porto Alegre, 2011.
- Santos, A. F. M., & Assis, M. (2011). *Vulnerabilidade das idosas ao HIV/AIDS: despertar das políticas públicas e profissionais de saúde no contexto da atenção integral: revisão de literatura*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14 (1), 147-157.
- Silva, J., & Saldanha, A. A. W. (2012). Vulnerabilidade e convivência com o HIV/AIDS em pessoas acima de 50 anos. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 12(3-4), 817-852.
- Vieira, KFL; Coutinho, MPL e Saraiva, ERA (2016). *A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência*. Em *Psicologia: Ciência e Profissão* jan/mar. 2016, Vol.36 Nº 1, 196-209. Doi: 101590/1982-3703002392013