

GRAZIELA NEVES OLIVEIRA  
KELY CHRISTINA TRINDADE BARBOSA  
ALEXSANDRO BARRETO ALMEIDA

#### Resumo

**Introdução:** Uma das maiores preocupações da humanidade na atualidade, é que o processo de envelhecimento deixa de ser considerado um fenômeno, e passa a ter uma importância natural, que é a velhice. Nesse sentido, o profissional de saúde tem o papel de estimular o idoso, para que encarar este processo de envelhecimento como um período dinâmico, fazendo – lhe refletir o passado de forma esperançosa para uma visão do futuro, proporcionando um tratamento digno, garantindo sua individualidade e respeito. **Objetivo:** Descrever através da literatura a relação entre a sexualidade e a qualidade de vida dos idosos. **Materiais e métodos:** Realizado através de uma revisão de literatura com base em artigos científicos publicados no período de 2011 a 2015. **Resultados:** O conteúdo emerge o interesse de resgatar a sexualidade e qualidade de vida dos idosos, já que fora visto que é um assunto de grande relevância na sociedade, porém está envolvido de preconceitos e tabus. Foi possível perceber que velhice é um fenômeno biológico, mesmo com perdas físicas, psicológicas e sociais; no entanto é possível viver uma velhice bem sucedida. **Considerações Finais:** A educação em saúde vem sendo uma estratégia para a sociedade, o idoso é um indivíduo livre, que tem suas necessidades, metas, expectativas sociais e entre outros fatores habituais. O envelhecimento precisa ser estudado, questionado é discutido em todo percurso ao longo da vida; dessa maneira, a sexualidade precisa ser compreendida e acima de tudo aceita universalmente.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Sexualidade; Qualidade de vida.

**Introduction:** One of the biggest humanity's preoccupations in the present, is that the aging process stops being considered a phenomenon, and pass to have a natural importance, that is the old age. In this sense, the healthcare professional has the role of encourage the elderly, to stare this aging process like a dynamic period, making it reflect the past of hopeful way to a view of the future, providing a dignified treatment, ensuring their individuality and respect. **Objective:** Describe through literature the relation between the sexuality and quality of life of the elderly. **Materials and methods:** Realized through a review of literature with base in scientific articles, published in the period from 2011 to 2015. **Results:** The content emerge the interesting of rescue the sexuality and quality of life of elderly, as was seen that is a subject very relevant in the society, however is involved prejudice and taboos. Was can perceive that old age is a biologic phenomenon, even with losses physical, psychological and social; however, it is possible to live an old age successful. **Final considerations:** The education in health has been a strategy for the society; the elderly is a free individual, that has their necessities, goals, social expectations and among others usual factors. The aging needs to be studied, questioned and discussed in all course lifelong; this way, the sexuality needs to be understood and above all accepted, universally.

**Keywords:** Aging; sexuality; quality of life.

#### INTRODUÇÃO

Para medida de proteção as pessoas com idade igual ou superior aos 60 anos. O idoso obteve uma conquista de possuir o Estatuto, a partir da LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003, que garante ao idoso os direitos fundamentais à pessoa humana, segurança, saúde, lazer e bem estar social. Essa é uma lei que garante ao idoso qualidade de vida (FERREIRA, FERNANDES, 2015).

O envelhecimento é uma das maiores conquistas culturais de um povo em seu processo de humanização. Estima-se que em 2050, a população idosa mundial será de 1,9 bilhões de pessoas, equivalente a população infantil de 0 a 15 anos de idade.

Em 2012 houve uma progressão com 810 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance 1 bilhão em menos de dez anos e que duplique em 2050, alcançando 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global (Brasil, 2014).

Desse modo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define como pessoas idosas após os 60 anos, em países em desenvolvimento como o Brasil. A velhice não tem idade definida para se iniciar, depende da disposição, é hábitos de cada pessoa em relação à qualidade de vida.

Envelhecer não significa enfraquecer, isolar-se ou sentir ser assexuado. Porém, ainda existe na sociedade diversas atitudes sociais para com os idosos, principalmente quando está relacionados à sexualidade, que acaba dificultando a manifestação desta área em suas vidas (BERNARDDO, CORTINA, 2012).

A sexualidade quando relacionada ao envelhecimento reflete mitos e tabus, resultando na concepção de que pessoas idosas são pessoas assexuadas. A sexualidade no idoso deve ser compreendida partindo do princípio que se compõe da totalidade deste indivíduo e deve ser considerado o seu sentido holístico que é uma forma de interação que baseia em elementos do universo como também de outros seres vivos e que existe uma tendência na soma dessas partes. Sendo assim, não somente o fator biológico, como também biopsicossocial e cultural (ALENCAR, *et al*, 2014).

O tema sexualidade nem sempre é tratado com abertura, pois remete as vivências pessoais extremamente íntimas, especialmente quando falamos sobre sexo na velhice. Existe ainda na nossa cultura uma falsa ideia de que o (a) velho (a) não tem desejo ou vida sexual (SANTANA, *et al*, 2014).

Para CASTRO, *et al*, (2013) Uma das maiores preocupações da humanidade na atualidade, é que o processo de envelhecimento

deixa de ser considerado um fenômeno, e passa a ter uma importância natural, que é a velhice.

Com isso, quando o envelhecimento é aceito com êxito, o valor da competência, experiência e recursos humanos dos grupos mais velhos é adquirido com naturalidade, como um benefício para o crescimento da sociedade mais humana mais madura e universalmente integradas (MEDEIROS, *et al*, 2013)

Conforme TEIXEIRA, *et al*, (2012), a sexualidade voltada a velhice vem sofrendo nos últimos anos uma evolução deixando de ser encarada apenas como um ato genital/sexual, ampliando o conceito apenas físico passando a abranger a influência emocional e sentimental que o sexo apresenta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a sexualidade como: "uma energia que nos motiva a procurar amor, contato, ternura, intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser sensual e ao mesmo tempo ela influencia; pensamentos, sentimentos e ações e interações e, por isso influencia também a nossa saúde física e mental".

Apesar desses tópicos culturais TEIXEIRA, *et al*, (2012), explica que o envelhecimento fisiológico acarreta inúmeras mudanças no idoso, mudanças essas que influenciam diretamente na sexualidade. Essa transmutação decorre do próprio envelhecimento, logo, cabe aos profissionais de saúde conhecer tais transformações para conseguir instruir e compreender os questionamentos apresentados pelos idosos a fim de prestar uma assistência integral.

Da mesma forma a sociedade tenta negar a sexualidade do idoso. As pessoas acham feio, negam-se a aceitar que o idoso possa querer namorar. Esquecem que a sexualidade não é só apenas como um ato genital/sexual existe também uma afetividade que é essencial ao ser humano com a chegada da velhice, as alterações anatômicas são principalmente as mais visíveis e manifestam-se em primeiro lugar (SANTANA, *et al*, 2014).

É notória importância da sexualidade e principalmente o conhecimento a respeito das principais dificuldades vivenciadas. Em todas as fases da vida este assunto é passível de orientação, e na velhice não é diferente. Apesar de a sociedade encarar como nula a sexualidade no idoso, ela existe e precisa ser desmistificada através do esclarecimento e da quebra de preconceitos (TEIXEIRA, *et al*, 2012).

A partir dos dados levantados, justifica-se o presente trabalho devido a importância de ressaltar que envelhecer não é um problema, e sim uma conquista de uma longevidade digna e saudável. De acordo com o último censo demográfico realizado pelo IBGE entre os anos de 2009/2011, o Brasil tem 191 milhões e 792 mil habitantes e deste total da população são: 21 milhões e 726 mil de pessoas com 60 anos ou mais,

o que significa que a comunidade acadêmica e a sociedade necessitam de informações para que possam atender com qualidade esta população.

A relevância de aprofundar o conhecimento sobre o tema, é que o preconceito da sociedade com a idade cronológica envolve muitos mitos e tabus que foram sendo criados de forma sucinta. Um dos aspectos relacionados ao idoso que tem mais rejeição é a sexualidade, isso surgiu possivelmente por que ainda existe uma imagem padrão de beleza, considerando o sexo como uma fonte de satisfação, deixando de lado a terceira idade como um processo inexorável sem relevância.

A velhice pode ocasionar uma série de conquistas importantes, como o autoconhecimento, compartilhando experiência com outros idosos, demonstrando lições que eles ensinam para que assim, ao envelhecer eles saibam enfrentar melhor as mudanças, valorizando cada ruga no rosto e fio branco de cabelo como marcas de uma vida única. E assim, no pêndulo das emoções que constituem o processo dinâmico de viver, vivendo, saibam lidar com as suas emoções para reaprender a importância de que é cuidando de si que se compreende melhor a importância da sua presença e envolvimento no cuidado com o outro.

O objetivo do presente estudo foi descrever através da literatura a relação entre a sexualidade e a qualidade de vida dos idosos.

Cabe ressaltar que a definição de qualidade de vida é um bem estar que estão interligados ao longo da vida, trabalhando junto no processo de envelhecimento. Para compreender o envelhecimento não pode ser visto como fato negativo tem que ser visto como etapa consequente de realizações. Onde é de suma importância que todo profissional de saúde, governo, sociedade em geral e os próprios idosos para que não vejam a velhice como limite, mas como um momento de renovação, podendo disfrutar desse momento com qualidade de vida (DAWALIBI, *et al*, 2013).

#### **Materiais e Métodos**

Realizado através de uma revisão de literatura com base em artigos científicos que foram pesquisados nas bases SCIELO e LILACS e publicados no período de 2011 a 2015. Os critérios de inclusão foram: estudos científicos indexados em periódicos nacionais publicados em português, com texto completo. Esse recorte temporal se justifica por ser de interesse público, por causa da escassez do assunto abordado. Foram utilizadas as palavras chave: Envelhecimento, Sexualidade, Qualidade de vida. Como critério de exclusão optou-se por não utilizar artigos publicados, em língua estrangeira, por não possuir texto completo e os que não seguiam o tema proposto.

O estudo foi desenvolvido de (Março) a (Junho) de 2016, através de coleta de dados que se iniciou através de uma leitura preliminar exploratória, onde foram identificados 25 artigos,

que a partir de uma leitura criteriosa e seletiva e o cumprimento dos critérios de exclusão foram selecionados 15 artigos que abordaram o assunto como um todo, necessário para a realização do estudo.

O presente trabalho seguirá as normas do NIP - Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa do Icesp/Promove e seguirá as normas da ABNT 2010.

### **Revisão de Literatura**

#### **Qualidade de Vida dos Idosos**

Segundo a OMS, a qualidade de vida é definida como: a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida e da sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Neste sentido, observa-se o surgimento de grandes desafios em relação à implementação de estratégias válidas de intervenção, em programas gerontogeriátricos, ou políticas sociais que tem a meta de promover o bem-estar dos idosos garantindo, uma sobrevivência maior, e também uma boa qualidade de vida (MIRANDA, 2014).

A qualidade de vida é um conceito social criado a partir de princípios tais como: realização pessoal, bem-estar, prazer, felicidade e amor, e também os fatores, que apresentam a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento socioeconômico de determinada a sociedade (BERNARDO, CORTINA, 2012).

Dessa maneira, a qualidade de vida do idoso vem se destacando de forma autônoma onde aproximadamente 75% dos idosos estão vivendo independente e mantendo sua cidadania. Sendo que a população vem contribuindo com as promoções e prevenções para com os idosos (FERNANDES, *et al*, 2012).

Diante de tantos transtornos a qualidade de vida é um envelhecimento saudável, requer uma compreensão mais adequada de um conjunto de fatores que compõem o dia a dia do idoso. A sociedade não está preparada para essa mudança no perfil populacional e, embora as pessoas estejam vivendo mais, a qualidade de vida não vem acompanhando essa evolução. Existe muita carência no aspecto social e político que deem suporte para um envelhecimento saudável (CABRAL, *et al*, 2013).

#### **Sexualidade na Vida do Idoso**

De acordo com MENEZES, (2011) a sexualidade não pode ser resumir apenas como significado de ato sexual entre homem e a mulher, limitando-se às sensações originadas dos órgãos sexuais. A sexualidade ocorre também quando o próprio indivíduo se insere dentro do contexto sócio histórico. Deste modo, a sexualidade pode ser representada pelas escolhas individuais, pelas necessidades emocionais demonstrada na amizade, no companheirismo e também na atividade sexual, sendo que nunca será resumida neste sentido.

O ato sexual em seu âmbito mais amplo envolve uma série de expressões psicológicas entre, modos de falar se vestir e gestos que pode ser presenciado durante o decorrer da vida do ser humano. O envelhecimento tem maior predominância feminina, situação que ocorre devido maior preocupação e cuidados com a saúde por parte das mulheres do que dos homens (MENEZES, 2011).

Com isso sexualidade é um processo natural, no qual as expressões corporais são vivenciadas globalmente para todos os seres. Segundo este aspecto a sexualidade é interpretada como sinônimo do sexo, característico da natureza humana. O processo de envelhecimento ocorre como resultado do tempo entre o nascimento e a velhice, são alterações irreversíveis na estrutura e no funcionamento de um organismo (BERNARDO, CORTINA, 2012).

Um dos problemas sexuais que mais acometem a velhice é o preconceito entre os próprios parceiros, a vergonha de achar que não existe mais sexo por ser velho, e a falta de informação sobre o assunto. Um dos fatores que agravam e influenciam e a falta de lubrificação na mulher e a impotência no homem, com isso diminuindo a vontade sexual. Ainda existe os fatores psicológicos que influencia muito, fazendo com que os parceiros se tratem como irmão (BERNARDO, CORTINA, 2012).

Diante de tantas dificuldades a sexualidade é um processo de envelhecimento que parece não ter valor, porém a sexualidade faz parte das necessidades fisiológicas do ser humano, e tem que ser considerada. Na época atual a sexualidade é reconhecida como uma das dimensões mais importantes para qualidade de vida (SANTANA, *et al*, 2014).

Com isso, para o idoso é possível reconhecer que os acontecimentos ocorrem com maior profundidade, pois cada um possui suas características frente transformações, limitações, vivenciadas e enfrentadas por eles. Neste sentido o profissional de saúde tem o papel de estimular o idoso a encarar esse processo de envelhecimento como um período dinâmico, refletindo o passado de forma esperançosa para uma visão do futuro, proporcionando um tratamento digno, ouvindo atentamente, focando sua atenção no presente e debatendo com ele seus planos pro futuro, desta forma garantir sua individualidade e respeito (SANTANA, *et al*, 2014).

#### **Sexualidade X Qualidade de Vida**

Diante do presente estudo compreende segue o processo de envelhecimento pode acarretar algumas mudanças físicas, tanto nos homens quanto nas mulheres, atingindo algumas vezes a habilidade de usufruir o prazer da sexualidade. Isso ocorre, pois com o passar dos anos o processo biológico começa a aparecer apresentando modificações hormonais, reduzindo

os níveis de testosterona para os homens e progesteronas para as mulheres. Surgi também vários aspectos que estão relacionados ao corpo e ao emocional, que promove mudanças na relação do indivíduo e sociedade (VIEIRA, 2012).

Para compreender a sexualidade do idoso, tem que se levar em conta o comportamento social que pode ser definido por vários princípios: cultura, religião e educação. Esses agravantes tendem a influenciar o desenvolvimento sexual, determinando como lidar e vivenciar com ele por toda vida. O bem estar do idoso acarreta o equilíbrio resultando na dimensão da capacidade emocional e social. Assim quanto mais ativo o idoso maior a sua satisfação e melhorando a sua qualidade de vida (BERNARDO, CORTINA, 2012).

Na sociedade ainda existem muitos mitos sobre a sexualidade na fase do envelhecimento, que são capazes de trazer prejuízos para as vivências sexuais dos idosos e com isso consequentemente causando um dano na sua qualidade de vida. Alguns desses mitos referem se ao fato de acreditar que a sexualidade não tem tanta importância nesta fase da vida (VIEIRA, 2012).

O envelhecimento ocorre com consequência dos preconceitos, por falta de informação sobre sexualidade na velhice, pela falta de oportunidades de relacionamento entre esta população, por isso o aumento da qualidade de vida e uma maior esperança que contribui para que os idosos vivam mais e melhor, e dessa forma, continuam sexualmente ativas na velhice (SILVA, 2014).

### **Considerações Finais**

Em face dessas premissas, a presente revisão evidenciou que a sexualidade é algo presente na vida do ser humano e esta relacionada ao prazer, atraindo expressões emocionais e afetivas, esse aspecto é fundamental para a vida e esta presente desde o nascimento até a morte. Nesta prática sexual tem fase da intimidade, onde a excitação e o prazer não desaparecem na idade adulta avançada não há justificativas biológicas para qualquer condição que ocorre a função sexual no ser humano, com isso o tema sexualidade é moderno e faz presente em políticas públicas de avanços na qualidade de vida desses idosos.

É notório que a falta de conhecimento e a vergonha, são os principais fatores de bloqueio para serem superados pelos idosos para que tenha uma velhice com mais qualidade de vida. Ainda existe outro fator primordial que foi citado pelos autores nesse artigo, e inaptidão do profissional de saúde com assunto da sexualidade para com os idosos. Consequentemente cabe aos profissionais de saúde tomar partido a essa questão, pois isso afeta a parte biopsicossocial dos idosos. O plano é propor debates com propostas de reeducação para lidar com mais naturalidade sobre o tema sexualidade e idoso.

A educação em saúde vem a ser a estratégia para a sociedade que o idoso é como um indivíduo livre que tem suas necessidades, suas metas, expectativas sociais e entre outros fatores habituais; os idosos podem sim vivenciar sua sexualidade que ainda é considerada como mitos, tabus e preconceitos. O envelhecimento precisa ser estudado e questionado e discutido em todo percurso ao longo da vida, dessa maneira, a sexualidade precisa ser compreendida e acima de tudo aceita.

Portanto, nesse contexto de discussão, emerge se o interesse de resgatar a sexualidade e qualidade de vida dos idosos, é um assunto de bastante relevância, pois ainda existe na sociedade preconceitos e tabus. Há indicativa que a velhice é sinônimo de incapacidade de vivências sociais e sexuais. A velhice é um fenômeno biológico, pois mesmo com perdas físicas, psicológicas e sociais que são decorrentes do processo do envelhecimento humano, é possível viver uma velhice bem sucedida e com qualidade de vida (MOREIRA, *et al*, 2013).

Para que a velhice seja mais compreendida e que ganhe espaço efetivo em nossa sociedade, precisamos continuar fomentando discussões e criando espaços propícios para que o envelhecimento seja pensado e encarado como um indivíduo jovem.

### **Agradecimentos**

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos proporcionar o dobro de força, sabedoria e discernimento para desenvolver esse trabalho, por guiar nossos passos em todos os momentos difíceis, pois ele é capaz de tornar os nossos sonhos em realidade.

Agradecemos respeitosamente e grandemente aos nossos pais pelo seu cuidado e zelo, sem os quais nós não conseguiríamos chegar até aqui, aos nossos familiares e as inúmeras pessoas que foram incentivadoras neste processo, por nos acompanhar nessa longa caminhada e a todos que de alguma forma contribuíram para esse momento, pela força e apoio, e por compreender que as ausências serão recompensadas.

Ao professor Alexsandro Almeida Barreto, pela sua paciência e inteligência, que soube orientar e valorizar esta revisão. A professora Judith Aparecida Trevisan, que com sua capacidade e empenho de coordenar o Curso de Enfermagem, sempre esteve disposta a melhor atender, e nos proporcionar chegar até aqui.

Aos nossos colegas de curso e disciplinas que compartilharam com nós seus conhecimentos, e torceram pela concretização desta revisão. Então, por estes extraordinários exemplos, expressamos nossos reais agradecimentos.

## Referências

1. ALENCAR, *et al.* **Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa.** Departamento de Medicina Social, 2014.
2. BERNARDO R, CORTINA I. **Sexualidade na terceira idade.** Revista de Enfermagem UNISA, 2012.
3. CASTRO, *et al.* **Sexualidade na terceira idade – A percepção do enfermeiro da estratégia saúde da família.** Revista de enfermagem UFPE, 2013.
4. MENEZES I. **Percepção da sexualidade na terceira idade: uma oportunidade para abordagem do tema.** Campina Grande, 2011.
5. SANTANA, *et al.* **Sexualidade na terceira idade: compreensão e percepção do idoso, família e sociedade.** Revista da Universidade Vale do Rio Verde, 2014.
6. SILVA, *et al.* **O significado da sexualidade para o idoso assistido pela estratégia saúde da família.** Revista Interdisciplinar NOVAFAPI, 2011.
7. TEIXEIRA, *et al.* **O enfermeiro frente à sexualidade na terceira idade.** Revista da Universidade Ibirapuera, 2012.
8. FERREIRA D, FERNANDES M.A **enfermagem e o idoso: uma análise da sexualidade como qualidade de vida.** Anais CIEH, 2015.
9. MIRANDA L. **Fatores associados à qualidade de vida de idosos de um centro de referência.** Em Belo Horizonte, Minas Gerais. Escola de Enfermagem da UFMG, 2014.
10. CABRAL R, *et al.* **Fatores sociais e melhoria da qualidade de vida dos idosos: revisão sistemática** RevenfermUFPE, 2013.
11. SILVA N. **Sexualidade na velhice: a visão do idoso e os fatores influenciadores.** Universidade De Brasília Faculdade De Ceilândia Curso De Graduação Em Terapia Ocupacional, 2014.
12. VIEIRA K. **Sexualidade e qualidade de vida do idoso: desafios contemporâneos e repercussões psicossociais.** Universidade Federal da Paraíba Universidade Federal do Rio Grande do Norte Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes Departamento de Psicologia Programa Integrado de Pós- Graduação em Psicologia Social, 2012.
13. MEDEIROS C, *et al.* **A importância da sexualidade na qualidade de vida do idoso.** Centro Universitário Facex-Unifacex, Natal, 2013.
14. MOREIRA R, *et al.* **Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica.** Revista kairós gerontologia, São Paulo, 2013.
15. DAWALIBI, *et al.* **Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da Scielo.** Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2013.