REVISTA SAÚDE DOS VALES

BENEFÍCIOS DO SEXO NA TERCEIRA IDADE

THE BENEFITS OF SEX IN OLD AGE

Lara Mirela Pena de Souza
Aluna do 9° período do curso de enfermagem da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil. E-mail: enfermeira.larapena@gmail.com

Thaysa Barroso Neiva
Aluna do 9° período do curso de enfermagem da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil. E-mail: barrosothaysa@gmail.com

Ana Clara Moreira Da Silva
Aluna do 9° período do curso de enfermagem da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil. E-mail: Anamoreira88@yahoo.com

Martha Honorato Da Silva
Professora do curso de Enfermagem pela Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil, e orientadora de pesquisa. E-mail: marthahonoratosilva@gmail.com

Resumo

Este estudo tratou de analisar os benefícios da prática sexual, a proposta nasce a partir da compreensão de fatores que influenciam na prática sexual dos idosos. A prática sexual pode acarretar em vários benefícios como: aumento da autoestima, melhora da qualidade de vida, aumento da intensidade das relações na terceira idade. Além disso, compreendeu-se que com os avanços da sociedade, principalmente na saúde, o ser humano está com maior expectativa de vida. Com isto, entra-se em discussão a vida sexual das pessoas com idades

mais avançadas, em que muitas vezes sofre preconceito, como se ao alcançar idades mais avançadas a pessoa se torna assexuada, ou melhor fosse impedida de gozar dos benefïcios do sexo. A partir dessa reflexão definiu-se como objetivo deste estudo analisar os fatores que influenciam a sexualidade da terceira idade, levando em consideração os benefícios da prática sexual nessa idade, visando passar informações das vantagens e de uma prática mais segura e, desta forma, analisar como os profissionais de enfermagem podem ajudar a pessoa idosa com relação à prática sexual. Para tanto definiu-se como metodologia desta pesquisa de natureza qualitativa, quanto aos fins será explicativa e quanto aos meios será uma revisão bibliográfica. Ao final considerou-se que se tratando de sexo na terceira idade, os profissionais da enfermagem devem levar o conhecimento, a promoção e prevenção à saúde das pessoas idosas, com intuito de orientar e ajudar os idosos a passar por cima dos tábus criados pela sociedade e poder ter uma vida suxual melhor.

Palavra-chave: Sexo; Idade; Benefícios; Preconceito; Enfermagem.

Abstract

This study aimed to analyze the benefits of sexual activity. The proposal stems from an understanding of factors that influence the sexual practices of the elderly. Sexual activity can lead to various benefits such as increased self-esteem, improved quality of life, and enhanced intimacy in later stages of life. Furthermore, it was realized that with advances in society, particularly in healthcare, humans have a longer life expectancy. This brings into discussion the sexual lives of older individuals, which often faces prejudice, as if reaching older ages renders a person asexual, or as if they were prevented from enjoying the benefits of sex.

Based on this reflection, the objective of this study was defined as analyzing the factors that influence the sexuality of the elderly, taking into consideration the benefits of sexual activity at this age. The aim is to provide information about the advantages and safer practices of sexual activity, and thus examine how nursing professionals can assist the elderly in terms of sexual activity. To achieve this, the methodology chosen for this research is qualitative in nature, with an explanatory purpose, and the means involve a literature review.

In conclusion, it was considered that when it comes to sexual activity in later stages of life, nursing professionals should impart knowledge, promote health, and provide preventive care for the elderly. The goal is to guide and help older individuals overcome societal taboos and enable them to have a better sexual life.

Keywords: Sex; Age; Benefits; Prejudice; Nursing.

1 Introdução

Conforme o Estatuto da Pessoa Idosa, são considerados idosos aquelas que possuem idade igual ou superior a 60 anos, BRASIL (2003). Dessa maneira, cabe ao poder público e a sociedade propiciar o comprimento dos direitos das pessoas idosas. Conforme a Lei 14.423/22 Art. 3°: "É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade" BRASIL (2022).

Esse Estatuto fornece uma gama de direitos que as pessoas da terceira idade possuem; tanto que em seu Art. 3° destaca-se "efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária" (BRASIL, 2022).

Dado que o documento acima refere à efetivação da saúde pode-se interpretar que a vida sexual da pessoa da terceira idade se enquadra nesse ínterim. A prática sexual apresenta vários benefícios, como o aumento da autoestima, melhora da qualidade de vida, o aumento da intensidade das relações, tanto que segundo (ARAÚJO; ZALULA 2015, p. 02), "a sexualidade para o idoso constitui um fator muito importante para gozar de uma saúde integral".

Com os avanços da sociedade, principalmente na saúde, o ser humano está com maior expectativa de vida. Com isto, entra-se em discussão a vida sexual das pessoas com idades mais avançadas, em que muitas vezes sofre

preconceito, como se ao alcançar idades mais avançadas a pessoa se torna assexuada, ou melhor fosse impedida de gozar dos benefïcios do sexo.

A sociedade ainda trata a vida sexual dos idosos como um tabu, mesmo que a prática apresenta benefícios; é o que afirma Santiago (2019) ao dizer que a sexualidade na terceira idade é uma temática ainda ligada a tabus, pois há escassez de menções e diálogos tanto pelos profissionais de saúde como pelos próprios idosos. Ainda, de acordo o autor as pessoas na Terceira idade, ficam e deixam de praticar a sexualidade pela repressão da sociedade, e também, por alterações fisiológicas e psíquicas, que também colaboram como grandes fatores para a não prática da atividade sexual.

A vista disso, cabe aos profissionais de saúde, principalmente os da enfermagem, desmistificar e apresentar uma nova visão da sexualidade na terceira idade, levando em conta cada indivíduo e suas singularidades, de maneira holística. Segundo Laurentino; et al (2006, p.3) “O enfermeiro, para mediar as discussões sobre sexualidade e promoção da saúde na velhice, necessita conhecer as experiências afetivas vivenciadas pelos idosos”. Sendo assim, se faz necessário perder a inibição e o preconceito ao falar de sexo na terceira idade. Indivíduos na terceira idade devem buscar e deixar a inibição de lado. Pois, sexo não tem idade, sexo não tem data de validade.

Diante do exposto acima, entendeu-se a relevância em discutir sobre os benefícios do sexo na terceira idade, com vistas a atender à indagação: quais os fatores que influenciam a sexualidade, levando em consideração os benefícios da prática sexual na terceira idade? Para tanto optou-se por uma metodologia de natureza qualitativa, quanto aos fins será explicativa e quanto aos meios será uma revisão bibliográfica. Esta será desenvolvida a partir da análise de referenciais a ser buscados em base de dados como: SciELO, Google acadêmico, Revista Multidisciplinar da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. A seleção dos teóricos perpassa alcançar os objetivos abaixo propostos.

1.1 Objetivo Geral

Para atender ao problema proposto estabeleceu-se como objetivo geral analisar os fatores que influenciam a sexualidade da terceira idade, levando em consideração os benefícios da prática sexual nessa idade, visando passar informações das vantagens e de uma prática mais segura. Para alcançar esse objetivo as ações necessárias serão: Identificar o que gera distanciamento dos idosos da prática sexual; Descrever sobre os beneficios do sexo na terceira idade; Analisar como os profissionais de enfermagem podem ajudar a pessoa idosa com relação à prática sexual.

2 Revisão de literatura

2.1 Fatores que influenciam o afastamento da prática sexual na terceira idade

A atividade sexual na terceira idade pode trazer uma série de benefícios para a saúde física e emocional dos idosos. É importante lembrar que o sexo na terceira idade pode ser diferente do que era na juventude, mas isso não significa que seja menos importante ou prazeroso. Sexo na terceira idade pode ser tão satisfatório quanto em qualquer época da vida. A comunicação com o parceiro, a adaptação a possíveis limitações físicas e a busca por novas formas de prazer podem ajudar a tornar o sexo na terceira idade uma experiência gratificante e saudável.

> Os fatores que influenciam negativamente a sexualidade do idoso é o desconhecimento em relação à sexualidade na velhice, pois o próprio envelhecimento fisiológico causa alterações comuns, que afetam todos os indivíduos que chegam à terceira idade. (CAMELO, et al., 2019, p. 03)

Existem benefícios na prática do sexo em qualquer idade. Porém existem alguns fatores que podem acarretar problemas, como o consumo abusivo de estimulantes. “As alterações fisiológicas são esperadas na terceira idade, devido ao processo natural do envelhecimento que podem exercer influência na resposta sexual, sejam do sexo masculino ou feminino” (REIS, et al., 2020, p. 07). Em vista disso, o uso inadequado de Citrato de Sildenafila (Viagra®), em que, o consumo desse fármaco pode ser desaconselhado caso o paciente apresente

patologias graves ligadas ao fígado e aos rins, medicamento de derivações de nitratos ou doadores de óxido nítrico, pode representar um risco significativo à saúde cardiovascular dos pacientes, especialmente aqueles com doenças cardíacas preexistentes, entre outras. Dessa maneira, é recomendado que as pessoas que desejam usar esse medicamento procure atendimento na Atenção Básica, que é a porta de entrada do SUS, mais próxima de sua residência.

> As mudanças na fisiologia sexual masculina embora não aconteçam de forma monótona entre todos os homens caracterizam se quanto aos seguintes aspectos: ereção mais flácida, sendo necessário mais tempo para alcançar o orgasmo; redução das ereções involuntárias noturnas; ejaculação demorada e diminuição do líquido préejaculatório. (REIS, et al., 2020, p. 07)

Além disso, alguns idosos apresentam limitações que acarretam na diminuição das práticas sexuais.

> Quando se chega à vida idosa o corpo não responde mais ao desejo tornando-se necessárias adaptações que irá ajudar o idoso na expressão da sexualidade, não limitando a sexualidade somente ao ato sexual, penetração, e se faz necessário a separação de genitalidade e sexualidade. (REIS, et al., 2020, p. 02)

> Ao considerar a sexualidade em sua denominação, deve-se compreender e esclarecer aos idosos que mesmo na ausência de parceiro, a busca pelo prazer pode ser obtida por outras formas e que sua identidade sexual não se estabelece pela presença do outro. ALENCAR et al.(2016)

Dessa forma, as principais limitações são os problemas de saúde, falta de parceiro, fatos sociais e culturais. Vale ressaltar que as práticas sexuais não precisam, necessariamente, de um parceiro.

2.2 Vantagens da prática sexual para as pessoas na terceira idade

A prática sexual pode trazer inúmeras vantagens para a saúde física e mental de um indivíduo. Pode-se observar que a atividade sexual aumenta a frequência cardíaca e a circulação sanguínea, o que pode ajudar a reduzir o risco

de doenças cardiovasculares; como também liberar endorfinas e outros hormônios que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade; pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, pois libera hormônios como a ocitocina, que promovem o relaxamento.

Além disso, pratica sexual pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, aumentando a produção de defesa e a resposta imunológica; liberação de endorfinas durante a atividade sexual; pode ajudar a aliviar a dor física, incluindo dores de cabeça; ajudar a aumentar a autoestima e o bem-estar emocional, especialmente quando se trata de relacionamentos íntimos saudáveis e consensuais.

O ato sexual também pode ajudar a melhorar a comunicação e a intimidade entre parceiros, promover a conexão emocional e aumentar a sensação de felicidade e prazer. No entanto, é importante ressaltar que a prática sexual deve ser sempre consensual e segura, levando em consideração a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

2.3 Profissional da enfermagem e a assistência na educação em saúde sexual da Terceira Idade

A sexualidade é uma forma de expressar carinho e afeto, sentimentos que não tem idade. “A sexualidade é uma ação que tem ligação direta com uma necessidade fisiológica, não se resume apenas ao ato sexual”. (REIS, et al., 2020, p. 07). Deste modo, os desejos podem se modificar, mas não terminam. E para tanto, basta que o corpo seja respeitado.

> Deste modo, os profissionais de saúde, em especial os enfermeiros, necessitam reconhecer que as alterações são decorrentes do processo de envelhecimento e que isso não extingue a sexualidade, sendo necessário que essas alterações sejam debatidas nas consultas de enfermagem, proporcionando uma melhor assistência ao idoso. (REIS, et al., 2020, p. 08)

Os cuidados de enfermagem no idoso, devem considerar as dimensões biológica, psicológica, social, econômica, cultural e política do envelhecimento, proporcionando um leque de respostas adequadas às reais necessidades das

pessoas idosas e de suas famílias, dando visibilidade aos cuidados prestados em diferentes âmbitos da vida.

> É preciso que as ações de enfermagem como: desenvolver protocolos de atuação e programas de educação a saúde; focalizar medidas preventivas quanto às disfunções eréteis, menopausa, andropausa, divulgar a existência de métodos clínicos e ou cirúrgicos para a expressão da sexualidade, trabalhar diretamente com o idoso despertando o interesse, dando destaque aos seguintes aspectos: atividade sexual, preconceitos, receio, vergonha, culpa e falsas ideologias, sejam adotadas para melhoria da assistência prestada e consequentemente da qualidade de vida desta clientela (CUNHA LM, et al., 2015, Apud REIS, et al., 2020, p. 08)

Enfermeiros possuem conhecimento adequado sobre a sexualidade na velhice, difundem ainda atitudes conservadoras. “É importante que o enfermeiro acolha os idosos, analisando as questões relacionadas à sexualidade.” (CAMELO, et al., 2019, p. 06). Sendo assim, os profissionais da enfermagem devem tratar o seu paciente de maneira completa e adequada, sem deixar que pensamentos conservantistas interfiram.

Fato é que a idade não dessexualiza o ser humano. Assim, não existe limites de idade para se conservar uma atividade sexual, ainda que ocorram mudanças fisiológicas. O enfermeiro deve levar conhecimento, e tratar desse assunto de forma íntima e com muito cuidado.

3 Considerações Finais

Discutiu-se sobre os benefícios que a prática sexual oferece às pessoas da terceira idade, com o objetivo de analisar os fatores que influenciam na sexualidade da pessoa idosa.

Observou-se que ao longo deste artigo, que a atividade sexual habitual na terceira idade é de suma relevância. Porque gera prazer e pode trazer diversos benefícios para a saúde física e emocional de quem pratica.

Ao final, considerou-se o que gera o distanciamento da prática sexual nos idosos, os benefícios do sexo nessa faixa etaria, e analisar como os profissionais

da area da enfermagem podem ajudar a pessoa idosa correlacionado à pratica sexual. A prática sexual na terceira idade ainda é um tabu, seja por falta de liberdade dos idosos tratarem sobre o assunto ou pela sociedade que cria a idade que as pessoas idosas são assexuadas.

O tabu faz com que as pessoas idosas sintam constrangimento, fazendo muitos idosos deixarem a prática sexual de lado. Não há nada de errado em continuar sentindo desejo e praticar sexo na terceira idade.

Todavia acredita-se que se tratando de sexo na terceira idade, os profissionais da enfermagem devem levar o conhecimento, a promoção e prevenção à saúde das pessoas idosas, com intuito de orientar e ajudar os idosos a passar por cima dos tábus criados pela sociedade e poder ter uma vida suxual melhor. Vale salientar que o envelhecimento causa mudanças no corpo e na sexualidade, o que não quer dizer que o sexo de idosos não deva ser tão pleno quanto na juventude.

Referências

ALENCAR, Danielle Lopes; MARQUES, Ana Paula de Oliveira; LEAL,Márcia Carréra Campos; Vieira, Júliade Cássia Miguel. Fatores Que Interferem Na Sexualidade De Idoso: uma revisão integrativa.**Revista Ciência & Saúde Coletiva**, agosto de 2014.Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/PFm6gRq887pk5ndcvYvzdXq/?lang=pt . Acesso em: 23 de fevereiro de 2023.

ARAÚJO, Solemar Lergnani; ZAZULA, Robson. Sexualidade Na Terceira Idade E Terapia Comportamental: revisão integrativa. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelheciemento Humano,** Passo Fundo, 15 de agosto de 2015. Artigos Originais. Disponível em: http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/5054 . Acesso em: 27 de abril de 2023.

CAMELO, Aline Petean; LINS, Morgana Amélia; SANTOS, José Augustinho Mendes;SANTOS, Camila da Paz; SANTOS, Raissa Fernanda Evangelista Pires; RIBEIRO, Wanderson Alvez. Sexualidade Na Terceira Idade: uma visão do enfermeiro. **Revista de Saúde Dom Alberto,** Santa Cruz do Sul, junho de 2019. Disponível em: https://revista.domalberto.edu.br/revistadesaudedomalberto/article/view/136/135 . Acesso em: 13 de julho de 2023

COELHO, Daniella Nunes Paschol; DAHER, Donizete Vago; SANTANA, Rosimeire Ferreira; SANTO, Fátima Helena do Espírito. Percepção De Mulheres Idosas Sobre Sexualidade: implicações de gênero e no cuidado de enfermagem. **Revista Rene,** Fortaleza, outubro de 2010. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/14525/1/2010_art_dnpcoelho.pdf . Acesso em: 13 de março de 2023

LAURENTINO, Norma R. Salini; BARBOZA, Daiana; CHAVES, Graziane; BESUTTI, Joviana; BERVIAN, Sandra Aline; PORTELLA, Marilene Rodrigues. Namoro Na Terceira Idade E O Processo De Ser Saudável Na Velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, jan./jun. 2006. Disponível em: http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/57/50 . Acesso em: 12 de março de 2023.

MACHADO,Dalva De Jesus Cutrim. Quem Foi Que Disse Que Na Terceira Idade Não Se Faz Sexo?. **Revista Fragmentos De Cultura**, Goiânia, novembro de 2014. Disponível em: https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/3573/2076 . Acesso em: 25 de maio de 2023.

REIS, Rosane Pereira; OLIVEIRA, Josiane Karen Claudino; VANDERLEI, Maiza Gomes; BARBOSA, Douglas Ferreira Rocha; SANTOS, Jirliane Martins;

GOMES, Marcelle Perdigão; LIMA, Alexandre De Souza; SILVA, Renné Cosmo; SILVA, Paulo Jorge Torres Guimarães; BEZERRA, Daniele Gonçalves. A Atuação Do Enfermeiro Frente À Sexualidade Na Terceira Idade: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 06 de agosto de 2020. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3740 . Acesso em: 15 de março de 2023.

SANTIAGO, Maria Elizabeth da Costa Felipe. Longevidade E Sexualidade: uma abordagem inerente à atuação do enfermeiro equanto educador de saúde. **Revista Ensaios E Ciência**, 18 de dezembro de 2019. Artigos. Disponível em: https://ensaioseciencia.pgsskroton.com.br/article/view/7325 . Acesso em: 13 de março de 2013.

UCHÔA, Yasmin da Silva; COSTA, Dayara Carla Amaral; JUNIOR, Ivan Arnaldo Pamplona da Silva; SILVA,Saulo de Tarso Saldanha Eremita; FREITAS, Wiviane Maria Torres de Matos; SOARES, Soanne Chyara da Silva. Sexuality Through The Eyes Of The Elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia,** Novembro de 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/7dtmjLMf3c4bHR8bgcQDFXg/?lang=en . Acesso em: 23 de fevereiro de 2023.