

Artigo de Revisão de Literatura

## A vivência da sexualidade saudável nos idosos: O contributo do enfermeiro

The experience of healthy sexuality in the elderly: The nurse contribution

Sara Vieira<sup>1</sup>, Vanessa Hassamo<sup>1\*</sup>, Vera Branco<sup>1</sup>, José Vilelas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa

A população portuguesa nos últimos anos sofreu alterações no perfil demográfico, constatando-se o aumento da esperança média de vida e o envelhecimento populacional. A sexualidade, enquanto necessidade humana básica, é um elemento fundamental desta etapa da vida e não pode ser resumido à ausência de disfunção ou doença sexual, mas a um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social. Na população idosa, a sexualidade engloba os estímulos afetivos e a capacidade de ir ao encontro do outro, sofrendo a influência de determinados fatores, como mitos e preconceitos, que afetam o comportamento e a resposta sexual. Na terceira idade, a manutenção da atividade sexual contribui para o aumento da qualidade de vida e, apesar de sofrer alterações não termina, redefine-se. Este artigo tem como principal objetivo compreender o contributo do enfermeiro para a vivência da sexualidade saudável nos idosos. Resultou de uma vasta pesquisa bibliográfica sobre a temática em estudo em fontes publicadas entre 2009 e 2014, recorrendo às bases de dados CINAHL, Medline e SciELO. Os profissionais de saúde devem ter uma visão holística das pessoas idosas que lhes possibilite desenvolver estratégias para facilitar o envelhecimento harmonioso, que compreenda a vertente sexual. Os enfermeiros podem contribuir para desmistificar esta temática, encarando-a com naturalidade, de modo a permitir que os idosos vivenciem de forma saudável e satisfatória esta etapa da vida através da realização de sessões de educação para a saúde na comunidade, com o objetivo de sensibilizar idosos, cuidadores e família.

*In recent years, the demographic profile in the Portuguese population has changed namely by an increase of life expectancy and elderly population. Sexuality, as a basic human need, is important in elderly people and cannot be reduced to the absence of sexual dysfunction or disease, but to a state of physical, emotional, mental and social well-being. In the elderly population, sexuality encompasses affective responses and the ability to meet the other, suffering*

*the influence of particular factors, such as myths and prejudice, which affect both behaviour and sexual response. In seniority, on-going sexual activity increases the quality of life and, despite undergoing changes, does not end but redefines itself. The aim of the present study was to understand the contribution of nurses in the experience of a healthy sexuality in the elderly. This article is the result of an extensive literature review of the topic under study, from 2009 to 2014, using CINAHL, Medline and SciELO. Health professionals should have a holistic view of elderly in order to enable them to develop strategies that facilitate the aging process, comprising sexual drive. Nurses can contribute to demystify this issue, naturally, by helping the elderly to experience a healthy and satisfying stage of life. This includes health education sessions within the community, which aim to sensitize seniors, caregivers and family members.*

**PALAVRAS-CHAVE:** Sexualidade; idoso; envelhecimento; enfermeiro.

**KEY WORDS:** Sexuality; elderly; ageing; nurse.

Submetido em 26 março 2014; Aceite em 29 maio 2014; Publicado em 31 julho 2014.

\* **Correspondência:** Vanessa Hassamo. Email: [hassamo.vd@gmail.com](mailto:hassamo.vd@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

Nos países desenvolvidos, o idoso é considerado o indivíduo com mais de 65 anos, marco cronológico que define o início da terceira idade<sup>1</sup>. Em Portugal, associado a um decréscimo acentuado da natalidade, verifica-se um aumento da população idosa, sendo que os últimos dados disponíveis, correspondentes ao ano de 2011, indicam que existem aproximadamente dois milhões de idosos em dez milhões de habitantes, valor que representa 20% da população residente<sup>2</sup>. Atualmente, em Portugal, a esperança média de vida para os homens é de 76,7 anos de idade e para as mulheres é de 82,6<sup>3</sup>. Perante este retrato social em que a longevidade está a aumentar, torna-se imperativo que os profissionais de enfermagem aprofundem conhecimentos e desenvolvam estratégias de ação que contribuam de forma efetiva para a autonomia dos idosos e melhoria da sua qualidade de vida.

O envelhecimento, etapa da vida humana marcada por profundas alterações biopsicossociais, pode ser influenciado por fatores genéticos, psicológicos,

sociais, culturais e estilos de vida. Para além do fator idade, o envelhecimento é também afetado pelas condições de vida de cada país ou região, pelo estado psíquico e emocional do idoso e pelo apoio social, financeiro e familiar que lhe é proporcionado<sup>4</sup>. As mudanças que se verificam durante este período podem comprometer a autonomia dos idosos, a capacidade de estabelecer relações sociais e afetivas e a vivência da própria sexualidade. Sendo certo que o envelhecimento não implica o abandono da sexualidade, torna-se pertinente a implementação de estratégias para evitar a desvalorização pessoal, permitir o envelhecimento saudável e manter a atividade sexual<sup>5,6</sup>.

A sexualidade só pode ser compreendida se abordarmos a anatomofisiologia, a psicologia sexual, a cultura e a religião de cada indivíduo<sup>5</sup>. É um aspeto fulcral da vida do ser humano que compreende o sexo, identidade, género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A vivência e expressão da sexualidade é subjetiva e traduz-se em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas e

relacionamentos. Os fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, religiosos, espirituais, estilos de vida e experiências individuais, influenciam o modo como a sexualidade é vivenciada<sup>7</sup>.

Com a realização deste artigo pretende-se compreender o contributo do enfermeiro para a vivência da sexualidade saudável nos idosos. Considera-se essencial aferir as intervenções que os enfermeiros podem desenvolver no sentido de permitir a vivência e valorização holística da expressão da sexualidade dos idosos. O contributo dos enfermeiros, devidamente sensibilizados para a importância desta problemática, poderá ser determinante para a promoção do bem-estar e do envelhecimento saudável, permitindo a aceitação da sexualidade, enquanto necessidade humana básica presente durante toda a vida, por parte dos cuidadores, familiares e comunidade.

## METODOLOGIA

A informação foi selecionada através de pesquisas na base de dados B-On, recorrendo-se à CINAHL e MEDLINE, e à SciELO, com um intervalo temporal de 2009 a 2013 para as fontes publicadas consideradas. Definiram-se como descritores: sexualidade, envelhecimento, idoso e enfermeiro, com a seguinte equação de pesquisa: [sexualidade AND (envelhecimento OR idoso) AND enfermeiro], tendo-se obtido 83 artigos na base de dados SciELO. Relativamente à CINAHL e MEDLINE a equação de pesquisa foi: [sexual\* AND (elderly OR aged) AND nurs\*], das quais resultaram 34 artigos.

Os critérios de inclusão utilizados para filtrar a informação foram: idosos com idade superior a 65 anos, sem patologias crónicas e fontes que abordassem o contributo dos enfermeiros na sexualidade. Após a leitura dos títulos e dos resumos rejeitaram-se 32 artigos por não obedecerem aos critérios implementados e 24 encontravam-se repetidos nas bases de dados. Foram considerados 62 artigos. Depois da leitura destes na íntegra e por dois investigadores, excluíram-se 39 e foram aceites 23

artigos para análise. Posteriormente foi consultada a literatura cinzenta através do Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal [RCAAP], onde se obtiveram 11 teses, das quais apenas três foram sujeitas a análise. Para a elaboração deste artigo incluíram-se ainda nas referências, alguns livros científicos.

## SEXUALIDADE NOS IDOSOS

A experiência do envelhecimento é subjetiva e amplamente influenciada por crenças, ideologias e fatores socioculturais<sup>8</sup>. Esta etapa é um processo de transição dinâmico, que compreende fases de mudança e adaptação, verificando-se uma necessidade de reorganização na vida de cada indivíduo. Neste sentido, os profissionais de saúde devem intervir de forma a tornar esta transição “mais” positiva, permitindo aos idosos alcançar uma maior maturidade e estabilidade<sup>9</sup>.

Para experienciar de forma harmoniosa este período da vida é fundamental estabelecer ou manter relações interpessoais que permitam o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, e o companheirismo<sup>10</sup>. Estas vivências promovem o envelhecer de forma mais satisfatória e saudável, contribuindo para o equilíbrio dinâmico entre o declínio natural das diferentes capacidades individuais, funções mentais e físicas e a concretização dos objetivos planeados no seu projeto de vida. A manutenção do desejo e a prática regular de atividade sexual potenciam a melhoria da saúde física e mental e, alguns estudos enunciam os seus inúmeros benefícios e reforçam o seu efeito terapêutico<sup>11,12</sup>. Por outro lado, as pessoas que durante a terceira idade negligenciam os afetos e a própria sexualidade, assumindo posturas passivas e saudosistas, tendem a envelhecer de forma menos equilibrada e satisfatória<sup>10</sup>.

Nos idosos, o conceito de sexualidade saudável não pode ser resumido à ausência de disfunção ou doença sexual, mas a um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social. A sexualidade está presente durante toda a vida do ser humano e

envolve momentos de intimidade e todas as formas de prazer, do desejo ao ato sexual, sem medo, vergonha, violência ou coação<sup>13</sup>. Para muitas pessoas este conceito é muito abrangente, sendo que o amor, o respeito, o carinho, a cumplicidade e o companheirismo são mais valorizados do que a atividade sexual. Embora o corpo envelheça e a própria anatomofisiologia sofra profundas alterações, os idosos mantêm a capacidade de amar, de trocar olhares apaixonados, beijos, abraços e carícias até ao fim da vida<sup>10</sup>.

A manutenção de uma vida sexual ativa nesta faixa etária deve-se, em parte, à qualidade das experiências sexuais em épocas anteriores, assim como ao modelo de sexualidade com que se identificam<sup>6</sup>. Neste sentido, verifica-se que nos idosos existem múltiplas formas de vivenciar a sexualidade e os estudos realizados entre alguns grupos de idosos permitiram concluir que é possível categorizar a forma como a percebem<sup>13,14</sup>. A primeira categoria é constituída por indivíduos que resumem a sexualidade ao ato sexual<sup>14</sup>. O sexo é uma manifestação física de intimidade muito importante para os idosos que algumas vezes recorrem a adereços sexuais e masturbação para obter prazer<sup>6,15</sup>. Estão agrupados na segunda categoria os indivíduos idosos que sendo conscientes do declínio fisiológico inerente ao envelhecimento consideram que a partilha de afetividade é uma parte integrante e satisfatória da sexualidade. Estes idosos reconhecem que a prática sexual regular é essencial para a manutenção do bem-estar pessoal, desde que desejada pelo casal<sup>14,16</sup>. Na terceira categoria a sexualidade está limitada ao amor, felicidade, troca de carinhos, beijos e abraços, afeto, compreensão, companheirismo, respeito e segurança. Este grupo valoriza os sentimentos e as relações mais serenas e harmoniosas, considerando-os mais satisfatórios do que o sexo<sup>6,13,14</sup>. Por último, encontram-se as pessoas que consideram o envelhecimento como um processo negativo, sinónimo de quietude, inutilidade, ausência de alegria, de autoestima, de confiança e de planos, e sensação de estar próximo da morte. Neste sentido, assumem que a sexualidade com o avançar da idade torna-se inexistente. O medo, a vergonha, a

ignorância e o preconceito sociocultural podem potenciar o seu abandono<sup>14,17</sup>.

## Fatores que influenciam a sexualidade

Para compreendermos a problemática da sexualidade nos idosos é necessário ter em consideração que o envelhecimento, enquanto fase de transição, é influenciado por um conjunto importante de fatores que, direta ou indiretamente, afetam o comportamento e a resposta sexual<sup>9,12</sup>. Esta necessidade humana básica, independentemente da faixa etária e das suas formas de expressão, sofre a influência de determinados fatores devidamente estudados: biofisiológicos, de saúde, psicológicos, culturais, educacionais, a institucionalização e a relação com o parceiro sexual<sup>8,10-12,14,15,17-23</sup>.

As modificações biofisiológicas provocadas pelo avançar da idade são universais e comuns a todos os indivíduos. Quanto às mulheres, o processo de envelhecimento sexual tem uma marca biológica evidente, a menopausa, que é um período caracterizado por alterações hormonais e fisiológicas que afetam principalmente o trato genital. A diminuição progressiva de estrogénios que ocorre nesta fase é responsável pela involução dos órgãos reprodutores, nomeadamente atrofia da vulva, vagina, trompas, ligamentos pélvicos, aumento da flacidez mamária e diminuição da lubrificação vaginal. Esta etapa, que é determinada pelo fim da capacidade reprodutiva, desencadeia profundas modificações estéticas, da autoimagem e da autoestima. Em algumas mulheres pode estar comprometida a feminilidade, capacidade de sedução e a libido<sup>10,24</sup>. O aparecimento de cabelos brancos, de rugas e flacidez cutânea, o aumento da gordura corporal e a falta de vitalidade podem contribuir para que as mulheres idosas tenham uma imagem depreciativa de si próprias, questionando a sua capacidade de atração sexual<sup>6,8,18,19</sup>. Relativamente aos homens, a andropausa é caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas decorrentes da diminuição da produção da hormona sexual masculina, a testosterona<sup>6,25</sup>. As alterações fisiológicas que ocorrem nesta fase são pouco acentuadas comparativamente às que ocorrem no

sexo feminino. A capacidade de ereção torna-se mais lenta, o período refratário aumenta, a quantidade ejaculada é menor e os orgasmos podem ser mais curtos e menos intensos. As mudanças fisiológicas no âmbito da sexualidade podem conduzir a estados de ansiedade, mas não comprometem a capacidade de obter prazer se forem adotadas estratégias de adaptação<sup>6</sup>. No sexo masculino, o desejo e o interesse sexual costumam estar mais presentes do que a própria atividade sexual, enquanto no feminino se verifica um declínio tanto ao nível do desejo como do desempenho sexual<sup>13,26</sup>. As alterações biofisiológicas que ocorrem na terceira idade, em ambos os sexos, apesar de significativas não justificam o declínio abrupto da sexualidade<sup>6,12</sup>. Também as alterações musculoesqueléticas nos idosos podem dificultar a atividade sexual. Embora o declínio das capacidades físicas possa tornar as relações sexuais dolorosas ou impossíveis, podem, mediante intervenção adequada experimentar ou aprender formas de expressão sexual alternativas. Sendo que a vivência da sexualidade não se resume ao coito, este pode ser substituído por atos de carinho e de amor. Todavia, quando as relações sexuais são muito importantes para o casal, a posição de deitado de lado pode ser mais confortável, para aqueles que possuem problemas musculo-esqueléticos<sup>12</sup>.

Uma das variáveis que pode condicionar o interesse e a atividade sexual dos idosos é a saúde. Além das mudanças físicas naturais e inerentes ao processo de envelhecimento, existem alguns distúrbios ou doenças que podem afetar a sexualidade. Estas patologias, que prevalecem ou aumentam com a idade, são maioritariamente doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial e a hipercolesterolemia, doenças metabólicas como a diabetes e a hipertrofia da próstata no homem. Estas perturbações podem ter um impacto negativo sobre a atividade sexual, influenciando quer a libido quer o próprio desempenho sexual. Os efeitos iatrogénicos da polimedicação prescrita aos idosos também podem contribuir para que surjam profundas alterações a este nível<sup>5,12</sup>. Apesar de a saúde ser um fator determinante para a manutenção de atividade sexual nos idosos, alguns autores defendem que a maioria dos indivíduos estudados conseguiu

desenvolver estratégias que permitiram contornar os problemas de saúde, de forma a não condicionar a sua vida sexual<sup>12</sup>.

Quanto aos aspetos psicológicos que interferem na sexualidade dos idosos relacionam-se com a aceitação da própria imagem corporal e com a capacidade de adaptação às mudanças fisiológicas ou patológicas. Os estudos referem que os idosos que aceitam a vulnerabilidade da vida e a proximidade da morte, fazendo um balanço positivo do seu percurso conseguem manter as expectativas, os vínculos afetivos, bem como a necessidade de estabelecer relações íntimas, emocionais e de pertença onde expressam o desejo e o interesse sexual<sup>27</sup>. Por outro lado, fatores como a desvalorização pessoal, o sentimento de incapacidade e o medo de fracassar sexualmente podem levar à interrupção prolongada ou ao abandono da vida sexual<sup>13</sup>.

A vivência e expressão da sexualidade nos idosos também são influenciadas por uma forte componente cultural e educacional. A cultura pode determinar a sexualidade na medida em que as suas expressões e manifestações se baseiam em valores e tradições transmitidos pela própria família e comunidade onde estão inseridos os idosos. Neste sentido, o contexto histórico-cultural do indivíduo pode comprometer a perceção, o significado e o comportamento relativamente à sexualidade na última etapa da vida<sup>10,28</sup>. Dentro do grupo de fatores culturais estão inseridos a etnia<sup>22</sup>, religião, família e o nível de escolaridade<sup>12,15,22</sup>. O processo de educação escolar e familiar tradicional seguia um modelo rígido e repressivo que defendia a temática da sexualidade como um tabu. A maioria das famílias considerava que o sexo era uma prática exclusiva dos cônjuges mais jovens e tinha como objetivo fundamental a procriação. Assim, a maioria dos idosos não teve oportunidade de beneficiar de qualquer tipo de educação sexual<sup>14</sup>. O desconhecimento da temática e os aspetos culturalmente proibitivos acerca da mesma são fatores que influenciam negativamente a sexualidade na terceira idade<sup>6</sup>. Os tabus e preconceitos que influenciam negativamente a prática sexual estão mais presentes em idosos que praticam qualquer religião quando comparados com

os que não manifestam crenças religiosas<sup>15,28</sup>. Relativamente à família, esta representa um papel preponderante durante o envelhecimento, no sentido de ajudar o idoso a ultrapassar e adaptar-se às mudanças inerentes a este processo. A maioria dos estudos refere que os filhos tendem a criticar e condenar a continuidade da atividade sexual dos seus progenitores. Para alguns idosos, o relacionamento e a dedicação à família e amigos representam uma vivência feliz, preenchida e satisfatória que substitui o prazer sexual. As atividades de lazer, lúdicas, recreativas e desportivas são consideradas formas de manifestação da sua sexualidade<sup>13-15</sup>. Os diversos mitos, tabus e preconceitos em relação aos idosos, podem contribuir para dificultar a expressão e a manifestação da sexualidade nas suas vidas. Os atuais padrões vigentes na sociedade atribuem uma conotação negativa ao envelhecimento, associando-o à perda de autonomia e de valor social. Com a entrada na idade da reforma muitas pessoas tendem a auferir um rendimento menor do que o que tinham na idade ativa. Estas carências económicas podem ter implicações na sexualidade, nomeadamente na diminuição do desejo, do interesse e do próprio desempenho sexual<sup>6</sup>. A sociedade determina padrões de comportamento, estereotipando os idosos como doentes, dependentes, incapacitados e não atrativos fisicamente<sup>10,29</sup>, impondo conceitos como o de velhice assexuada<sup>23</sup> que contribuem para limitar a atividade sexual a um período compreendido entre a puberdade e o climatério. Este mito social e normas sociais desatualizadas, quando aliados às alterações biofisiológicas, cognitivas, psicológicas e da própria imagem corporal condicionam a concretização dos desejos e a satisfação das necessidades sexuais dos idosos<sup>8,14,23,30,31</sup>. As interpretações incorretas conduzem à perda de interesse e desejo sexual na terceira idade, que em última instância, se traduz em abstinência, uma vez que os indivíduos acabam por interiorizar estas regras e aceitá-las sem as contestar<sup>12,19</sup>. Em muitos casos, embora possa existir o desejo de ir ao encontro do outro, não há motivação suficiente, uma vez que tendem a acreditar que, se o fizerem, serão estigmatizados ou alvo de crítica social<sup>10</sup>.

A institucionalização é outro dos fatores que pode comprometer a vida sexual dos idosos pela perda de privacidade, pela inflexibilidade dos regulamentos das instituições e pelo comportamento dos cuidadores. Embora alguns reconheçam que os idosos têm o direito de expressar a sua sexualidade dentro de determinados parâmetros, outros ignoram por completo esta realidade considerando-a, muitas vezes, como uma afronta aos seus códigos morais. Embora no decorrer do envelhecimento as necessidades do indivíduo sofram alterações, o direito de permanecer sexualmente ativo mantém-se, desde que respeite a sua vontade e não interfira com os direitos dos outros, independentemente da idade, capacidade ou preferência sexual<sup>10,15</sup>.

A existência de uma relação conjugal saudável ou um parceiro fixo é um dos fatores mais importantes para manter a prática sexual ativa<sup>12,30</sup>. Vários estudos relacionam o facto da esperança média de vida ser maior no sexo feminino com a existência de um acréscimo do número de viúvas que, não demonstrando disponibilidade e motivação para a procura de um novo parceiro, acabam por se tornar sexualmente inativas. Neste sentido, estudos que comparam ambos os sexos referem a existência de um maior número de homens idosos sexualmente ativos<sup>12,32</sup>. No intervalo etário compreendido entre os 65 e os 74 anos, 1/4 dos homens e 1/10 das mulheres afirmam manter relações sexuais uma vez por semana<sup>12</sup>. A probabilidade das mulheres com mais de 60 anos de idade terem um parceiro sexual permanente é menor comparativamente aos homens<sup>12</sup>. Aos 70 anos, menos de metade das mulheres têm um companheiro, enquanto 4/5 dos homens vivem maritalmente<sup>12</sup>. Um estudo longitudinal realizado na Suécia, nas últimas quatro décadas, refere que a qualidade e a quantidade das experiências sexuais de idosos com mais de 70 anos de idade melhorou significativamente. A percentagem de homens casados com uma vida sexual ativa aumentou de 52% para 68% e nas mulheres passou de 38% para 56%. O número de idosos que referem prática de atividade sexual pelo menos uma vez por semana triplicou<sup>32</sup>.



## CONTRIBUTO DO ENFERMEIRO

Os enfermeiros devem ter uma visão holística das pessoas idosas, considerando as suas vertentes biopsicossociais, que lhes permita desenvolver estratégias para facilitar o envelhecimento equilibrado. Como forma de salvaguardar os direitos dos idosos, é necessário promover o autocuidado e a autonomia física, psíquica e social, no sentido de vivenciar esta etapa de forma plena e melhorar a sua qualidade de vida<sup>13</sup>. Estes profissionais de saúde têm, por excelência, a capacidade de estabelecer relações de ajuda com os utentes que se baseiam em empatia, respeito mútuo, congruência, escuta ativa, confrontação, aceitação incondicional da pessoa e autenticidade. A proximidade deste tipo de relação permite conhecer as particularidades e a própria condição de cada idoso, proporcionando a obtenção de conhecimentos sobre a sua sexualidade<sup>10,19</sup>.

Durante o ciclo da vida, os indivíduos passam por vários processos de transição, como o envelhecimento. Cada ser humano é único, com necessidades individuais consoante as interações existentes com o meio ambiente, e perfeitamente capaz de integrar as mudanças a que se encontra submetido durante o envelhecimento. No entanto, por motivos de doença ou vulnerabilidade, poderá entrar em desequilíbrio, que é percecionado pelo próprio como um momento de crise. Os enfermeiros estão especialmente vocacionados para acompanhar os indivíduos, antes, durante e após o processo de transição, facilitando-o<sup>9</sup>. A sexualidade dos idosos é baseada em mitos e preconceitos que historicamente a associam à disfunção ou à incapacidade de obter prazer, pelo que se considera necessária uma mudança de paradigma, para a qual a intervenção dos profissionais de enfermagem pode ser determinante. Através da partilha do conhecimento e da evidência científica os enfermeiros podem contribuir para desmistificar esta temática, encarando-a com naturalidade, de modo a permitir que os idosos vivenciem de forma saudável e satisfatória esta etapa da vida<sup>13,18</sup>.

A abordagem da temática da sexualidade nos idosos pode revelar-se bastante complexa pela sua

particularidade e pelo facto de cada pessoa vivenciar a sua sexualidade de forma única e distinta de acordo com as suas opiniões, costumes, crenças e medos. É importante que os profissionais de enfermagem estabeleçam uma relação de ajuda com os idosos e procurem conhecer e compreender qual o verdadeiro significado que a sexualidade representa na vida de cada um, aconselhando e planeando intervenções adequadas que visem dar respostas efetivas às suas necessidades<sup>13</sup>, sem emitir quaisquer juízos de valor que possam influenciar negativamente a expressão dos seus sentimentos ou modificar definitivamente o seu comportamento sexual<sup>16,26</sup>.

A teoria da transição defende que os profissionais de saúde desenvolvam e implementem estratégias de prevenção, promoção e intervenção terapêutica no decorrer do processo de envelhecimento vivenciado pelas pessoas<sup>9</sup>. É necessário desenvolver um processo de educação sexual direcionado para idosos, de modo a minimizar a dificuldade sentida em abordar o assunto e implementar ações de formação sobre esta temática, com o objetivo de melhorar a sua qualidade de vida e proporcionar-lhes bem-estar<sup>10,13,22</sup>. Inúmeros estudos realizados referem que, apesar dos idosos demonstrarem interesse em dialogar sobre a sua sexualidade com os profissionais de saúde alguns consideram que nem todos os enfermeiros estão devidamente sensibilizados e preparados para dar resposta a esta problemática<sup>22,33</sup>. Um estudo numa amostra de 345 idosos revelou que, embora 40% tenha manifestado necessidade de falar sobre a sua vida sexual com os profissionais de saúde, só 35% da amostra recorreu aos serviços de saúde e procurou a ajuda efetiva por parte dos enfermeiros. Destes, apenas 1/3 dos idosos aderiram ao plano proposto e cumpriram as consultas periódicas com os profissionais de saúde, considerando uma experiência positiva e benéfica. A maioria dos idosos que recorria a ajuda dos profissionais de saúde não investia e abandonava o plano de intervenção proposto<sup>33</sup>.

A revisão da literatura permitiu aferir que existe um número considerável de mulheres idosas que, com a morte do companheiro, geralmente não retomam a sua vida sexual. Neste sentido os profissionais de saúde devem prestar apoio psicológico e emocional,

trabalhando as questões do luto com as viúvas, de modo a minimizar ou anular os sentimentos de culpa que podem surgir perante a possibilidade de estabelecer uma relação íntima com outro parceiro que não o cônjuge. Este sentimento associado à vergonha e ao receio de serem criticadas por parte dos pares ou dos próprios familiares podem impedir algumas idosas de experienciar momentos prazerosos com um novo parceiro<sup>12,30</sup>.

Culturalmente, defende-se a ideia de que a dimensão sexual dos idosos tende a esgotar-se ao longo do decorrer da vida. Segundo alguns estudos, esta falsa crença pode induzir alguns profissionais a desvalorizar as necessidades ou a ignorar as manifestações de sexualidade dos idosos. Além de não ser dada a devida importância à sexualidade das pessoas idosas e aos problemas de saúde sexual, estes são raramente tidos em conta nas avaliações do seu bem-estar<sup>6,10,33</sup>. Trabalhar questões como a autoestima e a autoimagem, que muitas vezes se encontram alteradas nesta etapa da vida, é fundamental para obter ganhos pessoais para os idosos, novas possibilidades e novos projetos de vida<sup>10,20</sup>.

Os enfermeiros têm um papel importante para a promoção de uma sexualidade saudável durante o envelhecimento. Numa sociedade constituída maioritariamente por população envelhecida<sup>3</sup> é fundamental sensibilizar e consciencializar os enfermeiros para esta problemática, de modo a que seja possível adquirir conhecimentos e formação específica na área e desenvolver competências que lhes permitam prestar cuidados de excelência aos idosos. Aceitar as limitações inerentes ao processo de envelhecimento, respeitar a privacidade, a autonomia, o direito de escolha e a singularidade de cada idoso, evitando a generalização dos cuidados podem contribuir positivamente para que os utentes envelheçam com qualidade, vivenciando a afetividade e sexualidade de forma saudável<sup>10,13,23,34</sup>.

A sexualidade diante de tantas dificuldades vivenciadas no processo de envelhecimento deve ser valorizada, pois a sexualidade faz parte das necessidades fisiológicas do ser humano, e não pode ser considerada nula<sup>2</sup>. O enfermeiro é o profissional

que atende o ser humano na sua plenitude, lidando não apenas com as limitações físicas mas com todas as dificuldades vivenciadas pelo doente. Na saúde do idoso, depara-se com a realidade vivenciada por este e a dificuldade que muitos idosos encontram de conseguir quebrar tabus e abordar a sexualidade como algo inato/natural em qualquer fase da vida<sup>32</sup>. Com a proximidade que o profissional da enfermagem consegue o idoso passa a confiar-lhe os seus problemas e principalmente, sente-se confortável para compartilhar as suas dúvidas. É necessário que o enfermeiro estimule o idoso a conversar, ajudando na qualidade de vida do mesmo, procurando oferecer o melhor dos seus conhecimentos para promover uma assistência de enfermagem eficiente oferecendo ao idoso esperança e novas perspetivas<sup>33</sup>.

## CONCLUSÃO

A população portuguesa, no decorrer dos últimos anos, sofreu alterações importantes no perfil demográfico. Constatou-se um aumento da esperança média de vida e diminuição da fecundidade, o que se traduz num crescente envelhecimento populacional<sup>3</sup>. Torna-se cada vez mais pertinente abordar a temática da sexualidade, enquanto necessidade humana básica, como um elemento integrante e indissociável do processo de envelhecimento.

Os estudos realizados permitem concluir que a sexualidade não acaba, redefine-se, e a maioria dos idosos considera a sexualidade uma componente natural e inseparável na terceira idade<sup>20,32</sup>. Embora estes estudos tenham um valor limitado, contradizem os estereótipos existentes, nomeadamente o mito da velhice assexuada, salientando a importância e os benefícios de uma vivência sexual saudável<sup>12,20,32,34</sup>. Verifica-se que o significado de sexualidade é diferente para cada idoso e pode estar relacionado com a história de vida, a educação e o meio em que estão inseridos e que a sua expressão é influenciada por fatores biofisiológicos e psicossociais. A procura do prazer, do romantismo e do erotismo está presente nas diferentes fases da vida<sup>13</sup>.



Dada a natureza abrangente da sexualidade, o enfermeiro deve ter em consideração a saúde sexual do idoso. A intimidade da relação enfermeiro-idoso-família, seja na prestação de cuidados físicos ou na satisfação das suas necessidades emocionais, proporciona uma oportunidade única de abordar as preocupações do indivíduo a nível sexual<sup>29</sup>.

Os idosos e os enfermeiros devem compreender que a sexualidade não significa absolutamente ter relações sexuais frequentes<sup>29</sup>. O enfermeiro deve ajudar o idoso a compreender que toda a forma de expressão está impregnada de emoções e estas fazem parte da sexualidade. Portanto é necessário que o enfermeiro, juntamente com o idoso, sejam capazes de construir estratégias para estimular o interesse e a criatividade em relação à sexualidade deste<sup>23,30</sup>. Apesar dos inúmeros fatores, que podem contribuir para o abandono da sexualidade durante a terceira idade, existem evidências de que o envelhecimento pode potenciar melhorias ao nível do interesse e da atividade sexual. A passagem à reforma pode trazer tempo e paz de espírito para explorar a sexualidade. Se o tempo pode ter um efeito nefasto nos relacionamentos devido à instalação de rotinas e monotonia, por outro lado pode proporcionar maior disponibilidade para os afetos e explorar a possibilidade de novas experiências<sup>34</sup>. A atuação do enfermeiro deve ser uma ação de cumplicidade e diálogo, sem menosprezo e preconceitos, no sentido de compreensão e escuta sobre a sexualidade dos idosos, motivando-os a descobrirem novas maneiras de satisfação, pois estes podem vivenciar sentimentos e emoções jamais experimentados antes<sup>33</sup>.

## REFERÊNCIAS

1. World Health Organization [WHO]. Health statistics and information systems [página inicial na Internet]. c2014 [citado 2013 dez 06]. Disponível em: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefolder/en/>
2. Fundação Francisco Manuel dos Santos. PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo. População residente: Total e por grandes grupos etários. c2013 [citado 2013 dez 06]. Disponível em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Populacao+residente+total+e+por+grandes+grupos+etarios-513>
3. Fundação Francisco Manuel dos Santos. PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo [página inicial na Internet]. c2013 [citado 2013 dez 06]. Disponível em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Espanca+de+vida+a+nascenca+total+e+por+sexo-418>
4. Smeltzer, Bare, Hinkle, Cheever. Brunner & Suddarth Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2009.
5. Siqueira, Pereira. Terceira idade e sexualidade: Um encontro possível? FRAGMENTOS DE CULTURA [periódico online]. 2007 [citado 2013 dez 06]; 17: 271-7. Disponível em: [http://cac.php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI\\_20.pdf](http://cac.php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_20.pdf)
6. Vaz. Aspetos da vida sexual na terceira idade – Uma abordagem qualitativa e exploratória da percepção do cuidador formal sobre a sexualidade do idoso [online]. Dissertação de Mestrado em Educação Social [tese não publicada]. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Educação; 2012 [citado 2013 dez 06]. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/7707>
7. World Health Organization [WHO]. Sexual and reproductive health – Core competencies in primary care [online]. Geneva: WHO; 2011 [citado 2013 dez 06]. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501002\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501002_eng.pdf)
8. Bastos, Closs, Pereira. Importância atribuída ao sexo por idosos do município de Porto Alegre e associação com a autopercepção de saúde e o sentimento de felicidade. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. [periódico online]. 2012 [citado 2013 dez 06]; 15: 87-95. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n1/10.pdf>
9. Meleis. Transitions theory – Middle range and situation specific theories in nursing research and practice. New York: Springer; 2010.
10. Moura da Silva, Melo, Madeira de Carvalho, Carvalho e Silva, Luz. O significado da sexualidade para o idoso assistido pela estratégia saúde da família. Revista Interdisciplinar NOVAFAP [periódico online]. 2011 [citado 2013 dez 06]; 4: 30-5. Disponível em: [http://www.uninovafapi.edu.br/sistemas/revistainterdisciplinar/v4n4/pesquisa/p5\\_v4n4.pdf](http://www.uninovafapi.edu.br/sistemas/revistainterdisciplinar/v4n4/pesquisa/p5_v4n4.pdf)
11. Thompson, Charo, Vahia, Depp, Allison, Jeste. Association between higher levels of sexual function, activity, and satisfaction and self-rated successful aging in older postmenopausal women. Journal of the American Geriatrics Society. 2011; 59: 1503-8.
12. Kontula, Haavio-Mannila. The impact of aging on human sexual activity and sexual desire. The Journal of Sex Research. 2009; 46: 46-56.
13. Marinho, Leão, Pontes, Apolinário. O entendimento de idosos a respeito da sexualidade. Rev enferm UFPE online [periódico

- online]. 2008 [citado 2013 dez 06]; 2: 278-83. Disponível em: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/viewFile/349/pdf\\_384](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/viewFile/349/pdf_384)
14. Frugoli, Magalhães Júnior. A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosos e indicações para a educação sexual. Arquivo De Ciências da Saúde da UNIPAR [periódico online]. 2011 [citado 2013 dez 06]; 15. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/saude/article/view/3696/2398>
15. Esterle, Sastre, Mullet. Acceptability of sexual relationships between elderly people residing in nursing homes. Sex Disabil. 2011; 29: 157-64.
16. Moreira, Parreira, Diniz, Riul da Silva. Conhecimento das mulheres idosas sobre doenças sexualmente transmissíveis, conhecimento, uso e acesso aos métodos preventivos. Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2012 [citado 2013 dez 06]; 14: 803-10. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v14/n4/pdf/v14n4a08.pdf>
17. Baldissera, Bueno. A representação da sexualidade por idosos e a educação para a saúde. Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2010 [citado 2013 dez 06]; 12: 622-9. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v12/n4/v12n4a05.htm>
18. Lima e Silva, Marques, Lyra, Medrado, Leal, Raposo. Satisfação sexual entre homens idosos usuários da atenção primária. Saúde Soc. [periódico online]. 2012 [citado 2013 dez 06]; 21: 171-80. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/17.pdf>
19. Moraes, Paixão e Vasconcelos, Silva, Silva, Santiago, Freitas. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: Cuidando do casal idoso. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. [periódico online]. 2011 [citado 2013 dez 06]; 14: 787-98. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v14n4/a18v14n4.pdf>
20. Debert, Brigeiro. Fronteiras de gênero e a sexualidade na velhice. RBCS [periódico online]. 2012 [citado 2013 dez 06]; 27: 37-54. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcsoc/v27n80/v27n80a03.pdf>
21. Liu, Juan, Lee et al. The impact of physical health and socioeconomic factors on sexual activity in middle-age and elderly Taiwanese men. The Aging Male. 2010; 13: 148-53.
22. Huang, Subak, Thom. Sexual function and aging in racially and ethnically diverse women. J Am Geriatr Soc [periódico online]. 2009 [citado 2013 dez 06]; 57: 1362-8. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2749599/pdf/nihms-136447.pdf>
23. Teixeira, Rosa, Silva, Bacaicoa. O enfermeiro frente à sexualidade na terceira idade. Revista da Universidade Ibirapuera [periódico online]. 2012 [citado 2013 dez 06]; 3: 50-3. Disponível em: <http://www.revistaunib.com.br/vol3/47.pdf>
24. Cavadas, Nunes, Pinheiro, Silva. Abordagem da menopausa: Nos cuidados de saúde primários. Acta Med. Port. [periódico online]. 2010 [citado 2013 dez 06]; 23: 227-36. Disponível em: <http://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/612/296>
25. Cruz. Repercussões biopsicossociais da sexualidade na velhice [online]. Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação de Psicologia [tese não publicada]. Caruaru: Faculdade do Vale do Ipojuca [FAVIP]; 2010 [citada 2013 dez 06]. Disponível em: <http://repositorio.favip.edu.br:8080/bitstream/123456789/1000/1/tcc.pdf>
26. Custódio. Representações e vivências da sexualidade no idoso institucionalizado [online]. Dissertação de Mestrado em Comunicação em Saúde [tese não publicada]. Lisboa: Universidade Aberta; 2008 [citada 2013 dez 6]. Disponível em: <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/1230/1/Tese%20-%20Reformulada%20pdf.pdf>
27. Sousa. Sexualidade na terceira idade: Uma discussão da AIDS, envelhecimento e medicamentos para disfunção erétil. DST – J Bras Doenças Sex Transm [periódico online]. 2008 [citado 2013 dez 06]; 20: 59-64. Disponível em: <http://www.dst.uff.br/revista20-1-2008/9.pdf>
28. Botacci. A construção social do sexo: Alguns aspectos a considerar sobre a terceira idade. Revista Trilhas da História [periódico online]. 2011 [citado 2013 dez 06]; 1: 145-58. Disponível em: <http://www.trilhasdahistoria.ufms.br/edicao1/artigos1/larissabotacci.pdf>
29. Potter, Perry, Hall, Stockert. Fundamentos de Enfermagem. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2013.
30. Silva, Marques, Lyra-da-Fonseca. Considerações sobre a sexualidade dos idosos nos textos gerontológicos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. [periódico online]. 2009 [citado 2013 dez 06]; 12: 295-303. Disponível em: [http://www.crde-unati.uerj.br/img\\_tse/v12n2/pdf/art\\_12.pdf](http://www.crde-unati.uerj.br/img_tse/v12n2/pdf/art_12.pdf)
31. Santos, Assis. Vulnerabilidade das idosas ao HIV/AIDS: Despertar das políticas públicas e profissionais de saúde no contexto da atenção integral - revisão de literatura. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. [periódico online]. 2011 [citado 2013 dez 06]; 14: 147-57. Disponível em: [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232011000100015&lng=pt](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000100015&lng=pt)
32. Beckman, Waern, Gustafson, Skoog. Secular trends in self reported sexual activity and satisfaction in Swedish 70 year olds: Cross sectional survey of four populations, 1971-2001. BMJ [periódico online]. 2008 [citado 2013 dez 06]; 337. Disponível em: <http://www.bmj.com/content/337/bmj.a279>
33. Hinchliff, Gott. Seeking medical help for sexual concerns in mid- and later life: A review of the literature. Journal of Sex Research 2011; 48: 106-17.

34. Wood, Runciman, Wylie. Trends in sexual health: An indication for healthy ageing? *Entre Nous – The European Magazine for Sexual and Reproductive Health* [periódico online]. 2013 [citado 2013 dez 06]; 77:8-9. Disponível em: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/183448/Entre-Nous-77-Eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/183448/Entre-Nous-77-Eng.pdf?ua=1)