

O ENFERMEIRO FRENTE À SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

**Marisa Moreira Teixeira¹, Robson Pereira Rosa¹, Silvana Nunes da Silva¹,
Maria Helena Bacaicoa¹**

Universidade Ibirapuera
Av. Interlaos, 1329 – São Paulo – SP
silvana_enfa@hotmail.com

Resumo

A assistência de enfermagem ao idoso vem evoluindo com o passar do tempo, principalmente por conta do aumento da expectativa de vida da população. O envelhecimento são as alterações graduais irreversíveis na estrutura e funcionamento de um organismo que ocorrem como resultado da passagem do tempo, processo de envelhecimento em qualquer parte entre o nascimento e a velhice; outros fatores ambientais e culturais promovem o envelhecimento do ser humano.

A Sexualidade é a constituição de um indivíduo em relação a atitudes ou atividades sexuais. Apesar de pouco discutido, a sexualidade na terceira idade continua latente, e apesar das limitações físicas ou as transformações inerentes ao processo de envelhecimento, a sexualidade continua ativa e inúmeras dúvidas envolvem o universo dos idosos. O enfermeiro possui inúmeras funções dentre elas a de educador. Ele possui as ferramentas necessárias para assistir o idoso em suas dificuldades tanto físicas como emocionais. Estas ferramentas devem ser embasadas pelo conhecimento técnico/teóricos aliados a empatia e ao bom senso.

Esta pesquisa visa abordar de maneira breve as principais mudanças que ocorrem no envelhecimento visando aliar o conhecimento ao atendimento do idoso sobre a sexualidade.

Palavras-chave: Terceira Idade, sexualidade, enfermagem

Abstract

Nursing care for the elderly has evolved over time, mainly due to the increase in life expectancy of the population. Although little discussed, sexuality in old age remains latent, and despite physical limitations or processing inherent to the process of aging, sexuality remains active and many questions surround the universe of idosos. This research aims to address briefly the main changes that occur in aging in order to combine the knowledge to care for the elderly about sexuality. We denote the importance of the role of the nurse in sexuality in old age through the emotional and physiological knowledge experienced in the aging process. Given this concept is evident the importance of sexuality and especially knowledge about the main difficulties experienced. Although society regard as null sexuality in the elderly, it exists and needs to be demystified by clarifying and eliminate prejudice. Aging causes many physiological changes in the elderly. In women there is a change in personal and social level that begins between 48 and 51 years, menopause is characterized by the end of menstruation and reproductive function. "Menopause is a critical phase in the life of the woman, a psychological phase delicate clear changes in behavior may occur." These changes that directly influence sexuality. In man the aging process is different. Normally, this is satisfied with one or two ejaculations weekly, regardless of the context of coitus or sexual partner requirements. The greatest anguish of men lies in their sexual performance pleasure. The sexuality of the elderly can be exercised in a healthy way, and something very pleasurable for him, just as it is for younger people. It is up to the nurse to guide the elderly through knowledge associated with the pleasurable sense and respect for him, just as it is for younger people.

Keywords: Elderly, sexuality, nursing

1. Introdução

A sexualidade nos últimos anos sofreu 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 representa. A Organização Mundial da Saúde define 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-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.” (BRAGA, 2012).

Diante deste conceito é notória a 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 terceira idade 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.

O envelhecimento fisiológico acarreta inúmeras mudanças na terceira idade, mudanças estas que influenciam diretamente na sexualidade. Tais mudanças decorrem do próprio envelhecimento fisiológico afetando todas as pessoas que chegam à terceira idade. O enfermeiro precisa conhecer tais transformações para conseguir instruir e compreender os questionamentos apresentados pelos idosos a fim de prestar uma assistência holística. (RISMAN, 2005).

2. Desenvolvimento

Na mulher há uma mudança no nível pessoal e social que se inicia entre os 48 e 51 anos que é a menopausa, caracterizada pelo fim da menstruação e da função reprodutiva. A menopausa acarreta uma série de mudanças fisiológicas. Varella em reportagem publicada em 2012 retrata aspectos da menopausa:

“A menopausa é uma fase crítica na vida da mulher, uma fase psicológica delicada em que alterações nítidas de comportamento podem ocorrer. Mulheres que já passaram por essa experiência e as pessoas que conviveram com elas são unânimes em reconhecer determinados sintomas, entre eles, a depressão e a labilidade emocional. Mesmo aquelas que manifestam pequenas alterações comportamentais, queixam-se da mudança aparentemente sem causa do humor ou da vontade de chorar que inexplicavelmente as invade de uma hora para outra.” (VARELLA, 2012)

Esta é uma fase em que a sexualidade feminina torna-se bastante problemática e precisa ser acompanhada para que não os problemas não sejam prolongados influenciando a vida sexual da mulher em definitivo. As mudanças sexuais são mais lentas e progressivas pela diminuição na produção dos hormônios femininos. Efetivamente, a resposta sexual sofre algumas alterações, mas não desaparece. A nível genital, por exemplo, o déficit hormonal provoca, como elemento mais significativo em relação à sexualidade, uma progressiva atrofia da vagina, cujas paredes se tornam mais finas, perdem elasticidade e são menos lubrificadas, podendo levar a algum desconforto ou mesmo a algumas dores durante o coito, mas que são perfeitamente evitáveis com o uso de cremes lubrificantes. Também se produzem nesta etapa alterações na resposta sexual, uma vez que, por exemplo, tende a haver uma redução na rapidez e na intensidade da fase de excitação, mas há que ter em conta que isso depende em grande medida do nível de estimulação: para obter uma resposta sexual plenamente satisfatória é suficiente uma adequada cumplicidade com o parceiro, um maior relaxamento e entrega. (SANTOS, 2012)

A mulher durante o processo de envelhecimento tende a anular sua sexualidade, as mudanças físicas fazem com que a mulher não se sinta mais atraente ou capaz de provocar o desejo no parceiro. O estímulo e a conversa sincera são fundamentais para que ela consiga encontrar-se dentro desta nova fase que quando acompanhada de maneira adequada torna-se satisfatória, pois a mulher pós menopausa encontra-se em maturidade emocional e pronta para usufruir da sua sexualidade sem tabus, vivenciando com plenitude a intimidade sem as barreiras psicológicas impostas pela juventude. (SILVA, 2006)

No homem o processo de envelhecimento é diferente. Normalmente o homem não pensa que o seu tempo acabou, pois apesar da evolução nas relações humanas, o homem fisicamente e culturalmente não demonstra seus sentimentos e frustrações tão explicitamente como as mulheres. Fisiologicamente a produção de espermatozoides após os 40 anos é menor, mas não totalmente ausente.

Há redução da produção de testosterona, mas de forma lenta e pouco pronunciada. Existem homens que desencadeiam crises com sintomas psicológicos como depressão, irritabilidade, falta de impulso sexual e queda dos

níveis de testosterona. No homem idoso, sob um estímulo sexual eficaz, a ereção demora a estabelecer-se 2 a 3 vezes mais; uma vez obtida conserva-se bastante mais tempo sem ejaculação, sendo mais difícil obtê-la de novo se a perder antes da ejaculação. Na fase orgástica há um desaparecimento da primeira parte, isto é, não há contração dos órgãos reprodutores, pelo que não haverá a sensação de inevitabilidade ejaculatória. A duração do período refratário aumenta consideravelmente. Normalmente, este se satisfaz com 1 ou 2 ejaculações semanais, independentemente do contexto do coito ou exigências sexuais da parceira. Importa salientar também que para cada década registra-se uma diminuição progressiva na resposta sexual. Contudo, nunca se verifica o seu completo desaparecimento. (MARZANO, 2006)

3. Sexualidade na Terceira Idade e o papel do Enfermeiro

A enfermagem é uma ciência humanizada que possui como princípio básico a empatia e o conhecimento técnico para a assistência aos pacientes/clientes. Diante disto, todos os problemas que afligem o ser humano são importantes e principalmente quando lidamos com a saúde do idoso. A sexualidade diante de tantas dificuldades vivenciadas no processo de envelhecimento parece não ter tanta importância, porém a sexualidade faz parte das necessidades fisiológicas do ser humano, e não pode ser considerada nula. Atualmente a sexualidade é reconhecida como uma das dimensões importantes para qualidade de vida. O enfermeiro precisa estar preparado para orientar e abordar este assunto com pacientes na terceira idade, visto que faz parte de suas funções como educador e prestador de assistência humanizada. (QUESADO et. al., 2011)

É importante reconhecer que a terceira idade é uma fase caracterizada por três fatores fundamentais. Segundo Marmo em artigo apresentado em 2012, estes fatores são:

- Stress relacionado a acontecimentos que alteram e perturbam a seqüência e o ritmo dos ciclos vitais;
- Balanço, caracterizado por uma maior interiorização, com reexame e reavaliação de competências e prioridades.
- Alteração na perspectiva temporal, na qual se começa a pensar em termos de vida restante e não mais em tempo vivido e assim torna a confrontação com a morte

algo mais presente e próximo.

Diante disto, é possível reconhecer que para o idoso os acontecimentos são interiorizados com maior profundidade visto que cada um possui suas peculiaridades frente à vivência e enfrentam além das transformações e limitações físicas, conflitos internos resultantes destas transformações. Cabe à enfermagem estimular o idoso a encarar o processo de envelhecimento como um período dinâmico, que propicie reflexões sobre o passado de forma a cultivar uma visão esperançosa de futuro, e, acima de tudo, dar-lhe um tratamento digno, ouvindo-o atentamente, focalizando sua atenção no presente e discutindo com ele seus planos futuros, garantindo-lhe desta forma sua individualidade e respeito. A sexualidade faz parte deste contexto, é necessário que o enfermeiro tenha cautela ao abordar o assunto visto que cada idoso encara a sexualidade de uma maneira podendo muitas vezes bloquear em si as possibilidades de ter uma vida sexual ativa. Denota-se ainda a importância de instruí-los sobre as doenças sexualmente transmissíveis visto que sofre os mesmos riscos inerentes a sexualidade em qualquer fase da vida. (MARMO, 2012)

Em reportagem apresentada no Jornal da UNICAMP, 2008, o autor Manuel Alves Filho aborda as principais dúvidas sobre sexualidade na terceira idade. Segundo ele muitas mulheres, por exemplo, não sabem até quando deveriam manter a atividade sexual. Várias acreditam no mito segundo o qual a menopausa seria um marco para a supressão dessa prática. Algumas, por conta de crenças religiosas, consideram que o sexo está exclusivamente vinculado à reprodução. Os homens, conforme apurou o autor, apresentam menos dúvidas do que as mulheres, mas mesmo assim também demonstram significativo grau de desconhecimento sobre a própria sexualidade. A questão que mais preocupa o grupo é a impotência. Muitos não sabem identificar se uma eventual dificuldade de ereção tem origem emocional ou fisiológica. A maior angústia dos homens reside no seu desempenho sexual. Já as mulheres preocupam-se mais com a possível diminuição da libido, do prazer. A reportagem relata ainda que no envelhecimento:

Existem algumas perdas fisiológicas, claro, mas elas não interferem necessariamente no desempenho sexual. Se a pessoa tinha uma vida sexualmente saudável aos 30 ou 40 anos, nada impede que ela mantenha isso aos 60 ou 80. A sexualidade não se resume ao ato sexual em si. Ela contempla também companheirismo e afetividade, entre outros aspectos. A sociedade precisa compreender melhor essas questões, para que os idosos não continuem sendo alvo de preconceito ou negligência nesse aspecto. Não podemos recriminar nem ridicularizar o idoso apenas porque ele quer ir a um baile ou deseja manter uma vida afetiva. "Além de esse grupo ter direito a uma vida plena e com qualidade, não pode esquecer que um dia nós também envelheceremos e desejaremos ser tratados com mais carinho e dignidade." (FILHO, 2008).

A sexualidade do idoso pode ser exercida de maneira saudável, sendo algo muito prazeroso para ele, da mesma forma que o é para pessoas mais jovens. Assim como nas outras faixas etárias, é importante que seja acompanhada da afetividade. Amar e ser amado faz muito bem para todas as pessoas e cabe às famílias respeitar a intimidade do casal idoso. A sexualidade do idoso nunca pode ser motivo de chacota ou de comentários inconvenientes entre parentes e amigos: da mesma forma, com o que acontecem com os mais jovens, alguns detalhes não dizem respeito a ninguém, a não ser o casal, e devem ser mantidos entre quatro paredes. Cabe ao enfermeiro orientar o idoso através do conhecimento associado ao bom senso e respeito.

4. Conclusão

O processo de envelhecimento é um período difícil e a maneira de ser enfrentado depende das condições culturais, sociais e físicas de cada um. O enfermeiro é o profissional que atende o ser humano em sua plenitude, lidando não apenas com as limitações físicas mas com todas as dificuldades vivenciadas pelo paciente. Na saúde do idoso, nos deparamos com a realidade vivenciada por eles e a dificuldade que muitos encontram de conseguir quebrar tabus e abordar a sexualidade como algo inato/natural em qualquer fase da vida.

Com a proximidade que o profissional da enfermagem consegue o idoso passam a confiar seus problemas e principalmente, sente-se confortável para compartilhar suas dúvidas. É necessário que o enfermeiro estimule o idoso a conversar, auxiliando na qualidade de vida do mesmo, buscando oferecer o melhor de seus conhecimentos para promover uma assistência de enfermagem eficiente

oferecendo ao idoso esperança e novas perspectivas.

5. Referências Bibliográficas

BRAGA M.R. Saiba o que é sexualidade e conheça seus direitos. Centro de Estudos e Pesquisas de Comportamento e Sexualidade. Psicóloga e Terapeuta Sexual. 2012.

CAETANO S. Sexualidade na terceira idade. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Paulista como exigência parcial para conclusão de Curso de Graduação em Enfermagem. São Paulo, 2008.

FILHO M.A. Dúvidas, negligência e preconceito estigmatizam sexualidade na velhice. *Jornal da UNICAMP*. Campinas; 2008.

MARMO A.R. Epidemiologia do Envelhecimento. [Texto on line]. Disponível em <http://www.slideshare.net/enfermagem-do-idoso>. Fev. 2012. Acesso em 29/04/2013.

MARZANO C. Sexualidade na terceira idade: mudanças no homem. Centro de Orientação e Desenvolvimento Sexual. [texto on line]. Disponível em <http://www.riototal.com.br/feliz-idade/medica06.htm>. São Paulo; 2006. Acesso em 15/05/2013.

QUESADO A.J.P.D. et.al. Sexualidade do idoso: perspectiva do enfermeiro. III Congresso SPESM Informação e Saúde Mental. p. 154. Nov. 2011.

RISMANA A. Sexualidade e terceira idade: uma visão histórico cultural. Texto trabalhado em dissertação de mestrado da Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2005.

SILVA L. Sexualidade na terceira idade. Trabalho apresentado à Disciplina: Intervenção Psicopedagógica na população Idosa. São Paulo, 2006.

VARELLA D. Menopausa: Aspectos Psicológicos. Programa de atenção à saúde psicológica da mulher desenvolvido no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade São Paulo. [Texto on line]. Disponível em drauziovarella.com.br/envelhecimento/sexualidade-depois-dos-60-anos/. Acesso em 30/04/2013.

VICENTE N. Sexualidade e a terceira idade. Licenciada em Enfermagem. Mestranda do 2º ano do Mestrado em Saúde e Desenvolvimento do Instituto de Higiene e Medicina Tropical da Universidade Nova de Lisboa, Portugal, 2005.