

Explorando a diversidade da sexualidade na maturidade: um olhar multifacetado

Silvanis dos Reis Borges Pereira

Universidade Federal do Tocantins

silvanisborges@hotmail.com

 ORCID: 0000-0003-4580-5681

Maria da Conceição de Oliveira Carvalho Nogueira

Universidade do Porto - Faculdade de

Psicologia e Ciências da Educação

cnogueira@fpce.up.pt

 ORCID: 0000-0002-9152-754X

Neila Barbosa Osório

Universidade Federal do Tocantins

neilaosorio@uft.edu.br

 ORCID: 0000-0002-6346-0288



Informação do artigo

Recebido: 01/08/2025

Revisto: 15/09/2025

Aceite: 29/10/2025

RESUMO

A velhice transcende meros números. Ela é um processo dinâmico que engloba não apenas mudanças biológicas, mas também aspectos sociais, psicológicos e de saúde. A conexão entre envelhecimento e sexualidade é uma questão complexa e multifacetada. A sexualidade é uma dimensão intrínseca da experiência humana, desafiando estereótipos e passando por mudanças ao longo das

diferentes fases da vida. Com essa concepção, neste artigo, apresenta-se parte de uma pesquisa de doutorado, que tem como objetivo: compreender a representação dos idosos da Universidade da Maturidade do Tocantins sobre as vivências sexuais na maturidade e a relação direta da sexualidade com o bem-estar e coma satisfação com a vida. É pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, e quanto ao objetivo descritiva, tem-se por objetivo principal apresentar uma discussão sobre a sexualidade a expressão sexual em indivíduos na fase madura da vida. Conclui-se que a sexualidade deve ser compreendida como um componente essencial para o ser humano, além da simples ideia de atividade sexual e idade. A sexualidade humana é extremamente complexa, não se limitando apenas à atividade física. Ressalta-se a importância do afeto, da intimidade emocional e da conexão pessoal, destacando seus papéis essenciais na experiência sexual e no bem-estar geral das pessoas idosas.

Palavras-chave: Velhice; Vivências sexuais; Sexualidade humana; Mitos.

ABSTRACT

Old age transcends mere numbers. It is a dynamic process that encompasses not only biological changes, but also social, psychological and health aspects. The connection between ageing and

sexuality is a complex and multifaceted issue. Sexuality is an intrinsic dimension of the human experience, defying stereotypes and undergoing changes throughout the different stages of life. With this in mind, this article presents part of a master's research project, the aim of which is to understand the representation of the elderly at the University of Maturity of Tocantins about sexual experiences in maturity and the direct relationship between sexuality and well-being and life satisfaction. This is a bibliographical study, with a qualitative approach and a descriptive objective. Its main aim is to present a discussion on sexuality and sexual expression in individuals in the mature phase of life. It concludes that sexuality must be understood as an essential component for human beings, beyond the simple idea of sexual activity and age. Human sexuality is extremely complex and is not just limited to physical activity. The importance of affection, emotional intimacy and personal connection is emphasised, highlighting their essential roles in the sexual experience and in people's general well-being.

Keywords: Old age; Sexual experiences; Human sexuality; Myths.

INTRODUÇÃO

A população idosa está crescendo em ritmo acelerado ao redor do mundo, e o Brasil não foge a essa realidade. Esse fenômeno está provocando mudanças substanciais no contexto social, trazendo à tona novos paradigmas sobre o envelhecimento. Compreender esse processo é complexo, pois envolve uma infinidade de características interligadas. Entender o envelhecimento significa mergulhar na totalidade e complexidade do ser humano, que se constrói a partir de elementos biológicos, culturais e sociais intimamente correlacionados (Araldi, 2008).

O envelhecimento é um processo ininterrupto e individual, segundo o Ministério da Saúde (2006), uma jornada cumulativa e irreversível que afeta todo organismo maduro, sendo característico de todos os integrantes de uma mesma espécie (Brasil, 2006).

A velhice é descrita, por Neri (2008) como a fase final do ciclo vital, marcada por uma série de mudanças que abrangem aspectos psicológicos e motores, redução do contato social, restrições nos papéis sociais e adaptações cognitivas específicas. Reforça Mucida (2006) quando afirma que a velhice é um destino singular, em que cada indivíduo passa pelo processo de envelhecimento de maneira única, pois cada um contribuirá com características próprias, resultando numa inscrição e reatualização que refletem os traços individuais de cada pessoa.

Importa ressaltar a natureza cumulativa e irreversível do envelhecimento, (Brasil, 2006), destacando sua universalidade e o fato de ser um fenômeno natural, não necessariamente patológico. Entende-se, então, que envelhecer não é apenas um acúmulo de perdas evolutivas, mas também pode representar um período de sabedoria, crescimento pessoal e novas formas de contribuição para a sociedade.

Na contemporaneidade, os estudos sobre o envelhecimento abrangem uma visão holística, considerando-o como um processo multifacetado que engloba não apenas aspectos biológicos, mas também influências de contextos geográficos, condições sociais, culturais e econômicas. Além disso, esse processo está intrinsecamente ligado à heterogeneidade das experiências individuais de cada pessoa. Vale ressaltar que o envelhecimento é uma etapa natural da vida, um processo contínuo que gradualmente promove alterações nos sistemas biológicos, muitas vezes resultando na diminuição das capacidades funcionais dos idosos.

A relação entre envelhecimento e sexualidade é outra questão complexa. A sexualidade é uma dimensão intrínseca e multifacetada da experiência humana, desafiando estereótipos e evoluindo ao longo das diversas fases da vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) adota uma abordagem abrangente ao conceituar a sexualidade, reconhecendo suas múltiplas facetas no âmbito humano. Esta visão compreende a sexualidade como um elemento central da existência humana, abarcando dimensões como identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. Ela se manifesta não apenas fisicamente, mas também permeia os pensamentos, fantasias, desejos, opiniões, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos das pessoas (OMS, 2015).

Compreende-se a sexualidade como um processo natural e que se manifesta de forma diferente nas fases da vida, intenta o prazer, o bem-estar. A relação íntima aumenta a autoestima, a confiança, a sensação de satisfação, de felicidade, portanto se impedida pode causar problemas de saúde mental, de autoimagem, de isolamento, solidão, de insatisfação com a vida.

Importa destacar que, socialmente, há muito preconceito, mitos e ideias equivocadas sobre a sexualidade no processo de envelhecimento. Ora o envelhecimento não está atrelado à assexualidade, ao contrário, nessa fase, a sexualidade é possível, e importante emocionalmente e afetivamente. Segundo Favero; Barbosa (2011), a sexualidade no processo de envelhecimento deve ser experienciada, pois as vivências sexuais, em qualquer idade, enriquecem as relações humanas, favorece laços de companheirismo, cuidado mútuo, carinho, sensação de bem-estar.

Com essa mesma concepção, neste artigo, por meio de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, e quanto ao objetivo descritiva, tem-se por objetivo principal apresentar uma discussão sobre a sexualidade a expressão sexual em indivíduos na fase madura da vida. Em um contexto cultural que frequentemente relega a sexualidade à juventude, é crucial explorar e reconhecer a riqueza e complexidade das experiências sexuais na maturidade, considerando as relações com os fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que contribuem para a diversidade dessa experiência.

Entende-se que abordar o tema sexualidade na terceira idade se faz importante por promover uma compreensão mais abrangente e inclusiva da sexualidade da pessoa idosa, contribuindo para a quebra de tabus e estigmatizações associadas à expressão sexual na maturidade.

SEXUALIDADE EM FOCO: UMA JORNADA PELA SEXUALIDADE HUMANA

Conceituando a Sexualidade

Deve-se pensar na sexualidade em um aspecto multidimensional que inclui o sexo, a identidade sexual e as relações de gênero, o prazer, a intimidade e a reprodução, conforme assevera a Organização das Nações Unidas (2002), reforça essa concepção Rouco, González, Carvalho; Sanchez (2009), quando afirmam que a sexualidade se inclui no grupo das necessidades interpessoais. Esse grupo é formado pelas necessidades sociais, emocionais e sexuais.

Nessa seara, a sexualidade abarca vários sentimentos, atitudes e comportamentos, bem como a oportunidade de expressar paixão, afeto, lealdade, que propiciam prazer, satisfação com a vida (Mendonça; Ingold, 2006). Com a mesma concepção, Bantman (1997) menciona que a sexualidade é uma relação humana que surge e se

desenvolve de acordo à cultura e de uma norma regente.

Para Freud (1996), precursor nos estudos sobre a sexualidade, ela está nos indivíduos desde o nascimento, e o desenvolvimento dela é longo e complexo até alcançar a sexualidade adulta, em que o prazer e a reprodução estão associados. Destaca, ainda, que o prazer é objetivo do ser humano, independente da ideia de reprodução, destarte, então, ser importante para o bem-estar do indivíduo durante toda a vida.

A sexualidade na acepção de Weeks (1992) pode ser compreendida como experiência pessoal, dado que “os significados que atribuímos aos nossos corpos e às suas possibilidades sexuais tornam-se, de facto, numa parte vital da nossa formação pessoal, sejam quais forem as explicações sociais” (Weeks, 1992, p. 48). Nesse constructo, entende-se a sexualidade num contexto amplo, em que envolve muito além do que relações sexuais, compreende valores, atitudes e sentimentos que podem proporcionar o prazer e o bem-estar, consequentemente o sentimento de felicidade.

O dicionário Aulete (2007, p.910) define sexualidade como um “conjunto de comportamentos ligados ao sexo ou à satisfação sexual.” Nessa perspectiva, entende-se que a sexualidade é um tema amplo e complexo que engloba diversos aspectos como orientação sexual, identidade de gênero, práticas sexuais, educação sexual e normas culturais.

Destaca-se que orientação sexual se refere à atração emocional, romântica e/ou sexual por pessoas do mesmo ou de diferentes gêneros, ou seja, incluem heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade e pansexualidade, entre outras. Vale destacar a necessidade de respeito à diversidade de orientações sexuais, pois cada pessoa tem experiências únicas.

A identidade de gênero relaciona-se à percepção interna de ser homem, mulher, ambos ou nenhum, podendo ou não coincidir com o sexo atribuído ao nascer. Então, indivíduo transgênero podem ter identidade de gênero diferente daquela atribuída ao nascer. Surge aí a importância da aceitação e respeito para promover a igualdade e o bem-estar das pessoas.

Importante reforçar que normas culturais e religiosas podem influenciar atitudes em relação à sexualidade. É importante reconhecer a diversidade de perspectivas e buscar o respeito mútuo, mesmo com diferenças de opinião.

Segundo Ribeiro (2002),

a sexualidade é a maneira como uma pessoa expressa seu sexo. É como a mulher vivencia e expressa o “ser mulher” e o homem o “ser homem”. Se expressa através de gestos, da postura, da fala, do andar, da voz, das roupas, dos enfeites, dos perfumes, enfim, de cada detalhe do indivíduo.

Na compreensão da autora, a sexualidade é a maneira como alguém expressa sua identidade de gênero. Ela enfatiza que a forma como uma pessoa vive e demonstra ser mulher ou homem está intrinsecamente ligada à sua expressão de gênero por meio de vários elementos, como gestos, postura, fala, vestimenta e outros detalhes.

Essa visão aborda a ideia de que a identidade de gênero não está limitada apenas ao aspecto biológico do sexo, mas é construída e expressa através de múltiplos comportamentos e características. Reconhece-se que a forma como alguém se apresenta ao mundo, desde a maneira como se veste até sua linguagem corporal, contribui para a expressão e experiência de ser mulher ou homem.

A sexualidade, conforme argumenta Foucault (1976) é um fenômeno histórico e o conceito de

sexo não é autônomo, mas sim um ponto de referência derivado desse fenômeno histórico. Com essa concepção, o autor desafia a percepção convencional do sexo e da sexualidade como fenômenos naturais e estáveis, argumentando que são construções sociais e históricas moldadas por um conjunto de práticas e discursos. Ele propõe que a noção de "sexo" é um produto do que ele chama de "dispositivo da sexualidade", uma rede complexa de poder, conhecimento e controle que influencia como entendemos e vivenciamos a sexualidade.

Esta abordagem desestabiliza a visão tradicional que considera o sexo como uma verdade biológica e essencial, revelando-o como uma construção histórica e social. Foucault sugere que compreender o sexo como uma invenção histórica permite questionar as normas e hierarquias que foram estabelecidas em torno da sexualidade, possibilitando uma visão mais crítica e libertadora das práticas e identidades sexuais.

Sexualidade Humana: um pouco da história

Os primórdios da sexualidade humana remontam à própria história. A sexualidade é uma parte intrínseca da experiência humana e sua compreensão remonta aos primórdios da evolução. No entanto, é importante notar que a maneira como a sexualidade foi compreendida e expressa ao longo do tempo variou consideravelmente de acordo com diferentes culturas, crenças e períodos históricos.

Desde os tempos antigos, a sexualidade humana esteve presente não apenas como um instinto de reprodução, mas também como uma expressão de desejo, intimidade, prazer e até mesmo de poder. As pinturas rupestres de milhares de anos atrás, por exemplo, sugerem representações simbólicas de atos sexuais, indicando que a sexualidade era

parte integrante da vida cotidiana e da expressão cultural das comunidades pré-históricas.

As civilizações antigas, como os egípcios, gregos e romanos, possuíam suas próprias visões e práticas relacionadas à sexualidade, muitas vezes refletindo em suas mitologias, arte e literatura. A dualidade entre a liberdade sexual em alguns aspectos e a moralidade em outros era comum nesses contextos históricos.

Religiões e sistemas de crenças desempenharam um papel significativo na regulamentação e interpretação da sexualidade ao longo da história. As doutrinas religiosas frequentemente estabeleciam normas e tabus relacionados ao comportamento sexual, influenciando as percepções e práticas das sociedades em todo o mundo.

Durante períodos mais recentes da história, como a Idade Média na Europa, a visão predominante da sexualidade foi amplamente influenciada pela moralidade religiosa e pela ética social. O controle sobre a sexualidade era muitas vezes rígido, com normas estritas e consequências severas para aqueles que desafiavam as convenções sociais estabelecidas.

A compreensão moderna da sexualidade humana começou a evoluir com o avanço da ciência, psicologia e pensamento filosófico. No século XIX, teorias sobre sexualidade e identidade começaram a surgir, com figuras como Sigmund Freud explorando o papel do inconsciente na formação de desejos sexuais e identidade.

O século XX viu avanços significativos na compreensão e aceitação da diversidade sexual e de gênero. Movimentos sociais, como o movimento pelos direitos das mulheres e o movimento LGBTQ+, desafiaram normas sociais restritivas e contribuíram para uma maior aceitação e compreensão da sexualidade como uma parte fundamental da identidade humana.

Foucault (1993), discute como o poder se manifesta nas instituições e nas relações sociais, incluindo questões de sexualidade. Ele argumentou que as noções de verdade são moldadas pelo poder e pelas estruturas sociais, e não são absolutas ou universais. Ainda, questionou a ideia de que há uma verdade objetiva sobre o sexo. Em vez disso, ele explorou como as sociedades constroem discursos em torno do sexo e do prazer, o que influencia a forma como entendemos e vivenciamos nossa sexualidade. Ele argumentou que o poder está intrinsecamente ligado ao conhecimento e que as instituições, como a medicina, a psiquiatria e o sistema legal, exercem poder ao categorizar e normalizar certos comportamentos sexuais.

O discurso de sexualidade não se aplicou inicialmente ao sexo, mas ao corpo, aos órgãos sexuais, aos prazeres, às relações de aliança, às relações inter-individuais, etc... (...) um conjunto heterogêneo que estava recoberto pelo dispositivo de sexualidade que produziu, em determinado momento, como elemento essencial de seu próprio discurso e talvez de seu próprio funcionamento, a ideia de sexo (Foucault, 1993e, p. 259).

Para Foucault (1993), a verdade sobre o sexo é moldada por diferentes discursos e práticas de poder ao longo do tempo. Menciona como a repressão sexual, o controle e a regulação do sexo são mecanismos de poder que moldam a subjetividade e os comportamentos das pessoas. Em vez de uma verdade objetiva sobre o sexo, Foucault (1993) destaca a multiplicidade de discursos e práticas que moldam as noções de sexualidade, identidade e comportamento sexual em uma sociedade.

Essa abordagem foucaultiana desafia a noção tradicional de verdade como algo fixo e absoluto, sugerindo que a verdade sobre o sexo é construída

socialmente e está sujeita a mudanças históricas, culturais e políticas.

Hoje, a sexualidade humana é vista como uma experiência multifacetada e complexa, influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. A busca pela compreensão e aceitação da diversidade sexual continua a evoluir, moldada pela interação dinâmica entre ciência, cultura e valores sociais.

Sexualidade na velhice

Breve conceito de velhice

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), é considerado velho a pessoa com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos. De acordo à OMS (2005, p.13), o “envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

Salienta, Neri (2007) que qualidade de vida do idoso tem relação direta com o bem-estar percebido, dado não se reduzir a velhice a um simples fenômeno biológico. É mais, o envelhecimento é um fenômeno social, muitíssimo relacionado a como o idoso se sente, vive, relaciona-se com a vida e com os demais indivíduos.

Ressalta-se que o processo de envelhecimento é uma etapa natural da vida que atinge aspectos biológicos e psicológicos, porém vale lembrar que não é um processo que acontece de forma linear para todos os seres humanos, está estritamente relacionado a fatores das fases anteriores vividas pelos indivíduos, das experiências adquiridas em família, e em outros espaços de convívio social (Dedeber, 1999).

Então, coaduna-se com Bacelar (2002, p. 29) quando afirma que

velhice não comporta um só conceito, porque não há equivalência sobre as características de uma pessoa em determinada idade, isto é, a idade cronológica pode não ser idêntica à biológica e social do indivíduo. O conceito cronológico seria determinado a partir dos 65 anos nos países desenvolvidos, e dos 60 anos nos países em desenvolvimento.

Na concepção da autora, não há como conceituar a velhice tomando como base apenas o critério cronológico. Deve-se considerar as condições funcionais, físicas, mentais e de saúde que o velho apresenta. Reforça Carvalho Filho (2007, p. 105) quando defende que o envelhecimento “pode ser conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas que vão alternando progressivamente o organismo, tornando-o mais suscetível às agressões intrínsecas e extrínsecas”. O estudo da sexualidade é uma área complexa que pode ser abordada por meio de diversas perspectivas. Abreu (2010) destaca várias dimensões, incluindo a biológica, psicológica, comportamental, clínica, histórico-cultural e ética. No entanto, neste trabalho específico, o foco foi direcionado às dimensões biológicas, socioculturais e psíquicas.

Essas dimensões oferecem diferentes ângulos de análise para compreender a sexualidade humana. A dimensão biológica explora os aspectos fisiológicos e neurobiológicos que influenciam a sexualidade, enquanto a dimensão sociocultural considera a influência das normas, valores e práticas sociais na expressão sexual. Já a dimensão psíquica examina os aspectos emocionais, cognitivos e individuais relacionados à sexualidade.

Velhice: sexualidade

É certo que a OMS estabelece uma faixa etária para caracterizar a velhice, no entanto apreende-se que velhice é muito mais do que uma questão de números. Ela é um processo dinâmico, abrangendo não apenas mudanças biológicas, mas também sociais, psicológicas e de saúde.

Menciona Fávero; Barbosa (2011) que ainda persiste mitos em relação à sexualidade na terceira idade. Embora a Geriatria e a Gerontologia tenham se esforçado para desmitificar e compreender melhor a sexualidade dos idosos, ainda persistem muitos equívocos e mitos arraigados na sociedade. Segundo Bernardino (2011), a experiência da sexualidade começa desde o momento do nascimento e não está confinada a uma idade específica para seu encerramento. No entanto, influências externas provenientes do ambiente familiar, religioso, da mídia e outros podem reprimir essa expressão, tornando crucial um esforço para desmontar e desfazer os conceitos e ideias preconcebidas que são propagados.

Ainda de acordo ao autor, dar ênfase à sexualidade na velhice envolve ressaltar a presença do idoso e orientá-lo a assumir o papel de sujeito desejante, reconhecendo sua vitalidade emocional e a importância contínua de sua expressão sexual, independente da idade cronológica (Bernardino, 2011).

A ideia de que o tempo dessexualiza os idosos não encontra respaldo na realidade, pois a sexualidade é uma parte intrínseca da existência humana, presente em todas as fases da vida. Segundo Pires (2006, p.2), a sexualidade não segue uma trajetória estável, mas sim um percurso dinâmico e em constante evolução, moldado pelas transformações individuais das pessoas ao longo do tempo.

No processo de envelhecimento, a expressão da sexualidade varia significativamente, como qualquer outro aspecto do comportamento humano. Entretanto, isso não implica

necessariamente numa diminuição radical da resposta sexual, pois esta está fortemente ligada à postura e à perspectiva que cada pessoa adota frente à vida. É crucial ressaltar que a vivência da sexualidade na velhice é altamente individualizada e não segue um padrão uniforme em todas as épocas ou em todos os indivíduos, como salientado por Pascual (2002).

Essa perspectiva desafia a ideia preconcebida de que a sexualidade na terceira idade é estática ou decrescente, enfatizando a importância de compreender a diversidade de experiências e atitudes em relação à sexualidade ao longo do processo de envelhecimento.

As pessoas mais velhas, na concepção de Rouco; González; Carvalho; Sanchez (2009), manifestam e interpretam sua sexualidade de maneira única, distinta das outras fases da vida. À medida que envelhecem, ocorrem transformações significativas em suas experiências sexuais. O período da velhice é marcado por uma ênfase maior na intimidade, na companhia, na admiração mútua, na autossatisfação, em diálogos eróticos e no consumo de conteúdo cinematográfico ou visual de natureza erótica (Rouco, González, Carvalho; Sanchez, 2009).

É importante compreender que o envelhecimento não leva necessariamente a uma fase de falta de interesse sexual, mas sim a uma nova e distinta fase na jornada da sexualidade humana. Esta fase merece ser reconhecida, vivenciada e valorizada adequadamente, conforme apontado por Fávero; Barbosa (2011). A sexualidade na velhice é uma realidade que merece ser compreendida e respeitada, desafiando estereótipos que tendem a ignorar ou diminuir essa importante dimensão da vida das pessoas mais velhas. A experiência sexual na velhice pode ser diferente, mas não menos significativa, e é crucial reconhecer e apoiar a expressão saudável da sexualidade ao longo de todas as fases da vida.

Nessa mesma perspectiva, mencionam Favero; Barbosa (2011) que a abordagem sobre a sexualidade e o envelhecimento tem evoluído significativamente nas últimas décadas, desafiando concepções estereotipadas e desmistificando a ideia de que a intimidade e o interesse sexual diminuem com a idade. Os autores enfatizam a continuidade da capacidade de enamoramento, do interesse sexual, da comunicação, do afeto, da sensibilidade, da empatia e da importância atribuída às carícias corporais ao longo do processo de envelhecimento.

Nesse limiar, entende-se que a capacidade de enamoramento e o interesse sexual não são exclusividades da juventude. Pelo contrário, persistem ao longo da vida, adaptando-se e manifestando-se de maneiras diversas conforme as diferentes fases e experiências vividas. O desejo e a atração podem se transformar, mas não desaparecem com o passar dos anos.

A comunicação, o afeto e a sensibilidade são pilares fundamentais na vivência da sexualidade em qualquer idade. Com o tempo, acumula-se experiência e maturidade emocional, o que pode até mesmo aprimorar esses aspectos na relação íntima. O entendimento mútuo, a troca afetiva e a sensibilidade para as necessidades do parceiro são aspectos que tendem a se fortalecer com o tempo (Favero; Barbosa, 2011).

É fato que a empatia, a capacidade de se colocar no lugar do outro, é crucial para uma sexualidade saudável em qualquer fase da vida. O envelhecimento pode trazer consigo uma maior compreensão das necessidades do parceiro e um respeito ainda maior pela individualidade e autonomia do outro.

A importância atribuída às carícias corporais, muitas vezes associada apenas aos momentos iniciais de um relacionamento, não se dissipa com a idade. Pelo contrário, as carícias podem ganhar

um novo significado, tornando-se ainda mais profundas e valiosas na expressão do afeto e da intimidade entre parceiros que envelhecem juntos. Esses aspectos desafiam a noção convencional de que a sexualidade é um atributo exclusivo da juventude. O envelhecimento não representa o fim da vida sexual ativa e gratificante, mas sim uma transformação, uma evolução que permite novas formas de conexão, intimidade e prazer. A abordagem sobre a sexualidade na velhice frequentemente destaca a continuidade dos desejos e interesses sexuais dos idosos, ao mesmo tempo em que reconhece as limitações físicas e fisiológicas que podem impactar a prática da relação sexual. Autores como Moura, Leite; Hildebrandt (2008) ressaltam a presença desses desejos similares aos da juventude, porém, confrontados com desafios decorrentes das mudanças fisiológicas e patológicas que podem dificultar a intimidade física.

As pessoas mais velhas experimentam relações íntimas que transcendem a mera reprodução. Essas conexões envolvem emoções e sentimentos, oferecendo satisfação tanto física quanto mental. Embora a sexualidade tenha sido por muito tempo associada principalmente à reprodução, hoje se reconhece que as relações sexuais têm evoluído para além da necessidade biológica de perpetuação da espécie. Elas se tornaram uma necessidade psicológica influenciada por padrões sociais e culturais (Silva, 2006).

RESULTADO E DISCUSSÃO

Embora seja evidente que os corpos de todos os seres humanos passam por modificações ao longo dos anos, o significado atribuído a essas mudanças é altamente individual e complexo. A generalização de como tais transformações são percebidas e interpretadas não reflete a

diversidade de experiências e perspectivas que cada indivíduo carrega consigo.

A sociedade muitas vezes tende a simplificar e padronizar a compreensão das mudanças corporais associadas ao envelhecimento, negligenciando a ampla gama de fatores que influenciam a percepção pessoal dessas transformações. O contexto cultural, emocional, psicológico e social de cada pessoa desempenha um papel crucial na forma como essas mudanças são vistas e interpretadas.

Portanto, é fundamental reconhecer que a significância das mudanças no corpo humano ao longo do tempo é profundamente subjetiva e não pode ser encapsulada por uma visão generalizada, mas sim precisa ser entendida dentro do contexto individual de cada ser humano.

A concepção de que o envelhecimento implica na perda de utilidade e valor na vida é mais uma construção social do que uma realidade objetiva. Biologicamente, o envelhecimento não se resume simplesmente ao aumento da idade. Ele reflete um conjunto de mudanças morfológicas e funcionais que ocorrem ao longo do tempo. Psicologicamente, o envelhecimento representa a acumulação de experiências e vivências que devem ser reconhecidas tanto pelo indivíduo idoso quanto pela sociedade em geral.

É crucial reconhecer os ganhos provenientes do processo de envelhecimento, pois a velhice traz consigo uma maturidade advinda das experiências pessoais e coletivas. Apesar do avançar da idade, as pessoas têm a capacidade de se manterem ativas e integradas na vida social. Elas podem desempenhar diversas tarefas, conceber e realizar projetos, assumir responsabilidades e encontrar novos papéis sociais, além de estabelecer novas amizades e planos para o futuro (Araújo, 2010).

Vale citar que a nossa sociedade enfrenta desafios na valorização das contribuições dos idosos, em contraste, há uma tendência a privilegiar apenas o

novo e o jovem, impulsionada por uma cultura consumista e tecnológica que rapidamente torna obsoletos tanto objetos quanto pessoas.

Essa mentalidade resulta em uma desvalorização da sabedoria e dos conhecimentos acumulados ao longo do tempo, relegando os idosos a um papel secundário. Além disso, a sociedade muitas vezes limita a expressão da sexualidade à atividade sexual convencional, o coito, ignorando outras dimensões importantes dessa experiência humana (Guimarães, 2015).

É crucial reconhecer que a sexualidade vai além do coito, oferecendo diversas formas de intimidade e conexão. Os idosos, ao invés de se restringirem a padrões estabelecidos, podem explorar e adaptar suas práticas sexuais para incluir maior intimidade e afeto, modificando costumes obsoletos e abrindo-se para diferentes formas de expressão sexual (Oliveira, 2013).

Ainda que haja uma maior conscientização sobre a sexualidade na velhice, muitas pessoas mantêm ideias preconcebidas e estereotipadas sobre a vida sexual dos idosos, ignorando a realidade de que eles também experimentam e desfrutam de intimidade, prazer e afetividade.

As vivências sexuais na terceira idade são uma realidade significativa, proporcionando não apenas satisfação física, mas também emocional e mental para os idosos. Essas experiências podem ser profundamente enriquecedoras, contribuindo para o bem-estar e a qualidade de vida nessa fase. É importante reconhecer que o envelhecimento traz consigo transformações no corpo e na saúde que podem afetar a capacidade física para a atividade sexual. Questões como doenças crônicas, medicamentos, diminuição da libido e mudanças hormonais podem impactar significativamente a função sexual. Nesse sentido, é evidente que as limitações fisiológicas podem restringir a prática da relação sexual convencional.

No entanto, é crucial ressaltar que a sexualidade não se resume apenas à atividade sexual. Os idosos podem encontrar novas formas de intimidade, prazer e conexão emocional que vão além do ato sexual. Descobrir outras maneiras de se conectar, explorar novas formas de carinho, afeto e proximidade emocional pode ser uma adaptação importante e enriquecedora para muitos idosos.

Adaptar-se à nova condição física e encontrar maneiras alternativas de expressar a sexualidade e a intimidade é um aspecto positivo e resiliente do processo de envelhecimento. É um testemunho da capacidade humana de se ajustar, encontrar novos significados e prazeres mesmo diante de desafios físicos.

Portanto, para Bernardino (2011), é a sociedade que impõe normas de conduta que restringem a expressão da sexualidade humana a um período que vai da puberdade ao início da vida adulta. Infelizmente, esse comportamento não recebe apoio ou validação da sociedade na velhice. Pelo contrário, os idosos frequentemente enfrentam preconceitos, o que tem um impacto negativo significativo na qualidade de vida deles. As ideias preconcebidas sobre o processo de envelhecimento, amplamente aceitas pela sociedade, acabam por aprisionar os idosos a um discurso que não é deles, negando-lhes o direito de viver seus próprios desejos. Isso os retrata como incapazes de ter relacionamentos afetivos plenos ou de desfrutar de sua sexualidade, o que não condiz com a realidade e priva-os de uma parte essencial de sua humanidade (Bernardino, 2011).

Reforça as ideias retromencionadas Uchôa (2016) quando menciona que o envelhecimento não implica necessariamente em uma perda da sexualidade, mas a presença de mitos e tabus socioculturais em torno da sexualidade de pessoas idosas frequentemente as impedem de viverem plenamente suas vidas. Isso ocorre devido às

mudanças fisiológicas decorrentes do envelhecimento, influências religiosas, pressões familiares e questões individuais, todos contribuindo para reforçar estigmas sociais relacionados à sexualidade na velhice.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão da sexualidade como um elemento vital para o ser humano transcende a noção estrita de atividade sexual e idade. Sua importância reside na sua expressão multifacetada, que não se limita ao ato físico, mas se estende por todas as fases da vida. Reconhecer que a sexualidade abarca uma gama diversificada de experiências emocionais, afetivas e de identidade é crucial para uma compreensão holística do seu impacto na qualidade de vida dos idosos. Sua manifestação não conhece barreiras cronológicas, permitindo que seu significado e expressão sejam fluidos e adaptáveis ao longo do tempo, destacando assim sua relevância contínua em todas as etapas da existência humana.

Este estudo aponta a complexidade da sexualidade humana, indo além da mera atividade física. Destaca-se como o afeto, a intimidade emocional e a conexão pessoal desempenham papéis cruciais na experiência sexual e no bem-estar geral. Portanto, compreender e cuidar desses aspectos é fundamental para manter uma sexualidade saudável e satisfatória na velhice.

REFERÊNCIAS

ABREU, Jordão Felipe dos Ramos. *Conhecimento e a Atitude Face à Saúde Sexual e Reprodutiva: um estudo correlacional em estudantes universitários*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências, Departamento de Educação, 2010. Disponível em: repositorio.ul.pt. Acesso em: 5 nov. 2023.

ARALDI, Marilani. *A descoberta de projetos de vida – contribuição do projeto idoso empreendedor no processo de envelhecimento*. Trabalho de Conclusão de Curso de Serviço Social, UFSC. Florianópolis, 2008.

ARAÚJO, Ednaldo Cavalcante. *Exercício da sexualidade na terceira idade: riscos prementes às infecções sexualmente transmissíveis*. In MALAGUITTI, Willian; BERGO, Ana Maria Amato. *Abordagem interdisciplinar do idoso*. Rio de Janeiro: Rubio, 2010, p. 385-400.

AULETE, Caldas. *Dicionário da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Lexikon, 2007.

BERNARDINO, E. *A sexualidade na terceira idade: o discurso social do suposto corpo assexuado*. (Monografia de conclusão de graduação). 2011. Disponível em: <http://repositorio.favip.edu.br>. Acesso 10 out. 2023.

BANTMAN, Begins. *Breve História do Sexo*. Lisboa: Terramar, 1997.

FÁVERO, M.F., & BARBOSA, S.C.S. *Sexualidade na velhice: os conhecimentos e as atitudes dos profissionais de saúde*. *Terapia Sexual*, 14(2), 11-39, 2011.

BACELAR, Rodrigo. *Envelhecimento e produtividade: processos de subjetivação*. 2. ed. rev. Recife: Fundação Antônio dos Santos Abranches-FASA, 2002.

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

CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz de. *Filosofia do Envelhecimento*. In PAPALÉO NETO, Matheus. *Tratado de Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 2007.

DEBERT, Guita Grin. *A reinvenção da velhice*. Edusp-FAPESP, São Paulo, 1999.

- FÁVERO, Meire Favero; BARBOSA, Sandra C. S. *Sexualidade na velhice: os conhecimentos e as atitudes dos profissionais de saúde*. *Terapia Sexual*, v.14, n.2, p.11-39, 2011.
- FOUCAULT, Michel. *Histoire de la Sexualité* (vol. 1): *la volonté de savoir*. Paris: Gallimard, 1976.
- FOUCAULT, Michel. *Sobre a história da sexualidade*. In R. Machado (org.). *Microfísica do poder*. 11. ed. (R. Machado, Trad.) Rio de Janeiro: Graal, 1993, p. 243-276.
- FREUD, Sigmund. *O mal-estar da civilização*. In: *O mal-estar da civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos* (Sigmund Freud, Obras Completas, v. 18). São Paulo: Companhia das Letras, 1996, p. 234-242.
- GUIMARÃES, Helena Cardoso. *Sexualidade na Terceira Idade*. *Revista Portal de Divulgação*, n.47, Ano VI, dez.-jan.-fev., 2015.
- MENDONÇA, Ana Maria L., INGOLD, Maria. *A sexualidade da mulher na terceira idade*. *Ensaio e Ciência*, v. 10, n. 3, p. 201-213, 2006.
- MOURA, Izaura de; LEITE, Marinês Tambara; HILDEBRANT, Leila Mariza. *Idosos e sua percepção acerca da sexualidade na velhice*. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v.5, n.2, p. 132-140, 2008.
- MUCIDA, Ângela. *O sujeito não envelhece: psicanálise e velhice*. Belo Horizonte: Autêntica, 2006.
- NERI, Anita Liberalesso. *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas: Alínea, 2007.
- NERI, Anita Liberalesso. *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas, SP: Alínea, 2008.
- OLIVEIRA, Tamara Elcyn de. *Percepção dos idosos participantes da Associação Remanso Fraternal João Gabriel em Cáceres, Mato Grosso frente às ações de enfermagem*. Universidade do Estado de Mato Grosso–UNEMAT Campus Universitário de Cáceres. Cáceres, MT, 2013.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acessado em: 10 fev. 2023.
- PASCUAL, Cosme Puerto. *A sexualidade do idoso vista com novo olhar*. São Paulo, SP: Loyola, 2002.
- PIRES, Rosa Cristina Cavalcante de Albuquerque. *Sexualidade feminina, envelhecimento e educação: algumas aproximações necessárias*. *Revista UDESC*, v. 7, n.1, p.1-7, 2006.
- RIBEIRO, Alda. *Sexualidade na Terceira Idade*. In Papléo Neto, Matheus. *Gerontologia. A velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo, Atheneu, 2002.
- ROUCO, Noeli Fernández; GONZÁLEZ, Rodrigo; CARVALHO, Virginia Ângela M. de Lucena e; SÁNCHEZ, Félix López. *¿Mito ou Realidade?: A sexualidade na velhice*. In ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; CARVALHO, Cecília Maria Resende Gonçalves de; CARVALHO, Virginia Ângela M. de Lucena e. *As Diversidades do Envelhecer: uma abordagem multidisciplinar*. Curitiba: CRV, 2009, pp. 87-99.
- SILVA, Renata Maria Ortiz. *Sexualidade no idoso*. In HARGREAVES, Luiz Henrique Horta. *Geriatrics*, pp. 141-148. Brasília, DF: SEEP, 2006.
- UCHÔA, Yasmim da Silva; COSTA, Dayara Carla Amaral da; SILVA JUNIOR, Ivan Arnaldo Pamplona da; SILVA, Saulo de Tarso Saldanha Eremita de; FREITAS, Wiviane Maria Torres de Matos; SOARES, Soanne Chyara da Silva. *A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 6, nov.-dez., 2016, pp. 939-949. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Brasil. <https://doi.org/10.1590/1981-22562016019.150189>.

WEEKS, Jeffrey. *The body and sexuality*. In *Sex, Politics and Society – The regulation of sexuality since 1800*. Bockock, R.; Thompson, K., 1992.