

FACULDADE ATENAS

ELIANE DE JESUS SOARES

A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: uma revisão
bibliográfica

Paracatu

2018

ELIANE DE JESUS SOARES

A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: uma revisão bibliográfica

Monografia apresentado ao Curso de Enfermagem da Faculdade Atenas, como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCCII).

Área de concentração: saúde do idoso

Orientador: Prof. Benedito de Souza Gonçalves Júnior.

Paracatu

2018

ELIANE DE JESUS SOARES

A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: Uma Revisão Bibliográfica

Monografia apresentada ao Curso de Enfermagem da Faculdade Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em enfermagem

Área de Concentração: saúde do idoso

Orientador: Prof. Benedito de Souza Gonçalves Júnior.

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, 11 de Julho de 2018.

Prof. Benedito de Souza Gonçalves Júnior

Prof.Msc.Renato Philipe de Sousa
Faculdade Atenas

Prof.Emerson Felix de Oliveira Melo
Faculdade Atenas

Dedico a Deus por me dar forças para chegar aqui, a minha mãe e ao meu pai pelo apoio, a minha família pelo carinho e aos mestres.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a deus por me guiar por toda a caminhada, por me dar entendimento para absorver os ensinamentos designados a mim e por me proteger sempre.

A minha mãe e ao meu pai por serem um exemplo de superação e fortaleza para mim, que sempre me apoiaram para o alcance dos meus objetivos.

A meu namorado pelo incentivo por todos esses anos na faculdade pela atenção nas horas difíceis.

Aos mestres pelo conhecimento que foram transmitidos para a contribuição do meu crescimento profissional e pessoal.

Ao meu orientador pelo incentivo e atenção.

Enfim a todos que fazem parte desta jornada e conquista.

Todas as coisas têm o seu tempo e todas elas passam debaixo do céu segundo o tempo que a cada um foi prescrito. Há tempo de nascer, e há tempo de morrer.

Eclesiastes

RESUMO

Na vida de cada pessoa há momentos que as deixam conscientes, que envelheceram e que muito tempo se passou, e nesse momento ocorrem muitas mudanças biológicas, psicológicas e sociais, podemos perceber que algumas são aceitas e outras não, essas mudanças podem trazer consigo uma certa ansiedade e até mesmo sofrimento, mais os idosos tem que entender que onde não há mudança não há crescimento, e então não teriam a chance de viver diferentes experiências que são oferecidas a todos os ciclos da vida, talvez o medo do envelhecimento venha da não aceitação diante da sociedade e até mesmo preconceito por parte das pessoas mais jovens, esse preconceito vem principalmente quando o assunto a se falar e o sexo.

O sexo não é bem visto quando falado voltado para os idosos, os mais jovens veem a pessoa de mais idade como um ser assexuado, mais não e bem assim, todas as pessoas tem o direito de amar e se sentir amada, e isso envolve sim o sexo, a pessoa de mais idade pode sim ter uma vida sexual ativa e prazerosa, pode ter algumas dificuldades, ou até mesmo uma diminuição do desejo sexual, mais não uma perda.

Palavras chave: Sexualidade, Envelhecimento, Enfermagem, Cuidado

ABSTRACT

In the Life of each person there are moments that make them conscious that they have aged and that much time has passed, and in that moment many changes occur, biological, psychological, and social, we can realize that some are accepted and others not, these changes can bring with them a certain anxiety and even suffering, the elderly have to understand that where there is no change there is no growth and then they would not have the chance to live different experiences that are offered to all the cycles of life, perhaps the fear of aging comes from the homophobia of the younger people, this prejudice comes mainly when the subject is to speak and the sex.

Sex is not well seen when it comes to the elderly, the younger ones see the older person as an asexual being but not well, all people have the right to love and to feel loved, and that involves yes and pleasurable sexual life, may have, some difficulties, or even a decrease in sexual desire, but not a loss.

Keywords: *sexuality, aging, nursing, care*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 PROBLEMA.....	10
1.2 HIPÓTESE	10
1.3 OBJETIVOS.....	10
1.3.1 OBJETIVOS GERAIS	10
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
1.4. JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	11
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	11
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO.....	12
2 A PESSOA IDOSA NO ASPECTO SOCIAL E BIOLÓGICO.....	13
3 TABUS ESPIRITUAIS AINDA PRESENTES NOS IDOSOS	17
4 PRINCIPAIS PROBLEMAS RELACIONADO COM A SEXUALIDADE NA	20
TERCEIRA IDADE.....	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a política nacional do idoso considera-se idosa a pessoa com 60 anos ou mais desta forma e muito importante reconhecer que a idade não é um marcador para as mudanças que ocorrem nesta fase (BRASIL, 2003).

Porem segundo Dias (2007) cada indivíduo tem sua maneira de envelhecer Desta maneira torna-se necessário delimitar uma faixa etária para que a pessoa seja considerada idosa sendo assim o processo do envelhecimento e um conjunto de fatores que vai além fato de ter mais de 60 anos, deve-se levar em consideração também as condições biológicas, que está intimamente relacionada com a idade (LOPES et al,2014)

Essa fase do envelhecimento e caracterizada por mudanças fisiológicas no corpo e na vida do indivíduo, o corpo fica mais lento, não consegue realizar atividades que conseguia com facilidade, o tempo vai passando e o corpo vai demonstrando que a terceira idade está chegando, essas mudanças são denominadas como homeostenose que e a diminuição progressiva ou perda da capacidade funcional por esta razão a morte e considerada o final do envelhecimento (BRASIL, 2005)

Em relação à sexualidade no idoso, muitos veem a pessoa idosa como assexuada, mais a idade avançada não e um marco especifico para concluir que o idoso perde o interesse sexual nesta fase, o interesse sexual e diminuído e não perdido, ocorre alterações fisiológicas tanto no homem quanto na mulher, diminuição dos níveis de estrógeno e progesterona, diminuição da lubrificação vaginal, as respostas ficam mais lentas, menor tensão sexual devido à diminuição da massa muscular causando disfunção erétil no homem, de fato o processo do envelhecimento decorre de uma sequência de acontecimentos que ocorre lentamente durante a vida, mais isso não significa que a pessoa idosa não possa desfrutar dos prazeres da sexualidade e do sexo (CANÇADO,1994)

O papel do enfermeiro em relação ao idoso vem sendo cada vez mais reconhecido, nesta fase o idoso passa por mudanças físicas e psicológicas, e é neste período que o enfermeiro tem um papel fundamental, nessa fase muita idosos se sentem incapazes de realizar certas atividades principalmente em relação ao sexo.

O papel do enfermeiro é orientar, conversar e explicar que a terceira idade não significa que não possam viver experiências que antes eram vividas, o idoso deve ser orientado a realizar atividades físicas e a ter uma vida social ativa, em relação a sexualidade deve ser comunicado ao seu parceiro sobre suas necessidades e problemas sexuais, optar por fazer uso de hormônios e lubrificantes vaginais quando necessário, ou terapia sexual e aconselhamento quando o problema não é resolvido por si só (CANÇADO.1994)

1.1 PROBLEMA

A atuação do enfermeiro é relevante para a melhoria da qualidade de vida sexual dos indivíduos na terceira idade?

1.2 HIPÓTESE

Provavelmente a atuação do enfermeiro é de suma importância, pois nesta fase o idoso encontra muitas dificuldades e dúvidas em relação a sexualidade.

O Enfermeiro deve orientar e explicar as mudanças que iram ocorrer nessa fase, mais a idade nunca foi e nunca será impedimento para se ter uma vida sexualmente ativa

A sexualidade quando relacionada a indivíduos na terceira idade e acompanhada por mitos e tabus muitas das vezes falsos, o papel do enfermeiro deve ser fundamental para quebra tais mitos mostrando assim, que mesmo com uma idade mais avançada, as pessoas podem ter uma vida sexual ativa e feliz.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVOS GERAIS

Definir a atuação do enfermeiro frente a indivíduos na terceira idade, quanto ao aspecto da sexualidade

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Caracterizar a pessoa idosa no aspecto social e biológico.
- b) Apresentar os principais tabus espirituais ainda presente nos idosos.
- c) Identificar os principais problemas relacionados com a sexualidade na terceira idade.

1.4. JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Visa ressaltar a importância da assistência de enfermagem em relação a sexualidade nos idosos, ressaltando que a vida sexual na pessoa idosa pode ser satisfatória se houver informações e compreensões de que algumas mudanças podem ocorrer.

Desta forma o papel do enfermeiro deve ser fundamental, já que nesta etapa do desenvolvimento humano é possível envelhecer com qualidade de vida e saúde (HARGREAVES,2006)

A maioria dos idosos tem muitas dúvidas em relação a sexualidade e infelizmente, quando falamos em sexualidade a maioria das pessoas faz uma associação direta com o sexo, mais a sexualidade não está ligada diretamente com o ato sexual, mais também com o corpo e as mudanças que nele ocorrem.

De modo geral, os problemas sexuais nesta faixa etária não são específicos dos idosos, porem a uma tendência social a reforça-los através de uma postura de negação da sexualidade na velhice (MORAIS,2008)

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

O estudo será conduzido através de pesquisa bibliográfica.

Segundo GIL (2010, p.29) A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livro, revistas, jornais, teses, dissertações e anais

científicos. Todavia, em virtude de disseminação de novos formatos de informação, estas pesquisas passaram a incluir outros tipos de fontes, como discos, CDs, bem como o material disponibilizado pela internet. Será feito um levantamento com base nas informações obtidas sobre a sexualidade do idoso e as dificuldades encontradas por eles em relação ao tema.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho é apresentado em quatro capítulos, sendo o primeiro capítulo apresenta a introdução, problema, hipótese, objetivo geral, objetivos específicos, justificativa, metodologia do estudo e estrutura do trabalho.

O segundo capítulo caracteriza a pessoa idosa no aspecto social e biológico

O terceiro capítulo apresenta os principais tabus espirituais ainda presentes nos idosos

O quarto capítulo identifica os principais problemas relacionados a sexualidade na terceira idade

2 A PESSOA IDOSA NO ASPECTO SOCIAL E BIOLÓGICO

Com o passar dos tempos costumes e comportamentos vão mudando o que antes era mais preservado nos dias atuais não vem sendo mais, certos costumes vão mudando no decorrer dos anos e muitas pessoas principalmente os idosos enfrentam muitas dificuldades ou muitas vezes tem receio em acompanhar estas mudanças. A sociedade brasileira não se adequou satisfatoriamente com a situação do idoso em meio à sociedade.(ANDRADE, 2010)

Desta forma o mundo reduz o ser humano como um agente produtivo, a importância do homem acaba quando ele se aposenta, ele perde o vínculo com a sociedade se sentindo excluído, pois a partir do momento que esta pessoa alcança a terceira idade seu corpo não consegue realizar atividades que antes eram realizadas com facilidade, estas pessoas se veem obrigadas a buscar alternativas para que possam ter tranquilidade e qualidade de vida e a única opção vem sendo a aposentadoria, assim não realizarão atividades que diante da sociedade eram importantes para serem valorizadas. (SIGUEIRA. 2007)

As pessoas idosas vêm sendo afastadas e discriminadas pela sociedade, aquela pessoa que trabalhou a vida toda de repente não se sente mais útil, pois não conseguem mais produzir, ou seja, trabalhar, os idosos devem ser vistos como uma pessoas que acumularam sabedoria ao longo dos anos, e não como se não tivessem um papel importante na sociedade, essas pessoas vem sendo desvalorizadas e abandonadas muitas das vezes pelos seus próprios familiares, o número de idosos que vivem em asilos e em casas de repouso vem aumentando cada vez mais, muita das vezes os familiares veem estas pessoas como um peso. (DUARTE. 2011)

Mais da mesma forma que alguns tentam excluir os idosos da sociedade, também tem os que lutam pela qualidade de vida e procuram meios de inseri-los novamente na sociedade como um ser produtivo apesar dos preconceitos é necessário que enfrentem estes desafios com a maturidade que o tempo e a idade trazem. (THIAGO,2008)

Durante o processo de envelhecimento nosso corpo passa por diversas alterações fisiológicas que podem ter impacto na qualidade de vida, ocorrem alterações na pele, durante este processo ocorre uma redução da água corpórea, conseqüentemente uma redução da elasticidade da pele, se tornando mais sensível

e suscetível a lesões, ficando mais frágeis e prejudicando o processo de cicatrização, o sistema imunológico se torna mais frágeis os deixando exposto a muitas doenças e viroses, a também uma redução na capacidade auditava dificultando assim a comunicação, a diminuição do paladar também é um problema enfrentado pelos idosos assim como a marcha lenta que dificulta o processo de locomoção e problemas relacionados à sexualidade ,ganho de peso ,pode também desenvolver doenças como, Diabete metilos ,Hipertensão arterial e Osteoporose que e o enfraquecimento dos ossos, causado pela falta de cálcio nos ossos . (CANÇADO, 1994)

A população envelhece rapidamente, mas a sociedade quase nunca está preparada para esta realidade, no SUS existem vários projetos direcionado para melhoria da saúde da população em geral, mais poucos relacionados diretamente ao idoso. A falta de respeito e nenhuma importância ainda e uma grade problema enfrentado pela população da terceira idade, em relação à sociedade falta gentileza e principalmente um sentimento acolhedor. (NUNES et al,2012)

“Para as condições brasileiras sou oficialmente velho. Não quero porem entender o ser velho meramente na ótica da biologia. Mas a velhice e muito mais que a sua dimensão biológica e a última etapa da vida, a chance derradeira que a vida nos oferece para continuar a crescer,Chegar a madurar e por fim acabar de nascer” (LEONARDO BOFF, 2005)

A velhice não quer dizer oficialmente o fim da vida, mas talvez um recomeço, uma nova forma de viver, adquirindo novos costumes e se adequando a eles, a longevidade do brasileiro vem se adequando nas últimas décadas, os idosos são mais ativos e buscam por uma melhor qualidade de vida desde a alimentação mudando seus hábitos, ao uso de substâncias nocivas que posam vir a prejudicar a sua saúde, como por exemplo drogas cigarro e álcool, buscam por qualidade de vida, e a presença destas pessoas se torna cada dia mais frequente nas academias ou fazendo uma simples e moderada caminhada ao ar livre, e essas atividades se tornaram mais prazerosa para eles quando contam com o apoio de seus familiares, essas atividades se tornam um remédio para o corpo e para a alma, desta forma torna-se cada vez mais necessário a criação de estratégias que assegurem a prevenção, o tratamento e a reabilitação para essas pessoas que enfrentam o processo do envelhecimento (HARGREAVES,2006). .

Baseando-se nessa necessidade foi aprovado em 09 de outubro de 2006, a política nacional de saúde do idoso, que tem como finalidade garantir edesenvolver autonomia e independência das pessoas consideradas idosas, isto é, pessoas com 60 anos ou mais, essa política visa garantir uma vida cada vez mais digna a população idosa brasileira, resgatando os princípios de saúde e qualidade de vida, O processo do envelhecimento é associado a imagens negativas de doenças, incapacidade ,desprazer , terminalidade e muitas vezes com a morte social do idoso ,e nessa etapa que é importante que a equipe de saúde entre com seus cuidados ,para tentar promover um envelhecimento saudável, e recente a oferta de cuidados que observam as características dos idosos ,nesse sentido as unidades de saúde da família tem se revelado mais adequadas do que aquelas centradas na assistência individual para atender a população de maior idade, equipes formadas por médicos ,enfermeiros ,dentistas e sempre que possível por psicólogos trabalham buscando a integração de um cuidado integral há saúde do idoso que exige cuidado constante (NUNES.et al.2012).

Desta maneira com o aumento da população idosa , vem surgindo muitos problemas sociais ,isso porque causa do o aumento de custos e necessidade de maior apoio familiar e da comunidade e também uma maior necessidade de cuidado de longa duração, necessitando assim de instituições de longa permanência além de muitos outros problemas, como diminuição do suporte e apoio social, isolamento, depressão, perda da autonomia ,muitos não veem sentido na própria vida, um grande desafio do aumento dessa longevidade e conseguir viver com qualidade de vida cada vez maior ,levando uma vida digna que vale a pena ser vivida (DUARTE,2011).

E necessário abordar que o envelhecimento é diferente de possuir incapacidades, mas o envelhecer traz algumas mudanças que podem se tornar irreversíveis deixando-os vulneráveis em algumas situações, por esse motivo ,que na assistência voltada para o idoso, deve ser levado em conta uma avaliação global que defina as reais circunstâncias que vivem essas pessoas, de acordo com sua situação familiar, para que possa ser definido um plano de acolhimento e cuidado e a melhor maneira de aborda esses pacientes para um melhor atendimento e tratamento.(MORAES,2008)

A mudança em relação a situação do idoso vai depender da mentalidade cultural e de criações de leis que visam defender seus direitos perante a sociedade

como um cidadão como outro qualquer, essa mudança não será alcançada enquanto não se superar essas contradições, entre, por um lado o aumento da expectativa de vida dos idosos, e por outro a discriminação que reduz o idoso socialmente, o idoso se torna útil como consumidor, mais não existe um reconhecimento social como pessoa. (ROACH,2001).

3 TABUS ESPIRITUAIS AINDA PRESENTES NOS IDOSOS

Como encarar o envelhecimento de uma forma espiritual, o que percebemos em uma sociedade de consumo, que o velho é uma figura totalmente jogada fora, como uma máquina que não serve mais, ou seja a relação que o indivíduo tem com o idoso, e como cada um vamos encarar esse processo do envelhecimento, de caminhar para a morte, para muitas pessoas que vivem em um mundo totalmente materialista, desconectado do mundo espiritual, a morte parece o maior de todos os castigos, parece que é uma coisa tenebrosa que cada um de nós um dia vamos ter que enfrentar, mas devemos entender o significado da nossa presença na terra. (DUARTE et al 2011)

Apesar da religião ter uma relação com a espiritualidade, possuem algumas diferenças, a religiosidade é quando a pessoa acredita e segue as regras, comparece na igreja sempre que tem alguma reunião, que não perde um culto ou uma missa, que é visto como exemplo a ser seguido, já a espiritualidade é uma busca pessoal que o indivíduo tem, busca entender o propósito da vida, qual sentido, que podem ou não levar a práticas religiosas. (LUCCHETTI, et al. 2011).

Os seres humanos independentes da idade, pecam e eram, e levam consigo esse peso, como se fosse uma carga a ser carregada, mas porque não perdoar e pedir perdão, as pessoas idosas, são teimosas e sistemáticas e não tem como costume, assumirem seus erros, mas tomando essa atitude podem acabar impedindo algumas realizações pessoais ou a possibilidade de reviver um amor, além de afetar de forma negativa a saúde da pessoa. (ELIOPOULOS, 2011).

Os psicólogos têm testemunhado o valor da religião como um mecanismo para ter um melhor enfrentamento diante das perdas e doenças depressivas, levando a pessoa a buscar um significado para melhor aceitação e superação das perdas que ocorrem ao longo da vida, o caso da religião é um assunto que deve ter um estudo mais aprofundado da mesma maneira de qualquer outro agente a ser buscado. (FREITAS 2006).

Religião e espiritualidade são meios usados com regularidade, pelas pessoas de idade avançada, frente a vários problemas principalmente, quando se trata de doenças, em hospitais é comum ouvir de pessoas idosas que passam pelo processo da internação as seguintes frases. “Se Deus quiser vou melhorar”, “estou melhor graças a Deus”, “e preciso ter fé em Deus para melhorar”, essa fé que eles

têm pode agudar a encarar, alguns procedimentos que podem ser invasivos ou até mesmo a se alimentar melhor, como se sua fé em Deus tivesse feito sua parte e agora cabe a ele fazer a dele. (DUARTE,et al.2011).

A espiritualidade é usada como um método de enfrentar algumas situações na saúde e na vida dessas pessoas idosas, que são o motivo pelo qual a uma maior resistência e interesse em relação a doença, considerando-se que a espiritualidade faz parte dos princípios de saúde do ser humano e suas vivencias em relação a doença, pode-se dizer que é uma maneira de enfrentamento em relação a doença. (ROCH,2001).

A ligação que essas pessoas acabam tendo com a fé ,traz esperança, principalmente para os idosos ,quando existem crenças ,e a possibilidade de que alguma coisa positiva possa acontecer no futuro, no caso das pessoas que já estão com a idade avançada pode ser um desafio imposto por elas mesmas ,a um grande risco de desesperança podendo deixá-los deprimidos e interferir no tratamento e no auto cuidado ,drenando as energias necessárias para o enfrentamento dos desafios da vida, os pacientes podem questionar sobre as dificuldades que estão enfrentando e achar que Deus os abandonou, mais a maioria dessas pessoas idosas tem muita fé e compreendem o valor da oração como um meio pra obter a cura e o bem estar que tanto buscam, o papel do enfermeiro nessa fase e de suma importância ,eles deve respeitar e sustentar as crenças desses pacientes ,podendo até acompanhá-los nos seus momentos de oração ,quando esse for o desejo do paciente ,os pacientes idosos que passam por um longo processo de internação ou que já convive com uma doença crônica ,se apegam a fé como um meio de apoio emocional e até mesmo acreditam que por causa da fé ,terão um fim tranquilo e harmonioso. (ELIOPOULOS,2011)

A espiritualidade as vezes e utilizada pelos idosos como uma estratégia para enfrentar alguma situação em relação alguma doença crônica ou não, pois para essas pessoas acabam por alimentar o propósito da vida que está relacionado a uma maior resistência diante da doença. (ROCH,2001).

A fé consiste para muitos na imagem de um Deus misericordioso, que a maioria das pessoas se apegam, para uma busca de melhora da doença que vem enfrentando ou até mesmo da morte propriamente dita. (LOPES et al 2014)

A espiritualidade e a religiosidade vêm sendo apontada como um importante aliado para uma boa qualidade de vida para as pessoas doentes, elas

veem na espiritualidade um suporte que traz força para poderem enfrentar essa etapa da vida, de forma mais tranquila, tendo uma atitude positiva frente ao tratamento. (FREITAS 2006)

Primeiramente é necessário ressaltar o sentido multidimensional dos princípios religiosos e convicções que são muito presentes entre os idosos, sua crença e sua fé os levam a acreditar em um ser superior, e se apegam nessa crença como forma de apoio emocional e espiritual. (CANÇADO 1994).

As crenças em relação a espiritualidade e a saúde são bem antigas e até hoje são bastante presentes principalmente em meio aos idosos ,eles acreditam que sua fé na espiritualidade tem importantes conexões com a saúde, a espiritualidade vem sendo citada por essas pessoas idosas como uma força maior de enfrentamento da doença e do tratamento, ou até mesmo para os idosos que já estão bastante debilitados por causa da idade muito avançada, eles se apegam na religiosidade como um motivo de força maior para enfrentar a última etapa da vida. *Wong*, (1998) considera que é difícil, se não impossível, referir se ao significado ultimo sem falar em religião. (FREITAS, CAMÇADO e GORZONI.2006).

Desta maneira se torna necessário um maior suporte em relação a essas pessoas e suas crenças diante da religiosidade, para que os profissionais de enfermagem saibam lidar de forma correta com esses pacientes e que possam apoiá-los diante da sua fé e reforçar a crença que ele tem a respeito da espiritualidade e a força para conseguirem realizar corretamente os tratamentos oferecidos por essas instituições (ROCH,20).

4 PRINCIPAIS PROBLEMAS RELACIONADO COM A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

O sexo é considerado um tabu quando falado em relação a terceira idade, para muitos o sexo praticado antes do casamento e considerado um pecado, e segundo a bíblia eles estão cobertos de razão, mais nos dias atuais esse ato vem se tornado tão comum que vem a ser natural, para os idosos era uma questão de costume esperar o casamento para então viver sua vida sexual, mais os costumes com o tempo vão mudando e o que antes era considerado um absurdo, felizmente se tornou mais compreendida e aceita diante da sociedade.(ELIOPOULOS,2011).

Muitas pessoas não se sentem à vontade em falar de sexo quando praticado por pessoas da terceira idade, para elas pessoas mais idosas que estar em um relacionamento duradouro e por se gostam muito ou por outro motivo qualquer, com nenhuma ligação ao ato sexual, porque segundo elas pessoas idosas já não praticam mais sexo, na maioria das vezes a idade avançada e ligada a perda do interesse sexual. (HARCRAVES,2006).

E muito comum quando se fala de sexualidade fazerem uma ligação direta com o ato sexual, mais a sexualidade não é só o sexo em si, também está ligado a algumas mudanças que ocorrem no corpo tanto do homem quanto da mulher, o envelhecimento não pode ser considerado como um marco para a diminuição do desejo sexual, o envelhecimento não significa que a pessoa não possa ter uma vida sexual ativa e prazerosa, algumas mudanças no corpo de ambos os sexos pode influenciar na diminuição do desejo sexual, mais há uma diminuição e não uma perda, na mulher por exemplo não devemos ligar a perda da capacidade reprodutiva com a perda do desejo sexual, o que muda na mulher após o climatério e que a resposta sexual se torna mais lenta que é consequência da diminuição da produção de estrogênio, mais não é por esse motivo que se torna menos prazeroso, a frequência em a mulher fazer sexo faz com que os órgãos genitais demorem mais a envelhecer, resultando em um maior interesse sexual e fatores como o orgasmo que não dependem do estrogênio e podem permanecer presente na mulher durante sua vida toda(CANÇADO,1994).

Ao longo da vida nosso organismo passa por algumas modificações, tanto no corpo do homem quanto no corpo da mulher que diminuem a resposta sexual em ambos dos sexos, (SIQUEIRA,2007).

Diferente do homem a mulher passa por um evento fisiológico comum na meia idade, amenopausa que é a interrupção do fluxo menstrual por um período até um ano, na maioria dos casos ocorre no período da quinta década de vida da mulher e em algumas pode ocorrer antes, e que chamamos de menopausa precoce, (MORI E COELHO,2013).

No período da menopausa ocorrem algumas oscilações de calor alterações no sono, mudanças de humor, há também algumas queixas relacionadas com a genitália, como ardências, ressecamento vaginal, perda da libido e em alguns casos incontinência urinária, (BUCÃO et al,2004).

Podem ocorrer também algumas mudanças emocionais e sócias, durante esse período, podem desenvolver depressão e distúrbios emocionais, algumas mulheres apresentam apenas mudanças de comportamento, como vontade de chorar sem motivo aparente e mudanças súbitas de humor (FEREIRA et al,2013)

A menopausa é apenas umas das mudanças que ocorrem no corpo da mulher, os níveis de estrógeno e progesterona também são diminuídos, o útero o colo do útero e os ovários diminuem de tamanho, a vagina vai perdendo a elasticidade e lubrificação, por esses motivos a mulher tem uma diminuição do desejo sexual e muitas alterações na fase da excitação, tornando a resposta sexual mais lenta devida a diminuição do nível de estrógeno e uma diminuição do fluxo sanguíneo vaginal (ALENCAR et al,2014).

Há também muitas alterações durante a fase do orgasmo, como a diminuição do seu tempo, as contrações vaginais se tornam mais fracas, e importante ressaltar que no decorrer dos anos as mulheres vão se tornando menos tímidas com mais experiências sexuais ,algumas tem mais liberdade depois que entra na fase da menopausa, muitas tem uma diminuição da resposta sexual por causa da falta de interesse e procura do parceiro, o envelhecimento em si não diminui o desejo sexual se a mulher se encontrar em boas condições de saúde(FREITAS,2006).

O homem por sua vez, tem uma diminuição da resposta sexual que pode estar ligada a uma diminuição da testosterona que pode estar relacionada em um aumento do ato masturbatório, terá uma diminuição das ereções noturnas, mesmo a idade avançada estando ligada a alguns aspectos da sexualidade masculina, há uma satisfação com seu relacionamento e também com seu desempenho sexual, que pode não ser diminuída com o pesar da idade, apesar a testosterona

está diretamente ligada com o desejo sexual, as ereções nem sempre está e nem mesmo o coito, essas respostas podem estar ligadas a respeito do interesse da parceira.(FERREIRA, 2013)

Os idosos que são ativos sexualmente mesmo tendo uma diminuição da função erétil, tem ações positivas e as vezes variáveis, principalmente com a compreensão de sua parceira (GIL,2010).

Como a mulher o homem também sofre com algumas alterações fisiológicas, essas mudanças vão ocorrer a partir dos 45 anos de idade, o homem não perde o desejo sexual, mais não e mais capaz de uma ereção imediata, em muitos casos e preciso um tempo maior de estimulação, a ereção se torna menos firme alcançando sua rigidez total apenas poucos segundos antes da ejaculação ,a necessidade física de ejacular e diminuída ,quando os homens notam que a ereção está se tornando mais lenta ,logo pensam que estão ficando impotentes ,o que pode causar uma ansiedade, impedindo de fato uma ereção, a parceira do homem idoso deve estar consciente das alterações que estão ocorrendo, para que não pense que o parceiro há esta rejeitando devido a diminuição da procura.(LOPES,1994).

Os problemas sexuais nessa faixa etária não e especifico do idoso, emboraos aspectos sociais tendem a reforça-los, com uma postura de negatividade da sociedade frente ao envelhecimento, a um certo preconceito social quando as pessoas mais velhas não apresentam um desempenho convencional (DUARTE,2011).

A melhor forma de resolver alguns problemas sexuais e o diálogo com o parceiro sobre os problemas que estão sendo enfrentados por cada um, algumas dificuldades são encontradas para o tratamento de alguns problemas sexuais nessa faixa etária pois os idosos muitas vezes tem vergonha e até medo de expor seus problemas sexuais. (BULCÃO et al,2004)

A saúde dos idosos vem sendo pouco estudada e devemos levantar algumas questões a respeito dessa fase, há algumas características da vivencia da mulher como também do homem, afinal que idade e essa que passa por tantas mudanças físicas que acabam afetando a pessoa e a sua imagem diante da sociedade,o nosso dever como profissionais de enfermagem que tem como foco maior o cuidado e trabalhar com meios que possam ajudar as pessoas idosas a passar por essa fase com dignidade e amor próprio ,cuidando não só da sua saúde mais também dos sentimentos da alma(LOPES,2014).

Trata-se de um desafio ao tentar compreender os idosos e suas dúvidas a respeito dos problemas sexuais e as mudanças que ocorrem no corpo, a maioria das pessoas idosas tem certa dificuldade ao enfrentar essas mudanças principalmente pela não aceitação da sociedade (SIGUEIRA,2007).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A etapa da vida caracterizada como velhice nos faz compreender o quanto o tempo passa despercebido diante da nossa vida, por outro lado a velhice pode ser entendida como um processo de mudanças que são esperados por todos nós, o que seria afinal a velhice? Envelhecer faz parte da vida. É uma realidade que todos ou quase todos enfrentaremos, mas estamos preparados para lidar com velhice?

O idoso vem enfrentado muitas dificuldades diante da sociedade, suas crenças e costumes vão sendo deixados para trás, muito preconceito diante da sexualidade do idoso e alguns tabus que são impostos pelos mais jovens

Diante de todas essas barreiras, as pessoas mais velhas vêm lutando por seu espaço na sociedade, tentando levar uma vida digna e saudável

O enfermeiro tem um papel fundamental nessa etapa, não podendo ser apenas o enfermeiro, mais também amigo, a pessoa na fase da velhice se torna mais carente e necessita de cuidados e atenção

A assistência de enfermagem ao idoso vem evoluindo, principalmente com o aumento da expectativa de vida, durante a fase do envelhecimento há algumas mudanças, e um assunto pouco discutido e a sexualidade na terceira idade, inúmeras dúvidas são questionadas em relação a esse assunto, e o enfermeiro possui várias funções entre elas a de educador, ele possui as ferramentas necessárias para assistir o idoso, em suas dificuldades tanto físicas como emocionais.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, D.L et al, **fatores que interferem na sexualidade de idosos, uma visão integrativa**, ciênc.saud.colet, 2014, <https://www.scielo.org/article/csc.v119n8/3533-3542/pt/>

BRIGIDO, GUTZ, CAMARGO, L.V **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Espiritualidade entre idosos mais velhos, v:16 num:4, <http://www.redalyc.org/articulo.a0?id=40383883101>

BUÇÃO, C.B et al, **Aspectos Fisiológicos Congnitivos e Psicossociais da Senescência Sexual**, cienc.cogn, rio de janeiro, v1 mar2004 http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttex&pid=51806-58212004000100007&ing=pt&nrm=isso > aceso 09 de maio 2018.

CANÇADO, F.A.X. **Noções práticas de geriatria**. Editora Coopmed, Belo Horizonte. 1994. p.401

DUARTE, F.M, **religião e Espiritualidade de Idosos Internados em uma Enfermaria Geriátrica**, vl:27, editora: teoria e pesquisa, Jan-Mar 2011. www.scielo.br/ptp/v27n1/a07v27n1 aceso em 03/18

ELIOPOULOS, C **Enfermagem Gerontológica**, 7 ed, editora Artmed, porto alegre 2011

FEREIRA, V. Net al, **Menopausa: Marco Biopsicossocial do Envelhecimento Feminino**, psicologia e sociedade 2013, < <http://radalyc.org/articulo.a0?id=30932818018> > issn 0102-7182

FREITAS, E.V . **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2 ed.: editora Guanabara Koogan, 2006.p.1383.

GEROTONIVALE. **Estatuto Do Idoso**. <https://pt.wikipedia.org>. 2002

GIL, A.C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**: 5. ed. São Paulo: editora Atlas, 2010.p. 29.

HARGREAVES, L.H.H. **Geriatria** . Brasília 2006.

LOPES, et al **Revisão Integrativa Ciência e Saude**. 2014. p.8/19. <http://www.redalyc.org/articulo> > aceso em 05/18.

MORAES,E.N**Princípios Básicos de Geriatria e Gerontologia**. Editora Coopmed, Belo Horizonte, 2008. p. 261.

MORI, M.E, COELHO,L.V, **Mulheres de Corpo e Alma, Aspectos Biopsicossociais da Meia Idade**, Brasília 2013

NUNES,M.I,FERRETTI,R.E.L, SANTOS.M**Enfermagem Em Geriatria e Gerontologia**, editora Guanabara Koogan RJ 2012

ROACH,S.**Introdução à Enfermagem Gerontologia**, editora reciclos, RG 2001

SIQUEIRA,T.C,**Revista Integrativa de Ciências Humanas**.2007.vl: 2..revista.pucgoias.ed.br/index.pnp/franguitos/article/view/275194