

TERCEIRA IDADE À PROCURA DA SEXUALIDADE SAUDÁVEL: uma questão de orientação e informação

Cláudia Aparecida de Sousa Simões*

Marlene Aparecida Lopes Ferreira Del Ducca**

RESUMO

A sexualidade é presente no indivíduo desde a vida intrauterina, é a forma como o ser humano estabelece seu relacionamento com o mundo. A idade por si só não é fator que diminui o prazer sexual, ou transforma o ser humano em um assexuado, o que existe, é uma diminuição de resposta ao estímulo sexual. Este artigo pretende falar sobre a vivência da sexualidade saudável do idoso, que nem sempre está preparado para tal, já que viveu numa época em que o preconceito e tabus prevaleciam, e que sexualidade era apenas sinônimo de reprodução. Pelo fato de a vivência do idoso nesse sentido ter sido diferente, ele se encontra em uma situação de vulnerabilidade, tanto por viver a sexualidade, quanto pela possibilidade de aquisição de doenças sexualmente transmissíveis, já que não foi preparado para se proteger. Dessa forma, surge à necessidade de orientação e conscientização da população da terceira idade, momento em que a atuação do enfermeiro é necessária, por ser o profissional de saúde mais capacitado para fazer essa ação. O estudo é uma revisão bibliográfica e pretende oferecer subsídios para que a enfermagem possa agir junto aos idosos no que concerne à vivência da sexualidade saudável. Ficou evidente que a atuação do enfermeiro é importante em várias situações e orientar é essencial, porque por meio de seus conhecimentos técnicos e científicos, poderá fazer com que concepções preconceituosas sejam extirpadas da vida do idoso. Esses indivíduos, muito mais do que algum tipo de repreensão pela sociedade, necessita de incentivos para viver bem e com qualidade.

Palavras-chave: Terceira idade. Sexualidade Saudável. Orientação. Enfermagem.

*Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Patos de Minas (FPM). claudinha.enfermagem@yahoo.com.br

**Mestre em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN). Especialização em Educação Profissional na Área da Saúde pela Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca - FIOCRUZ-RJ. Graduada em Enfermagem e Obstetrícia pela Escola de Enfermagem Wenceslau Braz-Itajubá/MG. Docente da Faculdade Patos de Minas – Patos de Minas, MG. marlene.ducca@hotmail.com

ABSTRACT

Sexuality stays with us since our inner-womb life and it is how human lays down their relationship with the world. The age by itself it is not a factor which decreases the sexual pleasure or transforms the human being in a sexless; actually there is a reduction of sexual stimulation response. This research intends to discuss about the experience of healthy sexuality of the elderly people, whom may not be prepared for this. This situation occurs because the elderly lived in an age in which prejudice and taboo were prevalent and sexuality was synonym of reproduction. By the fact that the elderly experience in this way have been different he is vulnerable, both to live sexuality as the possibility of acquiring sexuality transmitted diseases, since they have not been prepared for protection. Thus, it is necessary guidance and awareness of the elderly population and, in this time, the nurse is required for being the most qualified health professional to perform this action. This study consisted of a literature review and aims to provide subsidies in order that nursing act together with the elderly regarding healthy sexuality experience. Nurses' action is important in many situations and orient is essential because through their technical and scientific knowledge, may withdraw prejudice conceptions of the elderly life. These people need incentives to have a good and quality life instead of society reproaches.

Keywords: Third age. Healthy sexuality. Orientation. Nursing.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano, no que diz respeito a sua adaptabilidade, se sobressaiu sobre as demais espécies, tornando-se o ser dominante do planeta, e, essas adaptações, que na realidade são verdadeiras evoluções, obrigaram o idoso, para se manter vivo e saudável, a se adaptar às facilidades que a atual tecnologia apresenta, principalmente no que se refere à sexualidade.

Essa sexualidade é um fator presente em toda a trajetória existencial do ser humano e que se manifesta de forma única em cada pessoa, de acordo com a sua individualidade, atendidas ainda as condições físicas e emocionais do indivíduo, salientando que outros aspectos externos também exerçam influência na

sexualidade do idoso, como por exemplo, valores humanos, sociais, filosóficos e religiosos (SILVA et al., 2009).

Aconteceu um aumento significativo da população idosa no Brasil nos últimos anos, mas nem por isso as chamadas ações de enfermagem se intensificaram na mesma proporção, muito pelo contrário, as carências são enormes, se destacando a falta de orientação eficiente no que se refere à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

É preciso que haja uma capacitação de profissionais para trabalhar com essa questão, e este profissional, dentre outras coisas, necessita conhecer as peculiaridades relativas a fisiologia e ao corpo dos idosos, sendo não apenas um mero orientador, mas sim um incentivador, o que será de grande valia para que tais idosos possam ter um envelhecimento de qualidade, saudável.

Ao longo da graduação no curso de enfermagem foi crescendo um grande interesse pela disciplina Saúde do Adulto e Idoso, o que fez despertar o interesse para a realização desse trabalho. Os profissionais de saúde têm dificuldades em falar sobre a sexualidade na terceira idade, em virtude de mitos, tabus, preconceitos e a falta de conhecimento sobre o assunto. Necessário se faz explorar este importante tema, haja vista que, existem poucas políticas de saúde voltadas a esta população que cresce a cada ano, e necessita cada vez mais de orientação para que esses idosos possam ter uma vida sexual plena, livre de preconceitos e riscos.

A metodologia utilizada no trabalho foi um estudo de revisão bibliográfica de natureza qualitativa, exploratória, fundamentado em literatura de artigos científicos, livros, monografias, dissertações, teses relacionados ao tema proposto. O critério usado para a busca do material foi a utilização de artigos publicados entre 2003 a 2011. Como descritores que direcionaram a busca do conteúdo utilizou das palavras: terceira idade, sexualidade saudável, orientação, enfermagem.

Este estudo teve como objetivo conhecer as ações que norteiam a assistência da enfermagem na sexualidade da terceira idade, mais especificamente numa sexualidade saudável.

Para um melhor entendimento, o artigo encontra-se estruturado em três seções, inicialmente foi contextualizada a terceira idade, através dos fatores que condicionam o processo do envelhecer, as modificações inerentes a essa fase, as políticas públicas voltadas para o idoso, visando à promoção de um envelhecimento saudável. A segunda seção deu enfoque à importância da sexualidade vivenciada

pelo idoso, a vulnerabilidade que se impõe diante da falta de orientação e conhecimento, o preconceito que existe com relação aos dessa faixa etária. Finalizando aborda-se a importância da atuação da enfermagem junto aos da terceira idade, orientando, conscientizando e incentivando-os a viver sua sexualidade de forma plena, com qualidade de vida.

2 O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento é determinado por mudanças de fatores concernentes aos indivíduos e faz parte do ciclo vital. É uma transformação que a cada dia se faz mais presente, necessitando, portanto que todos se empenhem em possibilitar a esse grupo social condições para que tenham uma vida digna e de qualidade. O envelhecimento natural, também chamado de senescência, caracteriza-se pelo declínio da capacidade funcional do organismo, um fato comum a todo ser vivo. Esta degradação natural e progressiva afeta individualmente e de forma diferente cada um dos seres vivos, não se podendo afirmar exatamente seu início e a velocidade como acontece (CANCELA, 2007).

Segundo o autor acima a literatura fala em idade biológica, que está ligada ao envelhecimento orgânico e atinge principalmente a eficácia dos órgãos vitais; a idade social, que é a que se refere ao papel e hábitos da pessoa em relação aos demais membros da sociedade em que vive; a idade psicológica, ligada à inteligência, memória e motivação, fatores preponderantes ao comportamento do indivíduo ante as mudanças ambientais a que sofre.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) este processo se inicia aos 60 anos para os indivíduos que vivem em países em desenvolvimento e aos 65 anos para os que residem em países desenvolvidos, e tem a denominação de terceira idade. Há que se levar em conta para aferição desse envelhecimento, vários fatores, dentre os quais os biológicos, psíquicos e sociais, pois através deles é que se vê um acelerar ou retardar dos efeitos e sintomas da idade madura (MENDES, 2005).

O impacto social do envelhecimento da população é enorme, muito embora seja natural que aconteça, as pessoas querem retardar o seu início e seus efeitos,

por isso procuram meios para viver mais e com maior idade. A busca de novas tecnologias para o serviço de saúde e para a aquisição de uma melhor qualidade de vida tem sido motivo para o aumento da expectativa de vida (ARAUJO; GREGÓRIO, 2009).

2.1 A necessidade de ações de saúde para o idoso

No Brasil, há uma tendência a que se tenha uma população de mais adultos e idosos do que de jovens e crianças nas próximas décadas, pois, há uma tentativa de melhora no atendimento ao idoso em termos de saúde, através de políticas públicas voltadas exclusivamente para essa crescente população (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010).

Essa tendência é notada pela alteração das taxas de fecundidade e mortalidade, sendo que há uma diminuição expressiva nessas taxas, o que demanda em ações urgentes no sentido de minimizar o impacto dessa transição social, através da implementação de políticas públicas visando a atenção aos idosos, capacitando também profissionais de saúde para a realização das mesmas (CAMACHO; COELHO, 2010).

O processo do envelhecimento populacional necessita com urgência de medidas que protejam os idosos, em todas as esferas sociais, e que ofereçam maior qualidade no atendimento.

“O Plano de Ação para o Envelhecimento foi considerado um importante documento de estratégias e recomendações prioritárias nos aspectos econômicos, sociais e culturais do processo de envelhecimento de uma população” (RODRIGUES et al., 2007, p. 537).

Ainda segundo esse autor o plano procurou sensibilizar nossos gestores para uma política pública voltada para a atenção aos idosos, e também para o incentivo aos estudos voltados para a promoção do envelhecimento saudável.

É preciso que se incremente e coloque em prática as políticas voltadas para a atenção ao idoso em nosso país, há propostas específicas e bem delineadas. Necessário se faz que haja um debate para se fixar prioridades de atenção, pois, a

maioria da população idosa vive nas cidades, o que facilita a Atenção Básica à Saúde, que vem a ser uma das estratégias disponíveis.

Mostra-se urgente a formação da equipe de saúde para esta área de conhecimento, ante a demanda e o crescimento vertiginoso dessa população, no sistema de saúde. No entanto, sabe-se que o principal desafio é o de igualar os direitos sociais e humanos do idoso, para a construção da sua cidadania (RODRIGUES et al.; 2007).

2.2 O idoso e sua sexualidade

Um dos problemas que se encontra nessa população, é o que se refere à sexualidade, tema que vem despertando um grande interesse científico, pois, é sabido que a idade não dessexualiza o indivíduo, apenas há uma modificação quantitativa da resposta sexual.

Para que se possa compreender a problemática da sexualidade na terceira idade, alguns fatores merecem ser levados em consideração, pois afetam a esses indivíduos, como a saúde física, os preconceitos sociais, autoestima, conhecimentos sobre sexualidade e por fim o status conjugal (SOUSA, 2008).

Um dos problemas que se enfrenta atualmente é que, com a melhora da qualidade de vida dos idosos e a vasta tecnologia que se apresenta para que hoje eles tenham uma vida sexual mais ativa, falta uma política específica de acompanhamento e orientação para a prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), que tem aumentado significativamente nesta população.

A sexualidade em idosos passou de tabu para uma realidade exposta, sendo que a prevenção às DST e AIDS nessa faixa etária se tornou um desafio para a saúde pública, pois, não há especificamente uma política pública visando tal fim. Embora a contaminação dessa população pareça invisível aos olhos da sociedade e dos próprios idosos, que não têm a cultura do uso de preservativos, e nem se sabe a importância do uso desses (SANTOS; ASSIS, 2011).

Se por um lado há campanhas para jovens no que se refere principalmente à AIDS/HIV, o mesmo não ocorre em relação aos idosos, que demonstram menor

conhecimento sobre tal assunto. Deveria existir uma campanha específica de prevenção para esse grupo, para que tenham uma vida sexual saudável e segura.

3 SEXUALIDADE SAUDÁVEL E TERCEIRA IDADE

A sexualidade é reconhecida como um instinto com o qual as pessoas nascem e que se expressa de forma distinta. Não se inicia e nem se mantém apenas na juventude, ela é presente em todas as fases do ser humano, e a medida em que quem a vivencia consegue lidar com as limitações físicas que o tempo nos impõe, o sexo não é apenas o coito em si, mas também se externa em palavras, toques de carinho, beijos, abraços, transmissão de segurança, companheirismo, fantasias. Aquele que consegue entender e a colocar em prática todos estes fatores, estará vivenciando a chamada sexualidade saudável (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007)

O envelhecimento não significa decadência, mas um novo estágio da vida. Ser eternamente jovem é utópico, pois as marcas do envelhecimento aparecerão com o decorrer dos anos. No entanto, é salutar que se tenha um envelhecimento com qualidade, o que seguramente prolongará o tempo de vida (MORAES et al., 2011).

A sexualidade faz parte da vida e da natureza da humanidade, indo muito além de uma simples necessidade fisiológica, estando ligada também ao emocional, e se mostra presente em todas as fases do desenvolvimento do ser humano. Com a terceira idade não é diferente, pode-se ter uma vida sexual ativa e com muita qualidade, o que fará bem ao físico, e também ao emocional do idoso, pois se busca compartilhar amor, desejo e outros sentimentos (ALMEIDA; LOURENÇO, 2009).

A sexualidade na terceira idade é importante, e considerada como essencial, quando vivenciada corretamente. Há quem entenda que os problemas da sexualidade na terceira idade são mais de ordem psicológica do que propriamente física. Muito embora a maioria dos idosos sofra de distúrbios físicos, como a diminuição da potência sexual, efeitos da menopausa, os tabus e o desconhecimento da própria sexualidade constituem fatos inibitórios maiores do que as limitações impostas pelo corpo (KOZINER; LOPES, 2011).

A maioria deles nasceu em uma época onde o tema sexualidade era proibido de ser falado, e ao que parece nos dias atuais a sociedade ainda não se encontra preparada para aceitar essa sexualidade. Há quem considere que a pessoa da terceira idade tenha que se abdicar da sua sexualidade, utilizando-se de expressões pejorativas para se referir ao fato (ALMEIDA; LOURENÇO, 2009).

Para o autor citado, em virtude do declínio físico, com consequências psicológicas e sociais, alguns idosos se excluem de várias atividades, inclusive sociais, alegando como motivo para se fecharem e se sentirem inúteis perante a sociedade o fator idade. Essa crença de que são incapazes faz com que acreditem não poderem começar um novo relacionamento.

É importante a conscientização de que mesmo na velhice as pessoas precisam se manter ativa sexualmente, essa atividade é salutar sob todos os aspectos, principalmente se levarmos em consideração que isso irá manter os órgãos sexuais saudáveis, sendo que em mulheres, isso ajuda a manter uma vagina flexível e lubrificada (ALMEIDA; LOURENÇO, 2008).

3.1 Preconceitos e tabus impostos pela sociedade

De forma muito incisiva a sociedade contribui para que a pessoa da terceira idade se sinta menos valorizada, pois, erroneamente, se imagina que pessoas de maior idade estejam se despedindo da vida, preconceito que os afeta sensivelmente e os priva dentre outras coisas, do amor, da sexualidade e do lazer, embora saibamos que a função sexual continua por toda a vida, inclusive na terceira idade.

É sabido que os tabus estão intimamente ligados à sexualidade, sendo que disso decorreram conceitos errados que perseguem a humanidade desde os seus primórdios, e ainda hoje, isso continua a acontecer em relação à atual população, que por pudor, vive com dúvidas e deixa assuntos importantes relacionados a ela sem esclarecimento (RISMAN, 2005).

Um idoso é capaz de manter uma ereção, bem como sempre poderá ser potente sexualmente, há casos em que há um impedimento físico onde apenas é recomendada alguma moderação e nunca abstenção sexual, pois, o apetite sexual independe da idade. A mulher idosa também não perde o interesse por sexo depois

da menopausa, ela apenas deixa de ser fértil, e isso nada tem a ver com a perda da vontade sexual, e nem do prazer (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007).

Há falta de informações sobre o envelhecimento das pessoas, a modificação da intensidade e o aparecimento de algumas limitações de uma vida sexual ativa, o que alimenta e mantém vivos os mitos e preconceitos relativos à sexualidade dos idosos. A terceira idade é uma idade tão produtiva quanto qualquer outra, talvez com menos intensidade, mas nunca poderá ser considerada como imprópria para o sexo, o amor e o relacionamento das pessoas (VASCONCELLOS et al., 2004).

3.2 Vulnerabilidade e terceira idade

O aumento da longevidade da população e também as facilidades da vida nos tempos atuais, permite que as pessoas da terceira idade vivenciem o sexo e os prazeres advindos da sua prática.

O surgir de medicações que melhoram o desempenho sexual tanto do homem quanto da mulher, estimulando a atividade, tornaram os idosos vulneráveis a aquisição de DST, pela falta de orientação específica para essa população, o que além de alarmante é preocupante, pois não faz parte da cultura do homem idoso usar preservativo e nem da mulher idosa reclamar por isso, achando ser desnecessário o uso de preservativos (MASCHIO et al., 2011).

Frente ao aumento da população idosa no Brasil e o número elevado de notificações de novos casos de contaminação pelo HIV na terceira idade, torna-se importante aprofundar o conhecimento acerca desta temática. E ainda faz-se necessário conscientizar os profissionais da saúde de que os idosos também fazem sexo, e igualmente as outras faixas etárias estão vulneráveis às infecções por DST (LAROQUE et. al., 2011, p. 775).

Vários fatores se destacam na infecção pelo vírus HIV na população da terceira idade, além da melhoria significativa da qualidade de vida, longevidade e de medicações específicas, merece menção a vulnerabilidade biológica dessa população, pois, problemas ligados à ereção do pênis podem causar situações desagradáveis no uso de preservativos e mudanças vaginais com o decorrer dos

anos, pois contribuem para tornar as mulheres mais vulneráveis à infecção pelo HIV (SOUSA, 2008).

Alie-se ainda a isto, algumas questões culturais ainda em uso na sociedade, como a infidelidade e a quase obrigatoriedade de multiplicidade de parceiras sexuais na vida dos homens que na atualidade já estão nessa faixa etária, além do fato de que esses homens não praticavam sexo seguro na juventude e continuam não praticando, e também à falta de campanhas direcionadas à prevenção da AIDS e específicas para a população idosa, o que mantém essas pessoas menos informadas em relação à doença e a sua prevenção (SILVA, 2009).

3.3 Problemas comuns à sexualidade na terceira idade

Vários são os problemas de natureza sexual que estão presentes na população que se encontra na chamada terceira idade, como problemas de saúde física, que nada mais são do que doenças que impedem ou reduzem o interesse sexual; os preconceitos sociais, que decorrem da dificuldade de alguns indivíduos em preservar suas identidades e funções; a autoestima, que se torna baixa em virtude da cultura dominante em depreciar e principalmente ignorar pessoas de mais idade e conhecimentos sobre a sexualidade, que também afetam principalmente homens que pelas mudanças fisiológicas ligadas ao envelhecimento, entendem que essas mudanças são sintomas e sinônimos de impotência sexual (VASCONCELOS et al., 2004).

De acordo com os autores mencionados anteriormente, há também quem entenda que sobre esse tema, existe igualmente um grande interesse e também uma grande inibição, pois, intimamente todos querem ter uma vida sexual saudável, mas poucas são as pessoas idosas que procuram um profissional da saúde para relatar problemas e solucionar suas dúvidas.

Várias são as alterações biofisiológicas que influenciam e condicionam a sexualidade na terceira idade, nos homens é comum à diminuição da produção de esperma e testosterona, ereção mais lenta, ejaculação menos abundante e, mas lenta, diminuição da tensão muscular durante o ato sexual, dentre outros. Já nas mulheres, encontramos frequentemente uma diminuição ou perda de elasticidade e

da lubrificação da vagina, perda da firmeza dos seios e alteração do seu tamanho (VAZ; NODIN, 2005). Todos esses problemas têm influenciado de forma determinante na sexualidade da população idosa, e, a falta de conhecimento dessa população talvez seja o maior de todos os obstáculos para que tenham uma vida sexual plena sob todos os aspectos.

4 AÇÕES DE ENFERMAGEM E A TERCEIRA IDADE

O Estatuto do Idoso estabeleceu diretrizes que mostram como a população idosa precisa e merece ser tratada, e através do seu art. 2º é claro ao afirmar que é assegurado ao idoso todas as oportunidades e facilidades para que o mesmo tenha preservada a sua saúde física, mental, seu aprimoramento moral e intelectual, espiritual e social, em condições de lhe garantir completa liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

Através da educação em saúde, poderá o enfermeiro viabilizar discussões sobre vários aspectos ligados a sexualidade, através de uma abordagem holística e sempre levando em conta as questões biológicas, culturais, psicológicas e sociais que envolvem o tema e a suas manifestações, ao longo das fases vivenciadas pelas pessoas (SOUZA et al., 2010).

É preciso mudar as atuais estatísticas, pois é de conhecimento que através de pesquisas foi observado que alguns médicos evitam falar sobre a sexualidade dos seus pacientes que estão na chamada terceira idade, o que vem mostrar que ainda há muito a ser trabalhado e feito em prol dessa população (VASCONCELOS et al., 2004).

O trabalho da enfermagem junto a população idosa merece destaque, sobretudo ao analisar a Política de Atenção ao Idoso no Brasil. A Enfermagem está habilitada a identificar problemas dessa população dentro do contexto familiar e social, promover intervenções no ensino, na pesquisa e na assistência, respeitando a individualidade e características desse grupo social (RODRIGUES et al., 2007).

Está muito em evidência nos dias atuais, as chamadas relações grupais, e são nestes encontros, que os idosos podem se relacionar, ter mais liberdade de expressão, que nem sempre é evidente ou existente em seus lares. Nestas reuniões

buscam encontrar o respeito, o carinho e um momento que é único deles. É fundamental que a enfermagem organize grupos de convivência para juntos mudarem a mentalidade desses idosos, desmistificando os aspectos ditos errados, como o sexo na terceira idade. Ainda existe uma falsa cultura que velho não deseja a vida sexual, esquecendo assim que a sexualidade não é só genitália, existe também afetividade, carinho e o mais importante, o amor (SOUZA et al., 2010).

O princípio da relação entre o enfermeiro e o idoso é a confiança que será conquistada através da convivência diária, ouvindo suas reclamações e experiências, promovendo aconselhamento, e detectando situações de vulnerabilidade (SANTOS; ASSIS, 2011).

Dentre as várias preocupações que a enfermagem deve ter com o idoso, destaca-se uma em especial, a que se refere a auto estima. É preciso que ele seja orientado no sentido de que não deve dar tanta importância aos problemas fisiológicos decorrentes do passar dos anos, e nem da perda da beleza exterior, pois valorizando demais tais aspectos, isso poderá levá-lo à depressão, a uma apatia, ou ao isolamento.

O envelhecimento é simplesmente mais uma fase da vida, que deve ser vivida de forma intensa, aproveitando-se das experiências adquiridas ao longo dos anos, e exercer a sua sexualidade com mais qualidade, dando mostras de que o fator idade não poderá influenciar na sua vida sexual, seus instintos são normais (SOUZA et al., 2010).

Embora a sexualidade não seja um assunto de fácil abordagem é sabido que ela faz parte da vida de todos, sendo preocupante não apenas os tabus existentes, mas também o despreparo da maioria dos profissionais no trato desse assunto. É certo também, que o profissional de enfermagem tem condições de trabalhar com esse assunto com a população idosa, ouvindo-os e aconselhando-os da melhor e mais correta forma (SILVA et al., 2009).

Dentro desse contexto, a enfermagem procura fazer uma abordagem que respeite crenças, mitos e tabus, porém não se deixa influenciar por eles, e assim consegue atingir os mais variados grupos de pessoas, independente da idade, sexo, raça, condição financeira e cultural, pois os vê como um todo e não de uma única dimensão (SOUZA et al., 2010).

A enfermagem mostra-se de extrema importância na conscientização e no auxílio à população idosa sexualmente ativa. Mas para que isso aconteça é

importante que o mesmo tenha conhecimento aprofundado tanto da legislação do idoso, quanto das políticas públicas relacionadas ao mesmo, assim como de gerontologia para que seu convívio seja sempre harmonioso (VIEIRA, 2011).

Com o avanço da tecnologia, aumentou significativamente a qualidade do exercício da sexualidade do idoso, pois ele precisa de mais tempo pra chegar ao orgasmo e um intervalo maior entre uma ejaculação e outra; a disposição física também é menor, e dessa forma cresce a oferta de medicamentos, como o Viagra, e de injeções, resolvendo assim os problemas de ereção mais comuns entre os idosos (VAZ; NODIN, 2005).

Ainda conforme os autores citados, já na mulher por causa da menopausa há período de extremo desconforto, uma diminuição da produção de hormônios além dos efeitos como ondas de calor, ansiedade, irritabilidade, além de uma diminuição da lubrificação vaginal entre outras, mas felizmente já pode controlar esses desconfortos, através de terapias e reposição hormonal.

Portanto, cabe ao enfermeiro orientar sobre o uso dessas medicações, elas trazem benefícios quando usadas sobre prescrição médica, mas podem trazer grandes problemas se não tiverem controle ou orientação profissional capacitada.

No entanto, mais importante que medicamentos, é a orientação e conscientização do trabalho de enfermagem junto aos da terceira idade, para que estes possam vivenciar de forma plena e saudável sua sexualidade, uma maneira também de viver a velhice com qualidade.

5 CONCLUSÃO

Com este estudo ficou evidente que o impacto social do envelhecimento de uma população é imenso, mesmo sendo uma decorrência natural a sua ocorrência. O que se vê na prática é que as pessoas tentam retardar os efeitos da chamada velhice. Necessário se faz que sejam tomadas medidas para que o processo de envelhecimento seja o menos traumático possível, inclusive no que se refere à sexualidade e à vulnerabilidade.

De uma maneira muito errada, se entende que as pessoas quando atingem determinada idade, abdicam de todos os prazeres que a vida pode lhes proporcionar inclusive o sexual. Isso é um engano, pois velhice não é sinônimo de assexualidade; ao contrário, mesmo com todas as dificuldades fisiológicas, é possível e se pode ter uma vida sexual ativa e proveitosa. No entanto, ter vida sexual ativa não significa deixar o idoso à mercê das vulnerabilidades que se apresentam, como por exemplo, as DST e demais doenças ligadas ao sexo, por isso é importante que sejam bem orientados e principalmente, conscientizados dos perigos que uma vida sexual ativa poderá lhes acarretar.

Conclui-se então, que é importante que seja estabelecida uma política incisiva e eficaz e, que aconteça sua implementação, porque somente assim o atendimento dessa população contribuirá para que o número de idosos contaminados por DST diminua, e assim poderão ter uma vida sexual segura e mais prazerosa, e a porta de entrada para essa população é o Programa de Saúde da Família - PSF, onde o enfermeiro terá plenas condições de executar essa orientação para uma sexualidade saudável na terceira idade.

De nada valerão os esforços governamentais e da sociedade civil, se não houver uma confiança entre esses idosos e o profissional de saúde que os assiste, por isso mesmo, é que toda e qualquer atividade deverá ser pautada na confiança, porque dessa forma o profissional da saúde poderá atingir seus objetivos, orientando, auxiliando e principalmente fazendo com que mitos sejam encarados diretamente como situações corriqueiras.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Reflexões: conceitos, estereótipos e mitos acerca da velhice, **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 233-244, mai. / ago. 2009. Disponível em: <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/171>>. Acesso em: 14 ago. 2012.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. A. Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. **Universidade de Passo Fundo**, 2008. Disponível em: <

http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/O_amor_e_sexualidade_na_velhice.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2012.

ALMEIDA, T.; LOURENCO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 101-113, dez. 2007. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232007000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 ago. 2012.

ARAÚJO, L. F.; GREGÓRIO, J. L. Análise da violência contra o idoso. **Psicologia, reflexão crítica**. Porto Alegre, v. 22, n. 1, p. 153-160, ago. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722009000100020&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 20 ago. 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 1. ed. Brasília-DF, Lei nº 10741, out. 2003, Decreto nº 5130, 7 jul. 2004. Disponível em: <http://www.livrosgratis.com.br/arquivos_livros/sf00012a.pdf>. Acesso em: 14 set. 2012.

CAMACHO, A. C. L. F.; COELHO, M. J. Políticas públicas para a saúde do idoso: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, v. 63, n. 2, p. 279-84, mar./abr. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n2/17.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2012.

CANCELA, D. M. G., O Processo de Envelhecimento. **Portal do Psicólogo** v. 1, n. 15 p. 1-15, maio, 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População Brasileira**. 2010. Disponível em: <http://www.suapesquisa.com/geografia/populacao_brasileira>. Acesso em: 20 mar. 2012.

KOZINER, C. D. O. LOPES, R. G. C. Muito além do sexo: sexo na terceira idade: amor na terceira idade. **Revista Portal**, n. 8, p. 69 mar. 2011. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.ph>>. Acesso em: 19 fev. 2012.

LOROQUE, M. F. et al. Sexualidade do idoso: comportamento para a prevenção de DST/AIDS, **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 32, n. 4, p. 774-80, set. 2011. Disponível em: <

<http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/22315/14454>>. Acesso em: 22 fev. 2012.

MASCHIO, M. F. et al. Sexualidade do idoso: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 32, n. 3, p. 584, set. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-4472011000300021&nrm=iso&tng=pt>. Acesso em: 21 fev. 2012

MENDES, M. S. S. B. et al. A situação social do idoso do Brasil: uma breve consideração. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo. v. 18, n. 4, p. 422-426, dez/fev, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

MORAES, K. M. et al. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro. v. 14, n. 4, p. 787-798. Ago. 2011. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000400018&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 ago. 2012.

RISMAN, A. Sexualidade e terceira idade: uma visão histórico-cultural. **Textos sobre envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, set. 2005. Disponível em: <<http://revista.unati.uerj.br/cgi-bin/wxis.exe/iah/?IscScript=iah/iah.xis&base=article%5Edlibrary&format=iso.pft&lang=p&nextAction=lnk&indexSearch=AU&exprSearch=RISMAN,+ARNALDO>>. Acesso em: 15 ago. 2012.

RODRIGUES, R. A. P. et al. Política de atenção ao idoso e a contribuição da enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 536-45, jul/set. 2007. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=71416321>>. Acesso em: 01 ago. 2012.

SANTOS, A. F. M.; ASSIS, M.; Vulnerabilidade das idosas ao HIV/AIDS: despertar das políticas públicas e profissionais de saúde no contexto da atenção integral: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 147-158, set. 2011. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000100015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 ago. 2012.

SILVA, F. J. G. et al. A visão do idoso sobre sua sexualidade: uma contribuição da enfermagem In: **61 Congresso Brasileiro de Enfermagem**. Fortaleza: Associação Brasileira de Enfermagem, 2009. Disponível em: <

http://www.abeneventos.com.br/anais_61cben/files/00036.pdf >. Acesso em: 14 ago. 2012.

SILVA, A. A. **AIDS na terceira idade: uma revisão da literatura**. 2009. 48f. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade Vale do Rio Doce, Governador Valadares, 2009. Disponível em: <<http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Aidsnaterceiraidadeumarevisaodaliteratura.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2012.

SOUZA, B. M. et al. **Sexualidade na vivência de idosos**. 2010. 60f. Monografia (Graduação em Enfermagem) – centro Universitário de Barra Mansa, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <<http://189.75.118.67/CBCENF/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I19582.E8.T4130.D4AP.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2012.

SOUSA, J. L.; Sexualidade na Terceira Idade: Uma Discussão da AIDS, Envelhecimento e Medicamentos para Disfunção Erétil. **Jornal brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis**. Recife. v. 20, n. 1, p. 59-64, fev/ago. 2008. Disponível em: <<http://www.dst.uff.br/revista20-1-2008/9.pdf>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

VASCONCELOS, D. et al.; A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas – comparação transcultural. **Estudo da psicologia**, Espanha, v. 9, n. 3, p. 413-419, dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n3/a03v09n3.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2012.

VAZ, R. A.; NADIN, N. A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. **Análise Psicologia**, Lisboa. v. 3, n. XXIII, p. 329-339, jul. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v23n3/v23n3a11.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2012.

VIEIRA, E. D. C.; **Terceira idade**: uma análise dos maus tratos aos idosos por familiares. 2011. Monografia. (Graduação em Enfermagem) – Faculdade Patos de Minas, Patos de Minas. Acesso em: 20 ago. 2012.