

## **A visibilidade e a vivência sexual da mulher na terceira idade: Importância e impactos na saúde**

The visibility and sexual experience of women in old age: Importance and impacts on health

La visibilidad y experiencia sexual de las mujeres en la vejez: Importancia e impactos en la salud

Recebido: 22/12/2022 | Revisado: 02/01/2023 | Aceitado: 04/01/2023 | Publicado: 06/01/2023

### **Letícia Gabriela Henrique Santana**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4223-3158>

Centro Universitário Estácio do Recife, Brasil

E-mail: [leticia gabrielasantana@outlook.com](mailto:leticia gabrielasantana@outlook.com)

### **Bruna Saraiva Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3642-5145>

Centro Universitário IBMR, Brasil

E-mail: [bruna110898@gmail.com](mailto:bruna110898@gmail.com)

### **Tayane Moura Martins**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3236-8574>

Universidade Federal do Pará, Brasil

E-mail: [tayanemartins@ufpa.br](mailto:tayanemartins@ufpa.br)

### **Rita de Cássia Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7943-4498>

Centro Universitário IBMR, Brasil

E-mail: [tostoes2012@gmail.com](mailto:tostoes2012@gmail.com)

### **Sabrina Feitosa Seixas**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9483-588X>

Centro Universitário IBMR, Brasil

E-mail: [sabrinaseixas@hotmail.com.br](mailto:sabrinaseixas@hotmail.com.br)

### **Melquesedec Pereira de Araújo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5131-9463>

Centro de Ensino Unificado de Teresina, Brasil

E-mail: [melque@yahoo.com.br](mailto:melque@yahoo.com.br)

### **Eliana Patrícia Pereira dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1299-209X>

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Brasil

E-mail: [eliannapereira@ebserh.gov.br](mailto:eliannapereira@ebserh.gov.br)

### **Leidiana Braga Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5557-3928>

Centro Universitário Uniateneu, Brasil

E-mail: [leidiana.07@gmail.com](mailto:leidiana.07@gmail.com)

### **Talita Farias Brito Cardoso**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9664-4422>

Centro Universitário Uniateneu, Brasil

E-mail: [talita.farias@gmail.com](mailto:talita.farias@gmail.com)

### **Tammiris Tâmisia Oliveira Barbosa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4480-5199>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: [enf.tamiris@outlook.com](mailto:enf.tamiris@outlook.com)

### **Resumo**

O presente estudo tem como objetivo principal discutir sobre a importância da visibilidade sexual nas mulheres da terceira idade. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura onde consiste em desenvolver uma pesquisa exaustiva por determinado tema para apresentar as evidências encontradas, onde após busca nas bases de dados 15 artigos foram utilizados para a construção dessa pesquisa. O envelhecimento é uma consequência inevitável, porém a terceira idade não limita a prática sexual, muito pelo contrário ela deve ser estimulada já que promove diversos benefícios à saúde, onde destacam-se o aumento do bem-estar e autoestima, alivia a dor, reduz o estresse, faz com que o corpo se mantenha ativo e melhora a memória. Vale ressaltar que é de extrema importância que os profissionais da saúde, principalmente o enfermeiro já que esse é o que possui um contato maior com os pacientes e um acompanhamento mais próximo, tenha uma relação de confiança com seus pacientes e faça uso da educação em saúde para que as principais ações, benefícios e auxílio de orientação para boa prática sejam ditos.

**Palavras-chave:** Saúde da mulher; Sexualidade; Sexo; Saúde do idoso; Envelhecimento.

### **Abstract**

The main objective of this study is to discuss the importance of sexual visibility in elderly women. This is a systematic review of the literature which consists of developing an exhaustive research for a given topic to present the evidence found, where after searching the databases 15 articles were used for the construction of this research. Aging is an inevitable consequence, but old age does not limit sexual practice, quite the contrary, it should be encouraged as it promotes several health benefits, which include increased well-being and self-esteem, relieves pain, reduces stress, keeps the body active and improves memory. It is worth mentioning that it is extremely important that health professionals, especially nurses, since they are the ones who have the greatest contact with patients and the closest follow-up, have a relationship of trust with their patients and make use of health education. so that the main actions, benefits and guidance aid for good practice are said.

**Keywords:** Women's health; Sexuality; Sex; Elderly health; Aging.

### **Resumen**

El objetivo principal de este estudio es discutir la importancia de la visibilidad sexual en mujeres ancianas. Esta es una revisión sistemática de la literatura la cual consiste en desarrollar una investigación exhaustiva sobre un tema determinado para presentar la evidencia encontrada, donde luego de buscar en las bases de datos se utilizaron 15 artículos para la construcción de esta investigación. El envejecimiento es una consecuencia inevitable, pero la vejez no limita la práctica sexual, al contrario, debe fomentarse ya que promueve varios beneficios para la salud, entre los que se encuentran el aumento del bienestar y la autoestima, alivia el dolor, reduce el estrés, mantiene el cuerpo activa y mejora la memoria. Cabe mencionar que es de suma importancia que los profesionales de la salud, especialmente las enfermeras, ya que son quienes tienen mayor contacto con los pacientes y un seguimiento más cercano, tengan una relación de confianza con sus pacientes y hagan uso de la educación para la salud. de modo que se digan las principales acciones, beneficios y ayudas de orientación para las buenas prácticas.

**Palabras clave:** Salud de la mujer; Sexualidad; Sexo; Salud del anciano; Envejecimiento.

## **1. Introdução**

A melhoria na prestação da saúde à sociedade por meio da educação, informação, prevenção de doenças como por meio da vacinação, saneamento básico, aumento de renda, qualidade na alimentação e políticas públicas, são exemplo de fatores que permitiram o aumento da expectativa de vida da população, tornando a longevidade um dos principais marcos no século XX. Hoje, constata-se que envelhecer é um processo multifatorial, singular, sequencial, irreversível, não patológico e acumulativo, ou seja, uma consequência natural quando o indivíduo vive mais, além de envolver as perdas de funções que outrora havia de forma plena ou então a sua redução, resultado das alterações biopsicossociais.

De acordo com o Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas (UN DESA), há pontos que se destacam no envelhecimento dentre os quais é a prevalência da feminilização na velhice, uma vez que cerca de 65% dos idosos são representados por mulheres. Isso ocorre por conta da relação de fatores hormonais, genéticos, comportamentais e ocupacionais que as envolvem, cabendo citar o fato delas serem mais propensas a cuidarem da sua saúde e evitarem situações que possam vir a lesar sua saúde, como discussões no trânsito. Dessa forma, podendo viver cerca de 7 anos, em média, a mais que os homens.

Mesmo sendo inegável a presença desse nicho populacional e ter tido diversas melhorias em prol da continuidade do bem-estar, ainda há diversos desafios envolvendo-os sendo fruto dos estereótipos enraizados culturalmente como a crença de que toda velhice é igual, onde os idosos não conseguem resolver suas necessidades, não podem ter autonomia de escolha, são frágeis, não podem curtir a vida, precisam necessariamente ser doentes e proibidos a sentir prazeres incluindo os sexuais acentuando a ideia que envelhecer limita-os integralmente de desfrutar essa fase. Entre tantas oposições citadas, é preciso destacar a sexualidade anulada nessa fase, pois o tabu que o envelhecimento torna os idosos assexuados é prevalente, fazendo que a temática seja vista como desrespeitosa, errada e imprópria, principalmente para com as mulheres que historicamente são vistas como pessoas que não sentem prazer e não precisam dele e que a sexualidade acaba com a chegada da menopausa, anulando assim a abordagem para com elas (Fleury & Abdo, 2022).

Se em 1905, Sigmund Freud com Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade espantou a sociedade falando abertamente e propagando sobre sexualidade, discutindo o que é sexo, sua importância e os prazeres que há, hoje a mais de cem anos da publicação ainda existe preconceitos e desinformação sobre o assunto. Crê-se que boa parte da população, principalmente a parcela mais conservadora, tem a concepção que o ato tem como principal, ou até mesmo único fim, a continuidade da espécie, a ideia de que é algo para gente jovem ignorando os mais velhos como os idosos, voltado para o prazer do homem fortalecendo sua masculinidade, reprimindo o prazer feminino. Dessa forma, dá a continuidade do mito de que praticar sexo é algo restritivo com uma idade limitadora, além de exercer a sexualidade ser algo para um grupo seletivo, tornando excluyente a quem não se enquadra no estereótipo pré-estabelecido (Crema & De Tilio, 2022).

Dentre todos os grupos sociais que sofrem preconceito ao abordar sobre a vivência sexual, há um destaque maior nas mulheres pois culturalmente desde cedo são ensinadas a satisfazer seu (futuro) marido, reproduzir, cuidar da casa e das crianças, ignorando que elas também sentem prazer e devem desejar a vivência sexual, tornando a prática um ato premeditado feito para agrado ou obrigação e não explorado. Com o término da idade fértil resultado do início da menopausa, falar sobre sexo com a mulher é algo pouco abordado, pois remete a ideia de impureza para com elas, ou seja, além de sexo ser um tabu, ser evitado para discutir com as mulheres, as mulheres consideradas idosas sequer são entendidas como um ser que realiza tal ato. Dessa maneira, diante da falta de informação prevalente, muitas tendem a parar permanentemente de praticar pois não vêem mais sentido no ato, já que a informação que das poucas vezes é abordada é feita de forma desrespeitosa e sem acolhimento, descartando a individualidade da paciente, seus desejos, ambições, necessidades que a envolve (Souza *et al.*, 2019).

É indispensável que haja a ampliação do conhecimento sobre uma vez que é notável o aumento da expectativa de vida da população, principalmente no gênero feminino. Ou seja, embora seja pouco abordado a temática, ela existe, a mulher idosa que pratica sexo existe, a mulher idosa que quer exercer a sexualidade existe, além da mulher idosa que poder vir a ser acometida a alguma infecção sexualmente transmissível (IST) existe, pois, a terceira idade não é uma condição que as limite de fazer sexo e sentir prazer. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo principal discorrer sobre a importância a respeito da visibilidade sexual nas mulheres da terceira idade.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura onde consiste em desenvolver uma pesquisa exaustiva por determinado tema para apresentar as evidências encontradas. Onde foi determinada a partir dos seguintes passos: 1- Definir a questão de pesquisa; 2- Definir critérios de busca; 3- estabelecer critérios de inclusão e exclusão; 4- Realizar a busca da literatura; 5- Selecionar os estudos; 6- Analisar estudos escolhidos; 7- Retirar dados; 8- Obter a qualidade dos dados e avaliá-los perante a qualidade das evidências; 9- Processar as informações e organizá-las para apresentação do estudo (Donato & Donato, 2019).

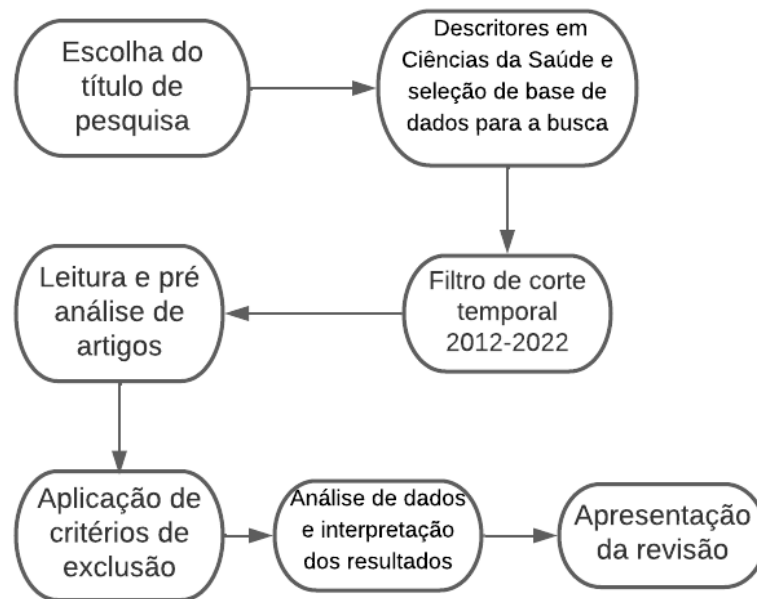
A partir da análise dos estudos emerge a seguinte questão norteadora: “Qual a importância da visibilidade sexual nas mulheres idosas?”. Espera-se contribuir com esse estudo uma reflexão para os profissionais que acompanham essas mulheres, prestando uma assistência a elas com maestria, cuidado e humanização.

Foi utilizado os Descritores de Ciência de Saúde (Decs): “Saúde da Mulher”; “Sexualidade”; “Sexo”; “Saúde do Idoso”; “Envelhecimento”. Busca realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BSV) com o auxílio do booleano AND para cruzamento de descritores. Os critérios de inclusão foram: idiomas de português, inglês e espanhol, corte temporal de 2012 a 2022, estudos completos publicados e indexados nas bases de dados MEDLINE, LILACS e BDEF. Excluíram os que não correspondiam ao objetivo proposto, com acesso restrito e duplicados.

Inicialmente utilizou-se os decs: “Saúde da Mulher AND Sexualidade”, obteve-se 2.281 resultados, após critérios pré-estabelecidos de busca resultou em 269 estudos. Ao relacionar “Saúde do idoso AND Sexualidade”, obteve-se 1.341, após filtros 153 estudos. Ao relacionar “Sexo AND Saúde da Mulher”, obteve-se 20.208 resultados, após filtro 771 estudos. Ao relacionar

“Envelhecimento AND sexo”, obteve-se 8.175, ao filtrar resultou em 644 artigos. Por fim, ao relacionar “Envelhecimento AND Sexualidade” encontrou-se 881 estudos, onde após filtro restaram 86 trabalhos. Finalizou-se a busca com 913.005 artigos, onde realizou-se os critérios de filtro onde foram excluídos 911.082, restando 1.923 artigos, dos quais após seleção prévia e análise de resumos foram selecionados 15 estudos para compor essa revisão (Figura 1).

**Figura 1** - Critérios de busca para a seleção de artigos nas bases de dados



Fonte: Adaptado pelos autores (2022).

### 3. Resultados e Discussão

O envelhecimento é uma consequência inevitável, com ele vem mudanças de forma generalizada. Evidencia-se que a mulher tem um impacto maior na aceitação, pois o corpo e sua forma física é culturalmente louvado e apreciado quando mais novo, e com o avançar da idade vem toda uma mudança hormonal, como com a chegada da menopausa que traz alterações fisiológicas que terminam afetando o físico, por exemplo vem a redução de colágeno deixando a pele mais flácida transparecendo o aparecimento de rugas. O desequilíbrio hormonal também afeta o ganho ou perda de peso, deixando-as mais dispostas a ter celulites e estrias. Não é incomum o pânico por envelhecer para as mulheres, podendo ser constatado com o aumento de procedimentos estéticos com o objetivo de disfarçar o aumento da idade, uma vez que são mais cobradas e menos desejosas com o envelhecer (Fleury & Abdo, 2022).

Dos procedimentos mais recorrentes são o lifting, aplicação de ácido hialurônico e toxina botulínica, bioestimuladores, blefaroplastia e preenchimento facial, além do aumento no número de cirurgias vaginais, com o objetivo de mudar a coloração, aspecto, formato, reduzir a flacidez que é comum e outras mudanças no espaçamento vaginal, sendo assim, essa classe recorrer a intervenções cirúrgicas para disfarçar o efeito do tempo. Essa cobrança estética deixam-as mais sucessível a desenvolver transtornos mentais porque mesmo com esses procedimentos externos a fisiologia segue o ritmo do tempo, ou seja, mesmo que a aparência seja de uma pessoa mais nova o organismo corresponde à idade, levando à sensação de pânico por não conseguir alterar isso também, levando ao surgimento de transtornos psicossomático, dos quais os mais comuns são os depressivos e de distorção de imagem. Dessa forma, é necessário que cada vez mais breve essas mulheres venham desconstruindo valores internos

sobre o que é envelhecer, para que essa fase possa ser aproveitada de forma leve, e isso é possível por meio da contínua estimulação da autodescoberta e aceitação (Rodrigues *et al.*, 2018).

A terceira idade não limita a prática sexual, muito pelo contrário ela deve ser estimulada já que promove diversos benefícios à saúde, onde destacam-se o aumento do bem-estar e autoestima, alivia a dor, reduz o estresse, faz com que o corpo se mantenha ativo e melhora a memória. Ao praticar o ato o sistema nervoso central entende o ato como prazeroso, levando ao estímulo do aumento da quantidade de neurotransmissores do prazer e bem-estar trazendo os benefícios citados, dos quais os principais é a liberação da endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina e a redução de cortisol que é o hormônio do estresse. Assim, a prática termina estimulando uma maior oxigenação do corpo, aumento da imunidade, melhora na qualidade do sono por conta do relaxamento cerebral e muscular com a betaendorfinas, e na saúde cardiovascular reduzindo as chances de derrames cerebrais, ataques cardíacos e outras doenças cardíacas (Fleury & Abdo, 2018).

É inevitável que com toda alteração física e fisiológica, uma pessoa idosa não vai fazer o mesmo sexo que um jovem adulto, ou seja, é necessário uma adaptação para esse momento, como evitar certas posições que possam aumentar o desconforto ou dor no ato auxiliando com o uso de lubrificante à base d'água, principalmente voltados para as mulheres, já que com o avançar da idade vem a menopausa e isso tem como uma das consequências a redução natural de lubrificação, pois sem a lubrificação natural e o uso artificial pode ser que o momento de vez ser prazeroso se torne doloroso, por conta de maior atrito e rigidez muscular na região pélvica, o que vai terminar fazendo com que elas deixem de apreciar esse momento que traz consigo diversos benefícios à saúde.

Antes de vivenciar o prazer sexual a dois, é fundamental que a mulher pratique o autoconhecimento. Ainda é comum que muitas não o façam, como por meio da masturbação, já que sempre houve a crença de ser algo errado e pecaminoso tornando a prática remetida as mulheres profissionais do sexo. Dessa forma, muitas sequer sabem o que as dão prazer, como gostam de ser estimuladas, onde prevalece ainda a ideia de agradar o parceiro, ou seja, sequer a prática é feita por prazer em muitas ocasiões, como por conhecer o seu próprio corpo (Souza *et al.*, 2021).

Dentre os fatos que muitas sequer saibam é da existência de um órgão exclusivo para dar prazer, o qual não costuma ser visto e utilizado, o clitóris, esse órgão é composto por 10 mil terminações nervosas que impulsionam o prazer, se comparado com o homem que possui aproximadamente 4 mil terminações nervosas que nem são exclusivas para isso, percebe-se que as mulheres devem ter essa prática mais recorrentes. Quando falamos de sexo e autodescoberta sexual em mulheres acima dos 60 anos muito é remetido a termos pejorativos como “vovó assanhada”, fazendo com que uma prática natural, que sempre foi evitada de ser tratada com mulheres mais novas, seja totalmente repugnante às mais velhas. Hoje ao menos há mais lojas voltadas ao prazer feminino como os *sexy shop*, tanto em formato físico como digital levando também a facilidade em comprar, com maiores números de utensílios e produtos sexuais voltados a todo público feminino, estimulando essa prática dentre elas sendo vista como algo comum e saudável (Souza *et al.*, 2022).

Compreende-se que a sexualidade vai ser tudo que remete prazer ao indivíduo, abrangendo todos os aspectos da vida, como a valorização do corpo, a autoimagem, o afeto, carinho, e isso não finda com o envelhecimento. Uma vez estimulada, a sexualidade vai permitir também a plenitude sexual, sendo percebida quando o paciente relata apreciar mais a vida, se sentir mais saudável, feliz e com a autoestima elevada. Quando as mulheres sentem sua sexualidade estimulada, elas não apenas se sentem mais dispostas para o ato sexual, mas sentem também maior prazer consigo, satisfação pessoal, alegria, disposição para atividades rotineiras e vivem como uma mulher empoderada (Souza *et al.*, 2021).

O envelhecimento não limita a virilidade sexual, pois sabe-se que a prática é considerada uma das necessidades básicas do ser humano, apesar disso, com o decorrer do envelhecimento os idosos se tornam mais propensos a desenvolver patologias, principalmente as crônicas como as articulares quando diz sobre o sexo feminino, e isso pode ser fator para a limitação sexual ou redução da vontade. Com isso, é preciso que sua manutenção seja adequada para a idade, por exemplo evitar posições

desconfortáveis e que exijam mais esforço, onde pode acarretar mais malefícios do que benefícios para a prática, que quando realizada de maneira proveitosa é motivo de grandes contribuições para a saúde dos praticantes (Santos, 2022).

Vale ressaltar que apesar dos inúmeros benefícios com o ato em si, há uma desvalorização de tratar do assunto com o idoso, principalmente com as mulheres, que costumam ser vistas como seres assexuados. por conta de tabus e preconceitos enraizados na sociedade, fazendo com que as mesmas sejam influenciadas de forma negativa, levando até a abstinência não apenas de falar no assunto como também da prática por receio dos julgamentos maldosos. Segundo dados do IBGE, em 2050 haverá mais idosos do que crianças, principalmente mulheres, já que diante de seus hábitos de vida e fatores biológicos tem a proporção de viverem mais. Mesmo com esses dados, ainda há uma carência de assuntos voltados na universidade para abordar com essa clientela, abordando apenas de forma superficial a respeito dos idosos e sua vivência no âmbito sexual, seja por ver como desnecessário ou por achar constrangedor abordar o assunto, por conta do contexto histórico. Com isso, forma-se profissionais incapacitados para poder atuar com esses pacientes que chegam atrás de atendimento ou com dúvidas, oferecendo uma atuação superficial de assuntos tão necessários como as ISTs, fazendo com que aumente por exemplo a incidência de idoso com essas infecções (Ibrahim *et al.*, 2022).

É necessário que o profissional ao atender pacientes idosas abordando a educação em saúde, para salientar a importância do cuidado para que a vivência seja prazerosa e sem prejuízos a saúde, como por exemplo o contato e transmissão de Infecções Sexualmente Transmissíveis IST's, já que de acordo com o portal DATASUS, nos anos de 2020 a 2022 houve 173 internações por infecções com prevalência de transmissão sexual, em mulheres de 60 anos ou mais como mostra a tabela 2.

**Tabela 2** - Internações por Transmissão de infecções sexuais nos anos de 2020 a 2022 em mulher de 60 anos ou mais por região.

Região	Total
<b>TOTAL</b>	<b>173</b>
1 Região Norte	5
2 Região Nordeste	77
3 Região Sudeste	56
4 Região Sul	25
5 Região Centro-Oeste	10

Fonte. Adaptado pelos autores a partir de dados coletados do portal DATASUS.

É preciso destacar o papel também da mídia que apesar de abordar a respeito de sexo bem como de prevenção, o público em destaque são os jovens, reforçando o estereótipo de que idoso não faz sexo. Além disso, quando abordado voltado aos idosos é apenas para o sexo masculino como o uso de medicamento para revigorar a atuação sexual, omitindo a vivência da mulher (Ibrahim *et al.*, 2022).

Há uma íntima relação sobre a abstinência sexual por parte das mulheres por conta dos seus parceiros, que na maioria das vezes são do sexo masculino. Evidencia-se que são eles os mais propensos a desenvolver doenças crônicas, como a hipertensão e a diabetes, por conta dos hábitos da vida, o que aumenta a chance de reduzir o desempenho sexual, bem como com o avançar da idade envolver a disfunção erétil fazendo com que eles venham a limitar a prática ou reduzi-la significativamente. Por isso, muitas esposas acabam por abdicar da prática, por não haver como realizar. É primordial, portanto, abordar o casal sobre sua vivência sexual, pois entende-se que o sexo aumenta os laços deixa pessoas mais felizes e amorosas e desestressadas, e quando não há nem a prática entre o casal nem a sós como a masturbação por exemplo, acontece o contrário até mesmo aumentando o conflito entre os envolvidos (Souza *et al.*, 2019).



Além disso, a inatividade sexual pode não ser apenas por conta das limitações do parceiro, mas também pela ausência do mesmo. Estudos revelam que a maioria das idosas sexualmente ativas possuem parceiros fixos, como o marido. Pelo fato das mulheres terem a tendência de longevidade maior, faz com que no momento da viuvez muitas deixem de praticar por não ter alguém que se sinta ligada a ponto de desejar o ato sexual, até mesmo pelo laço que outrora houve com o outro ou pela falsa ideia de ser apenas possível durante o casamento por conta de valores culturais, como a religião. Sendo assim, não é incomum que com a viuvez seja cessada a vida sexual junto com o desejo sexual com outrem (Sampaio et al., 2021).

Evidenciou-se que há uma gama de fatores que interferem na vivência sexual nessa fase, como patologias, fatores culturais, crenças religiosas, estereótipo social, falta de privacidade, preconceito familiar. Ademais, quando diz sobre a mulher, envolve também a menopausa, como é a sua autoimagem por conta de mudanças inevitáveis que vem no decorrer do tempo, qual foi a importância dada ao decorrer dos anos sobre o tema, como foi sua vida sexual e o nível de excitação sexual tido durante os anos (Fleury & Abdo, 2022).

Não é incomum que com o avançar da idade os filhos tendem a morar com os pais principalmente quando mulheres e são viúvas, por conta do medo do que pode acontecê-las ou se precisam de ajuda ou companhia. Embora a intenção possa ser boa, constatou que muitas dessas mulheres sentem sua privacidade invadida, inclusive na sua vivência sexual, pois há sempre alguém por perto, ou então perguntas como “com que vai sair?” “vai para onde?” “vai fazer o quê?” e isso as deixam desconfortáveis para se divertir pois nem sempre a família compreende essa necessidade básica existente que independe da idade, tentando limitá-las ou então com comentários desagradáveis que terminam por magoá-las fazendo-as recuar de ir e se divertir, como “você já não tem mais idade para isso”. Dessa forma, a família junto com preconceitos contribuem para a não realização do ato e ainda prejudica a execução plena da sexualidade, uma vez que comentários como esses podem vir a reduzir sua autoestima e satisfação pessoal também (Fleury & Abdo, 2018).

Para que a paciente possa se comunicar, revelando seus medos, incertezas e dúvidas aos profissionais sobre sua vida sexual, principalmente a enfermagem já que esta costuma ser a linha de frente na atenção primária onde elas recorrentemente vão e possuem um atendimento mais íntimo, é preciso criar estratégias para que a paciente se sinta à vontade como um ambiente confortável, que garanta sua privacidade, sem intromissões e barulhos. Faz-se preciso a excelência do Programa Nacional de Humanização (PNH) para com elas, onde o profissional vai atuar com uma escuta qualificada, sem distrações, despedido de seus preconceitos para não vir a interferir em seu julgamento refletindo em como intervir em suas queixas, compreender que há várias formas de expressar sexualidade, ter um acolhimento e dar a sensação de vínculo para que elas possam se abrir de forma sincera. É preciso romper o silêncio sobre o tema durante as consultas, onde muitos profissionais, por reflexo da sociedade e da vida acadêmica, tratam o assunto como escuro, em que não merece atenção. Quando o profissional torna o ambiente favorável para um diálogo sincero, a mulher desprende da vergonha e conta o que as incomoda e o que as limitam de exercer sua sexualidade na terceira idade, para poder traçar estratégias, ajudando-as (Crema & De Tilio, 2022).

De acordo com Bessa (2013), durante as consultas o profissional precisa compreender que fatores como nível de escolaridade, hábito de vida, cultura, crença, renda vai em conjunto interferir para a prática ou não, junto como elas veem o que é sua sexualidade. Dessa forma, vai haver uma abordagem individual para cada paciente, já que cada uma tem sua particularidade, modo de encarar a prática com a idade, como expressam e querem expressar, suas dúvidas. Além disso, foi constatado a carência de profissionais da mesma idade para consultá-las, uma vez que as pacientes se consultam com profissionais do mesmo sexo e idade semelhante, as mesmas se sentem mais confortáveis para se comunizar pois entendem que há alguém com maiores chances de poder compreendê-las. Mesmo na atenção básica, principalmente, não há rodas de conversas com outras mulheres sobre o tema, não há palestras voltadas ao assunto e isso faz falta, porque essas mulheres terminam se sentindo únicas, e quando há uma roda de conversa com outras mulheres elas vão se sentir acolhidas para desabafar também, trocarem experiências, tirarem dúvidas entre si e com os profissionais presente que pode aproveitar para instruí-las e orientarem (Donato & Donato, 2019).

#### 4. Considerações Finais

Foi possível constatar que ainda existem muitos pré-conceitos estabelecidos pela sociedade ao se tratar da sexualidade na terceira idade, onde ainda existem muitos tabus que são considerados e inseridos entre os idosos que ainda mantém a vida sexual ativa melhorando seu bem-estar, atividades rotineiras e também convivência com seu parceiro (a).

Vale ressaltar que é de extrema importância que os profissionais da saúde, principalmente o enfermeiro já que esse é o que possui um contato maior com os pacientes e um acompanhamento mais próximo, tenha uma relação de confiança com seus pacientes e faça uso da educação em saúde para que as principais ações, benefícios e auxílio de orientação para boa prática sejam ditos.

#### Referências

- Bessa, A. R. D. S. (2013). *Fatores associados às disfunções sexuais entre mulheres de meia-idade da Região Norte do Brasil* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Crema, I. L., & De Tilio, R. (2022). Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos. *Fractal: Revista de Psicologia*, 33, 182-191.
- Donato, H. & Donato, M. (2019). Etapas na Condução de uma Revisão Sistemática. *Acta Médica Portuguesa*, 32(3).
- Fleury, H. J., & Abdo, C. H. N. (2022). A sexualidade de mulheres mais velhas. *Revista diagnóstica e tratamento*• 27 (3), 91.
- Fleury, H. J., & Abdo, C. H. N. (2018). Excitação sexual feminina subjetiva. *Diagn Tratamento*, 23(2), 66-9.
- Ibrahim, S., Carneiro, P. A., Seitz, D. R., Jesus, J. T. L. D., & Perondi, A. R. (2022). A percepção da pessoa idosa sobre a sexualidade e a saúde sexual no envelhecimento. *Arq. ciências saúde UNIPAR*.
- Oliveira, E. D. L., Neves, A. L. M. D., & Silva, I. R. D. (2018). Sentidos de sexualidade entre mulheres idosas: relações de gênero, ideologias mecanicistas e subversão. *Psicologia & Sociedade*, 30.
- Rodrigues, L.R., Portilho, P., Tieppo, A., & Chambo Filho, A. (2018). Análise do comportamento sexual de idosos atendidos em um ambulatório de ginecologia. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21, 724-730.
- Sampaio, J. V., Medrado, B., & Menegon, V. M. (2021). Hormonas y Mujeres en la Menopausia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41.
- Santos, A. D., Santos, A. L. S., Andrade, L. M., Sorte, E. T. B., Santos, E. S., & Guerra, S. S. Concepção de mulheres idosas sobre a sexualidade na velhice. *Re. Enferm UFPE online* 2019; 13: 1-8.
- Santos, I. D. F. (2022). Atitudes e Conhecimentos de Idosos sobre Intercurso Sexual no Envelhecimento. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42.
- Souza, C. L. D., Gomes, V. S., Silva, R. L. D., Silva, E. S. D., Alves, J. P., Santos, N. R., Reis, V. N., & Ferreira, S. A. (2019). Envelhecimento, sexualidade e cuidados de enfermagem: o olhar da mulher idosa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72, 71-78.
- Souza Júnior, E. V. D., Cruz, D. P., Silva Filho, B. F. D., Infante, L. D. B., Rosa, R. S., Silva, C. D. S., Siqueira, L. R., & Sawada, N. O. (2022). Efeitos das vivências em sexualidade na autoestima e na qualidade de vida de pessoas idosas. *Escola Anna Nery*, 26.
- Souza Júnior, E. V. D., Santos, B. F. M. D., Souza, D. F. D., Sampaio, V. P., Balbinote, F. S., & Sawada, N. O. (2021). Diagnósticos de enfermagem relacionados à sexualidade de idosos: Contribuições para a prática. *Enfermería Actual de Costa Rica*, (41).
- Yoshioka, T. F. L., Lopes, A., & de Almeida, H. B. (2019). Envelhecimento e aparência: percepções de uma mulher transexual heterossexual. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22, 59-100.