

**VAMOS FALAR SOBRE SEXO? A EXPERIÊNCIA DE TRABALHAR A  
SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO EM GRUPOS COM IDOSOS NA  
ATENÇÃO PRIMÁRIA**

Fabiana Gonçalves Felix<sup>1</sup>  
Caroline Beatriz Zipper<sup>2</sup>  
Camila Trevisan<sup>3</sup>  
Paola Dozoretz<sup>3</sup>  
Larissa Natália Nunes<sup>3</sup>  
Gabriéla Saidel Spezzia<sup>4</sup>  
Lauren Beltrão Gomes<sup>5</sup>  
Marcia de Freitas Oliveira<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup>Psicóloga e preceptora do PET-Saúde Interprofissionalidade – Secretaria de Promoção da Saúde de Blumenau – **fabicamaciel@gmail.com**

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Medicina e voluntária do PET-Saúde Interprofissionalidade– Universidade Regional de Blumenau (FURB)

<sup>3</sup>Acadêmicas do curso de Psicologia e voluntárias do PET-Saúde Interprofissionalidade– Universidade Regional de Blumenau(FURB)

<sup>4</sup>Acadêmica do curso de Enfermagem e voluntária do PET-Saúde Interprofissionalidade– Universidade Regional de Blumenau(FURB)

<sup>5</sup>Profª Drª do Depto de Psicologia e tutora do Pet-Saúde Interprofissionalidade– Universidade Regional de Blumenau(FURB)

<sup>6</sup>Profª Drª do Depto de Odontologia tutora do Pet-Saúde Interprofissionalidade– Universidade Regional de Blumenau(FURB)

## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência a partir da vivência na organização e realização de grupos de idosos enquanto Roda de Conversa sobre a Sexualidade no Envelhecimento. As ações foram desenvolvidas através do PET-Saúde/Interprofissionalidade, em parceria com a Secretaria de Promoção da Saúde de Blumenau (Semus) e Universidade Regional de Blumenau (Furb). Esta atividade foi desenvolvida a partir da identificação de uma necessidade da gestão da Semus de realizar uma atividade de educação em saúde com o tema da sexualidade no envelhecimento para os idosos na atenção primária.

A sexualidade é um tema carregado de preconceitos em nossa cultura, assim como o envelhecimento. Desta forma, trabalhar a sexualidade no envelhecimento é se defrontar com muitos conceitos, estereótipos e práticas que devem ser repensados e superados tanto pela equipe de saúde quanto pelas pessoas idosas. Alencar, Marques, Leal e Vieira (2014) endossam esta colocação ao afirmar que há a concepção de que idosos são pessoas assexuadas e que se faz necessário compreender que a sexualidade está na totalidade do sujeito, não apenas na dimensão biológica. Outrossim, envolve também as dimensões psicológica, social e cultural.

O contingente da população idosa sobe aceleradamente no Brasil e no mundo, consequência do aumento da expectativa de vida associada às melhores condições de saúde aos idosos, possibilitadas através de políticas públicas. No entanto, promover qualidade de vida no envelhecimento não se restringe a focar aspectos como quedas, diabetes, hipertensão e demais doenças. É fundamental, dentro de uma perspectiva positiva de envelhecimento e ancorada na integralidade do cuidado, abordar temáticas que envolvam vida e prazer, considerando a pessoa idosa em toda sua identidade humana, o que inclui sua sexualidade (ALENCAR et al, 2014).

Alencar, Marques, Leal e Vieira (2016) também ressaltam a visão holística da sexualidade, que ultrapassa o conceito da genitalidade, reduzida ao ato sexual, ao coito. A visão holística considera o ato sexual, mas também o amor, o prazer, o carinho, o toque, a cumplicidade e o companheirismo. Nesse sentido, quando a sexualidade é vista apenas como relação sexual, há a implicação da noção de que quando a pessoa idosa deixa de ter a prática sexual biológica, ela torna-se assexuada. (ALENCAR et al, 2016).

Rozendo e Alves (2015) afirmam que as mudanças no corpo são inevitáveis. Todavia, tais transformações não afetam necessariamente a satisfação sexual do homem ou da mulher, pois apesar destas mudanças, os idosos podem ter uma vida sexual prolongada, com experiências prazerosas. As mesmas autoras mencionam Mucida (2004 *apud* ROZENDO & ALVES, 2015) que traz a reflexão de a sexualidade do idoso pode encontrar caminhos inéditos nos quais o desejo, que não morre, encontra outras maneiras de inscrição.

Há um outro conceito interessante, discutido por Rozendo e Alves (2015), de que as pessoas mais velhas também acabam assumindo uma visão pessimista da sua sexualidade em função de não se sentirem mais atraentes fisicamente, como se a condição estética interferisse na sua capacidade de sentir prazer, como se o vigor sexual da sua juventude condicionasse suas fantasias e desejos.

Rozendo e Alves (2015) sugerem que as dificuldades em falar e aceitar a sexualidade no processo de envelhecer podem vir da ausência de informação e de crença sustentadas nos tabus referidos até então. Lembram que a atual geração de idosos veio de uma educação

repressora, sem diálogo sobre sexo, portanto podem se sentir desconfortáveis em falar sobre o assunto.

## **2 OBJETIVOS**

O objetivo geral da atividade foi a realização de uma roda de conversa com idosos da atenção primária, com o tema sexualidade no envelhecimento. Como objetivos específicos, buscou-se promover o diálogo com os idosos sobre aspectos relacionados à sexualidade no envelhecimento; sensibilizar as equipes de saúde quanto à necessidade e possibilidade de trabalhar esta temática entre os idosos; divulgar informações no sentido de desmitificar crenças distorcidas sobre a sexualidade nesta fase da vida, de uma forma divertida e lúdica.

## **3 METODOLOGIA**

As ações envolveram a participação de uma preceptora e de acadêmicas dos cursos de Psicologia, Enfermagem e Medicina, sob a tutoria de duas professoras doutoras. As atividades foram planejadas pelas acadêmicas e profissional de saúde (preceptora), a partir de uma necessidade da gestão da Semus quanto a realização de grupos com pessoas idosas que abordassem a temática da sexualidade no envelhecimento. As acadêmicas fizeram contato com as unidades de saúde interessadas em desenvolver a temática em seus grupos existentes ou criados especificamente para este fim.

A receptividade por parte das equipes nem sempre foi favorável, sendo que as seguintes justificativas foram apresentadas: sobrecarga de atividades por parte das equipes, equipes desfalcadas, equipes que não realizavam grupos, e relatos de que não se sentiriam à vontade para trabalhar a temática sexualidade com os idosos. Ainda, algumas equipes referiram que os idosos não iam querer participar do grupo se mencionassem o tema sexualidade e outras alegaram preocupação em ter que trabalhar o assunto, que não estavam preparadas. Foi então esclarecido que a atividade seria desenvolvida pela preceptora e acadêmicas envolvidas no PET. Também houve equipes que acharam a iniciativa interessante e mostraram grande interesse.

Foram desenvolvidas duas atividades lúdicas que pudessem promover a discussão e o interesse e que possibilitassem que o diálogo fosse divertido e com boa didática. Uma das atividades foi um jogo de bingo. O bingo foi confeccionado pelo grupo de trabalho e consistiu em uma cartela com 13 números, variando entre os números sortidos de 01(um) a 16 (dezesesseis), visto que todas as cartelas de bingo apresentam números faltantes. Também foi elaborada uma lista com dezesseis perguntas sobre a sexualidade no envelhecimento, desmistificando tabus e trazendo novas informações. A seguir, alguns exemplos das perguntas elaboradas: 1) As mulheres perdem o interesse por sexo depois da menopausa? Sim ou não? 2) O homem idoso se mantém potente sexualmente? Sim ou não? 3) Quem tem dificuldade de manter a ereção, pode continuar a atividade sexual? 4) Os homens idosos não podem ejacular. Isso é verdade ou mentira? 5) Depois da menopausa a penetração vaginal é mais difícil. Verdade ou Mentira? 6) Mulheres idosas não tem orgasmos. Isto é verdade ou mentira? 7) O que é sexualidade?

Em uma caixa pequena foram colocados os números de 1 (um) a 16 (dezesesseis). Em seguida, um número foi sorteado e, além de marcarem nas tabelas de bingo, foi lida a pergunta relacionada ao número sorteado. Dessa forma a discussão surgia em torno das perguntas, bem

como informações adicionais foram trazidas acerca de temas como violência sexual, sexo consentido, infecções sexualmente transmissíveis, ideologias de gênero, entre outras dúvidas que foram surgindo espontaneamente. Inicialmente, os participantes demonstravam timidez e, ao longo da evolução das atividades, o diálogo fluía e a participação se tornava maior, de modo que a interação ficou mais rica e produtiva. Foram realizadas quatro rodas de conversa com sete equipes diferentes, em quatro Unidades de Saúde da Família.

A outra atividade lúdica desenvolvida foi um jogo de Tabuleiro Humano. Este jogo consta de uma trilha feita no chão por números que vão do 01 (um) ao 40 (quarenta), um dado e uma caixinha com 30 perguntas. O grupo se divide em pequenas equipes. Um representante da primeira equipe a jogar sorteia uma pergunta da caixinha e, caso respondam corretamente, jogam o dado e andam o número de casas sorteado. A outra equipe faz o mesmo processo e ganha o jogo quem chegar primeiro no final da trilha. Incentiva-se que as perguntas sejam respondidas por todo o grupo, estimulando que surjam perguntas por parte dos participantes e outras orientações que possam surgir por demanda do grupo. As perguntas são praticamente as mesmas da atividade anterior, envolvendo mitos, verdades e demais orientações.



Rodas de Conversa com os Idosos – Bingo

## 5 CONCLUSÃO

A partir desta vivência, foi possível perceber que os idosos sentiam a necessidade de conversar sobre a sexualidade. Embora a dificuldade inicial em abordar o assunto, demonstrada pela timidez pelos participantes dos grupos e resistência de algumas equipes, ao longo das Rodas de Conversa a interação aumentou, bem como sua participação ativa. As estratégias utilizadas permitiram que a temática fosse explorada de forma lúdica e divertida, potencializando a liberdade de expressão. Os participantes trouxeram dúvidas sobre climatério, menopausa, medicamentos e sobre outras doenças que podem interferir na vida sexual. Nas quatro Rodas de Conversa realizadas, os mesmos mostraram interesse em novos encontros.

Dessa forma, a experiência relatada evidencia a necessidade de oferecer espaços legítimos para discutir a sexualidade no envelhecimento, de modo a possibilitar o acesso à informações confiáveis e a auxiliar na ruptura de tabus e desmistificação de crenças. A partir da compreensão da importante função da sexualidade na trajetória vital humana, frente ao aumento do número de idosos em nossa sociedade, e considerando o fenômeno da

longevidade, investir na capacitação de equipes de saúde para que possam potencializar espaços de discussão sobre sexualidade se configura como uma estratégia necessária para promover saúde, sobretudo no que se refere à população idosa. Ademais, programas específicos para esta população que se dediquem a falar sobre sexualidade possibilitam mudanças de hábitos nos idosos e na cultura.

Em relação às equipes, alguns profissionais se surpreenderam com a boa participação dos idosos. Em uma das unidades de saúde, as agentes comunitárias disseram que convidaram os idosos a pedido da enfermeira, mas que acreditavam que eles não viriam, por causa do “assunto”. Todavia, o grupo estava cheio e mostrou-se participativo, o que fez com que a própria equipe se interessasse em fazer novos encontros. Nesse sentido, ressalta-se a percepção da dificuldade dos profissionais conversarem sobre a sexualidade com os idosos e a importância de se trabalhar este tema com as equipes também, seja para superar preconceitos quanto para qualificá-los.

O exercício da sexualidade no envelhecimento precisa ser compreendido pelo profissional de saúde como uma experiência sadia e positiva, desde que o mesmo deseje. Nos processos de trabalho das equipes, tanto em atividades de educação em saúde quanto nas consultas de rotina, é importante que seja incorporada esta temática, a fim de compreender inclusive outras dinâmicas na saúde das pessoas idosas, pois a sexualidade ainda está presente em sua vida, seja em forma de prática sexual, desejos e fantasias, que como dito anteriormente, podem ser saudáveis e positivas.

## 6 REFERÊNCIAS

ALENCAR, Danielle Lopes de; MARQUES, Ana Paula de O.; LEAL, Márcia Carrera Campos; VIEIRA, Cássia Miguel. Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3533-3542, 2014.

ALENCAR, Danielle Lopes de; MARQUES, Ana Paula de O.; LEAL, Márcia Carrera Campos; VIEIRA, Cássia Miguel. Exercício da sexualidade em pessoa idosas e fatores relacionados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 861-869, 2016.

ROZENDO, Adriano da Silva; ALVES, Juliana Medeiros. Sexualidade na Terceira Idade: tabus e realidade. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 95-107, 2015.