

Sexualidade na Terceira Idade: Perspetivas do Porto com a Psicóloga Lídia Maria Araújo

Autora: Elisa Klein-Peters - Proportional Message Associação

Por uma sexualidade que nunca envelhece

Falar de sexualidade na terceira idade ainda é, para muitos, um tema envolto em silêncio, mitos e constrangimentos. O projeto europeu *Never Gets Old* nasceu exatamente para romper esse tabu e promover um diálogo mais aberto, inclusivo e intergeracional sobre saúde sexual após os 60 anos. Para conhecer melhor a realidade portuguesa, conversámos com a psicóloga clínica Lídia Araújo - uma voz calorosa do Porto, que leva às suas aulas do projeto *Reformers* temas como a sexualidade, a saúde mental e o bem-estar de pessoas mais velhas. O fascínio pela sexualidade na terceira idade acompanha-a desde os tempos da faculdade, tão forte que marcou a sua tese e moldou a sua formação, sempre com um olhar atento e sensível às vivências da comunidade LGBTQIA+.

Barreiras persistentes e mudanças em curso

Questionada sobre os principais obstáculos que as pessoas mais velhas enfrentam ao falar sobre sexualidade, Lídia Araújo foi clara: “As pessoas mais velhas acabam por, especialmente as que cresceram em ambientes conservadores, estar associadas a um sentimento de vergonha ou culpa, acabando por vivenciar a sexualidade como algo embaraçoso, algo que se deve esconder”. E não é só isso: “É o estigma que está associado à sexualidade. Portanto, a questão da nossa sociedade ainda invisibilizar ou negar o desejo e o prazer sexual em todas as pessoas, ainda mais nas pessoas mais velhas acaba por sustentar a ideia de que a sexualidade é quase exclusiva das pessoas mais novas.”

A psicóloga aponta para uma falta de espaços seguros, que contribui para o silenciamento das vivências e para a perpetuação de dúvidas e inseguranças das pessoas mais velhas: “Essa clara falta de espaços seguros traz este sentimento de vergonha, de culpa que depois acaba por levar a uma falta de informação adequada.” Assim, Lídia Araújo destaca também a necessidade de mais informação adequada e válida sobre estas temáticas e uma maior formação para quem trabalha com pessoas 60+, seja na saúde, educação ou cuidados sociais. Para além disso, a sua experiência no Porto revela ainda desafios acrescidos para pessoas LGBTQIA+: “As pessoas LGBTI que são mais velhas quase que enfrentam, na minha opinião, uma dupla barreira que é o preconceito relacionado com a idade, questão do idadismo, mas depois também o preconceito e a discriminação baseado na orientação sexual e na identidade de género.”

Sexualidade positiva e saudável

Lídia Araújo enfatiza que a ideia de uma *sexualidade saudável* na terceira idade precisa de ser desmistificada: “Há a questão dos afetos, há a questão do amor, há a questão do desejo e, portanto, a sexualidade não é só sexo, por assim dizer.”

Assim, uma sexualidade saudável implica também questionar: o que é sexualidade para mim? E o que será para a outra pessoa? Estas questões devem de ser colocadas, independentemente da idade.

Lídia Araújo reforça esta ideia. Para ela, a sexualidade é uma expressão contínua da identidade e do bem-estar: “Porque já estamos a assumir que essas pessoas não vão ter relações sexuais, não vão ter amor, não vão ter prazer, não vão ter desejo, e então não precisam. Existem mitos e preconceitos que têm de ser desconstruídos. Esta é a minha visão do que acho que deveria acontecer dentro de uma sexualidade positiva.”

Educação, escuta e empatia

Ao longo das suas várias aulas ministradas – sobre sexualidade, afeto, autocuidado, anatomia, orientação sexual e amor nas suas diversas formas – o feedback dos participantes tem sido revelador. Muitos expressaram o desejo de falar sobre estas temáticas e sentiram-se livres ao perceberem que havia alguém disponível para os ouvir sem julgamentos.

A psicóloga sublinha a importância de criar ambientes participativos, onde as pessoas se sintam encorajadas a partilhar experiências e a colocar perguntas. Para os profissionais que trabalham com esta faixa etária, a psicóloga deixa conselhos claros: “Todos nós crescemos com determinados modelos culturais sobre o que é sexualidade – quem é que pode, o que é que pode ou não fazer, como devemos viver. E, portanto, o primeiro passo é tomarmos consciência de que também nós temos preconceitos e julgamentos. É necessário fazer quase um exercício de autoavaliação crítica: ‘Vou trabalhar com esta pessoa. O que é que sei sobre ela? Quais são os meus julgamentos pessoais?’”

Criar um ambiente de escuta respeitosa e promover um espaço acolhedor pode ser suficiente para que as pessoas se sintam livres de julgamentos. “É por isso que considero tão importante essa fase inicial da autoavaliação crítica”, afirma Lídia Araújo. “Sinto que, só pelo facto de existirem notícias sobre o tema e as pessoas terem oportunidade de ler, já se reduz um pouco o estigma associado. E, para mim, isso já é um progresso muito positivo. [...] A sexualidade não tem data de validade.”

Rumo ao futuro com o Never Gets Old

A entrevista confirma a urgência de iniciativas como o Never Gets Old, que vai muito além da sensibilização: o projeto prevê formações específicas para profissionais, sessões de diálogo com pessoas mais velhas, mesas-redondas interativas, vídeos educativos e um espaço online para debates abertos – o fórum “Let’s Have the Big Talk”.

A próxima fase inclui o desenvolvimento do Guia de Diálogo Intergeracional, que será testado com profissionais e pessoas com mais de 60 anos entre setembro e outubro de 2025. Este será seguido pelo programa de formação Age Wise, com capacitação e uma formação transnacional em Bordeaux, França, no próximo ano.

Conclusão

“Eu acho que, inicialmente, é importante reconhecer que todas as gerações têm algo a dizer.” A conversa com Lídia Araújo deixa uma mensagem clara: para garantir um envelhecimento pleno e digno, é necessário reconhecer a sexualidade como parte integral da saúde. Isso passa por ouvir mais, julgar menos e formar profissionais. Porque, como o nome do nosso projeto afirma, a sexualidade... Never Gets Old.

