

Ainda em Forma: A Sexualidade Depois dos 60

Autora: Kiki Kallis - The Learning Edge Ventures Ltd

A sexualidade é um aspeto essencial da saúde e da identidade humana ao longo da vida. No entanto, é um tabu, que muitas vezes se torna um tópico negligenciado nas discussões em torno do envelhecimento.

É comum pensar-se que o interesse e a atividade sexual diminuem significativamente com a idade. Mas, contrariamente à crença comum, a investigação mostra que os adultos mais velhos continuam a ter comportamentos sexuais e a valorizar a intimidade. No entanto, os adultos mais velhos enfrentam uma série de desafios no que diz respeito à saúde sexual, desde alterações fisiológicas que surgem naturalmente com a idade, até barreiras sociais e emocionais. A resolução destes desafios é central para promover um envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

Alterações biológicas e psicológicas na velhice

À medida que os indivíduos envelhecem, as alterações biológicas afetam frequentemente a sua função e desejo sexuais. As principais hormonas, como o estrogénio e a testosterona, diminuem normalmente, levando a alterações físicas que afetam a função sexual. Nas mulheres, a menopausa pode provocar secura vaginal, levando a relações sexuais dolorosas, bem como a uma diminuição da excitação e do desejo sexual. À medida que os homens envelhecem, podem sofrer de disfunção erétil ou de redução da libido.

Para além destas alterações hormonais, muitos adultos mais velhos enfrentam desafios relacionados com a saúde. As doenças cardiovasculares, a diabetes ou a artrite, por exemplo, podem interferir com a expressão sexual. Os antidepressivos e os medicamentos para a tensão arterial têm frequentemente efeitos secundários que inibem a função sexual.

A nível psicológico, os adultos mais velhos podem sofrer alterações no desejo sexual devido a uma variedade de fatores. Questões como doenças crónicas, baixa autoestima, depressão ou preocupações com a imagem corporal podem diminuir o seu desejo de intimidade. Além disso, o impacto psicológico do envelhecimento, particularmente o medo de perder a capacidade física ou mental, pode desencorajar os indivíduos de procurar ou desfrutar da intimidade sexual.





Desafios sociais e emocionais

Na idade avançada, muitos indivíduos enfrentam desafios sociais e emocionais significativos que podem afetar a sua expressão sexual. A morte de um cônjuge ou parceiro é particularmente impactante, pois não só leva a um profundo luto, como também pode resultar numa diminuição da atividade sexual. A perda de intimidade e a solidão subsequente podem desencadear sentimentos de isolamento, depressão e diminuição da autoestima.

O estigma em torno da sexualidade dos adultos mais velhos agrava estas questões. Existe frequentemente uma tendência social para considerar os adultos mais velhos como sexualmente inativos ou desinteressados, o que pode isolar ainda mais os indivíduos e desencorajar discussões abertas sobre a saúde sexual e uma vida sexual ativa. Para além disso, muitos idosos, especialmente as mulheres, referem que as suas necessidades e desejos sexuais são frequentemente ignorados pelos profissionais de saúde e pelos membros da família.

Desafios para a expressão sexual em instituições de cuidados prolongados

As instituições de cuidados de longa duração apresentam desafios únicos para a expressão sexual, tornando ainda mais difícil para os adultos mais velhos terem uma vida sexual ativa. A privacidade é muitas vezes limitada, o que cria obstáculos para os idosos que procuram interações íntimas. Os espaços partilhados e a falta de limites pessoais podem resultar em desconforto ou relutância em expressar desejos sexuais. Além disso, as regras institucionais podem desencorajar ou proibir completamente os comportamentos sexuais, quer devido a preocupações morais quer a limitações logísticas.

As atitudes dos profissionais em relação à sexualidade dos idosos também podem ser problemáticas. Muitos profissionais de saúde recebem formação mínima sobre saúde sexual em populações envelhecidas, o que leva a um desconforto na abordagem ou mesmo no reconhecimento das necessidades sexuais. Além disso, as deficiências cognitivas, como a demência, apresentam desafios éticos em relação ao consentimento sexual, com preocupações sobre se os indivíduos podem compreender plenamente a natureza da atividade sexual ou a capacidade de dar o consentimento adequado.

Género, identidade e inclusão na terceira idade

Existem ainda mais barreiras à expressão sexual para os adultos mais velhos que se identificam como LGBTQ+. O estigma que rodeia o envelhecimento e as pessoas não heterossexuais pode levar à marginalização e exclusão dos serviços de saúde. Os indivíduos LGBTQ+ podem enfrentar discriminação ou falta de compreensão em instalações de cuidados prolongados e podem sentir-se pressionados a esconder a sua orientação sexual ou identidade de género para evitar um tratamento negativo.



As expectativas de género e as normas culturais também desempenham um papel importante. As mulheres mais velhas, por exemplo, enfrentam frequentemente estereótipos sexistas e agistas que as retratam como pouco atrativas ou desinteressadas por sexo. Por outro lado, os homens mais velhos podem deparar-se com desafios relacionados com a capacidade física ou com o receio de serem vistos como "menos masculinos" devido a dificuldades sexuais.

Rumo à afirmação da saúde sexual na terceira idade

A promoção de um envelhecimento sexual saudável requer uma abordagem multifacetada. Os médicos, o pessoal de enfermagem e outros prestadores de cuidados de saúde devem ser formados para iniciar conversas sobre a saúde sexual dos adultos mais velhos, independentemente do seu género ou identidade de género, abordando tanto os aspetos físicos como emocionais da sexualidade. A comunicação aberta sobre alterações na saúde sexual e a prestação de cuidados médicos adequados são fundamentais para manter o bem-estar sexual.

Os prestadores de cuidados em ambientes de cuidados prolongados também devem ser instruídos sobre como promover um ambiente que apoie a expressão sexual e respeite a privacidade e o consentimento individual. Além disso, os residentes podem manter a independência na sua vida sexual através de políticas claras que abordem os seus direitos sexuais.

É essencial abordar o estigma social e promover uma cultura positiva em relação à idade e ao sexo. As campanhas de saúde pública e os esforços de sensibilização podem ajudar a aumentar a consciencialização e a mudar as atitudes da sociedade em relação à sexualidade dos adultos mais velhos, promovendo uma visão mais inclusiva e respeitosa do envelhecimento e da expressão sexual.

A sexualidade na terceira idade é uma questão complexa e muitas vezes pouco discutida, mas que é crucial para o bem-estar dos adultos mais velhos. Desde os efeitos fisiológicos do envelhecimento até aos obstáculos emocionais e sociais que podem surgir, muitos adultos mais velhos enfrentam desafios significativos no que respeita à saúde sexual. No entanto, com cuidados médicos adequados, apoio social e políticas inclusivas, é possível apoiar a expressão sexual e a intimidade dos indivíduos mais velhos. A resposta a estas necessidades não só melhora a sua qualidade de vida, como também ajuda a desmontar estereótipos prejudiciais e a promover uma sociedade mais inclusiva.

Ao reconhecermos e apoiarmos a sexualidade na terceira idade, afirmamos que o bem-estar sexual é um direito humano fundamental, independentemente da idade.



Bibliografia

DeLamater, J.(2012). Sexual expression in Later Life: A Review and Synthesis. *Journal of Sex Research*, 52(7), 681-694.

Fileborn, B., Luntamo, S., & Kaye, L. (2017). The sexual health of older adults: A comprehensive review. *The Gerontologist*, 57(6), 1137-1153. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx118>

Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). "I think it's good to talk to somebody": A review of older people's views about sexual health. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1591-1600.

Hughes, M., Murry, D., & Markey, R. (2011). LGBTQ+ older adults and sexual health: A growing need for inclusion. *Health & Social Care in the Community*, 19(4), 14-21. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01032.x>

Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., & Levine, K. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.

Villar, F. (2019). Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(1), 14-19. [https://www.researchgate.net/publication/372263787 Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people](https://www.researchgate.net/publication/372263787_Sexual_expression_and_sexual_practices_in_long-term_residential_facilities_for_older_people)

