Representações da Velhice, Vergonha e o Efeito dos Estereótipos Internalizados

Autor: Lars Gockel - VNB Alemanha

A imagem estereotipada da «pessoa idosa assexual» não só molda a perceção pública, como também influencia a autoimagem das pessoas mais velhas. Muitos adotam estes estereótipos negativos relacionados com a idade e consideram-se «assexuais», mesmo que secretamente sintam o contrário (cf. Schultz-Zehden 2004). Como resultado, o envelhecimento é retratado na sociedade como um processo de desvalorização sexual – acompanhado por preocupações com o declínio da atratividade, do desempenho e das mudanças físicas. As mulheres idosas são particularmente afetadas por este processo: o «duplo padrão do envelhecimento» significa que as mulheres são consideradas pouco atraentes ou sexualmente desinteressantes muito mais cedo do que os homens (cf. Schultz-Zehden 2004). Estas imagens reduzidas e orientadas para as deficiências obscurecem a diversidade das expressões sexuais e reduzem a sexualidade à juventude, à reprodução e ao coito. Como resultado, necessidades como ternura, imaginação ou afeto físico são perdidas de vista, e ocorrem interpretações erradas e baixa tolerância ao comportamento sexual das pessoas mais velhas. Não é incomum que os adultos mais velhos se retraiam ou sintam vergonha de suas necessidades sexuais contínuas, especialmente quando se somam mudanças físicas relacionadas à idade – como disfunção erétil ou restrições de saúde.

Mídia e público: visibilidade deformada

Uma razão clara para a discrepância entre a sexualidade real e a perceção social reside na representação dos meios de comunicação social. Nos meios de comunicação populares, as pessoas idosas são frequentemente retratadas como fundamentalmente assexuadas, frágeis ou desinteressadas (cf. Kron 2022). Imagens de relações íntimas e amorosas entre idosos são raras ou são encenadas de forma clichê. Quando a sexualidade na velhice é discutida, geralmente é como uma exceção ou elemento humorístico — por exemplo, através da figura do «avô apaixonado» em formatos de comédia. Ao mesmo tempo, novos estereótipos estão a surgir, como o «idoso em forma e sexy» ou a «cougar», que enfatizam uma aparência jovem e, assim, sugerem mais uma vez que o desejo sexual só é legítimo quando as pessoas mais velhas parecem particularmente jovens (cf. Marshall 2015) . A grande maioria das pessoas idosas com sinais físicos diários de envelhecimento permanece invisível. Tal reforça os

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

preconceitos existentes e fortalece as gerações mais velhas e mais jovens na ideia de que a sexualidade já não desempenha um papel após os 60 anos.

Fatores institucionais: a sexualidade como um ponto cego no sistema de cuidados

Além das influências sociais e da mídia, as estruturas institucionais também reforçam a invisibilidade da sexualidade na terceira idade. Na área da saúde, o tema é frequentemente ignorado: muitos médicos de família ou terapeutas não abordam questões sexuais em pacientes idosos – por constrangimento ou por acharem que não há necessidade (cf. Kron 2022). Ao mesmo tempo, pesquisas mostram que apenas uma pequena proporção de pessoas idosas aborda sua saúde sexual por conta própria, indicando vergonha, tabus e falta de espaços para discussão (cf. Ezhova et al. 2020). Este problema é ainda mais exacerbado em instituições de cuidados. Os residentes perdem áreas importantes da sua privacidade nas instituições, o que restringe enormemente as suas necessidades sexuais e íntimas. Mesmo os casais são frequentemente alojados separadamente quando se mudam para a instituição, independentemente da sua necessidade de proximidade e carinho (cf. Blochwitz 2025). Além disso, o pessoal de enfermagem geralmente não tem formação suficiente no que diz respeito à saúde sexual na terceira idade. Consequentemente, o carinho espontâneo entre os residentes é por vezes mal visto ou interpretado como um comportamento problemático. A sexualidade é, assim, retratada como perturbadora ou embaraçosa, em vez de ser vista como uma parte natural da qualidade de vida humana na velhice. Nas diretrizes de cuidados, muitas vezes faltam referências às necessidades de intimidade e sexualidade (cf. Blochwitz 2025).

A vergonha como mecanismo de controlo social

Um elemento central que reforça a invisibilidade das necessidades sexuais na velhice é a vergonha. Esta não surge por acaso, mas é o resultado de normas sociais que associam intimamente a sexualidade à juventude, à boa forma física e à capacidade reprodutiva. Muitas pessoas idosas internalizam estas ideias e desenvolvem a sensação de que perderam a sua sexualidade ou de que já não são dignas de expressar abertamente as suas necessidades sexuais. Isto leva a um silêncio que tem um efeito tanto no ambiente privado como no contexto profissional — por exemplo, na interação com médicos ou enfermeiros. A vergonha funciona, assim, como uma espécie de instrumento de controlo social que limita severamente a autodeterminação sexual na velhice. Torna muito mais difícil o acesso a aconselhamento, apoio e recursos úteis e contribui para que persista a discrepância entre a intimidade vivida e o reconhecimento social (cf. Sinković & Towler 2019).

Cofinanciado pela União Europeia
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Repensar a sexualidade na velhice

A discrepância entre a experiência sexual real de muitas pessoas idosas e as noções da sociedade sobre a sexualidade na velhice está profundamente enraizada em imagens culturais, atribuições normativas e estruturas institucionais. Embora descobertas empíricas (Blochwitz, 2025; Döring, 2019; Kron, 2022) demonstram claramente que a intimidade, o desejo e a proximidade continuam a ser de grande importância mesmo na velhice, persiste uma imagem limitada na perceção pública: a sexualidade ainda está intimamente associada à juventude, à reprodução e ao desempenho funcional. Esta compreensão simplista ignora a diversidade e a variabilidade da experiência sexual na velhice e não deixa espaço para rituais íntimos, proximidade emocional ou fantasias eróticas além da relação sexual clássica. A origem desta distorção é uma narrativa socialmente dominante que reduz a sexualidade à atratividade externa, aptidão física e capacidade reprodutiva. Isto significa que o desejo das pessoas mais velhas é apresentado como «inadequado» ou completamente ignorado. A mídia e a publicidade reforçam essa ideia. Práticas institucionais – por exemplo, em lares de idosos ou cuidados médicos – também contribuem para a invisibilidade: a sexualidade é geralmente ocultada, tabuizada ou mesmo reduzida a fenômenos patológicos. As consequências são vergonha e silêncio, de modo que a autodeterminação sexual simplesmente não ocorre na velhice, pois os afetados não ousam procurar ajuda: "*Stigma related to later-life sexuality often deters older adults from seeking help for sexual concerns*" (Syme & Cohn 2016).

Para superar estas discrepâncias, é necessário repensar radicalmente a questão: a sociedade, as instituições de cuidados e o sistema de saúde devem desenvolver uma compreensão mais holística e duradoura da sexualidade, que reconheça o prazer, a proximidade, a identidade e a autodeterminação em qualquer idade. Só se levarmos a sério a diversidade das expressões sexuais para além dos ideais juvenis é que poderemos permitir que as pessoas mais velhas vivam a sua sexualidade abertamente, com dignidade e sem vergonha. A sexualidade na velhice não é o desaparecimento de uma necessidade – é a expressão de uma experiência alterada, mas igualmente significativa, que merece o seu lugar na consciência social.

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Literatura

Blochwitz, M. (2025). *Sexuelle Rechte im Alten- und Pflegeheim. Können Pflegeeinrichtungen von Angeboten der Sexualassistenz profitieren? Eine Untersuchung zur Umsetzung der sexuellen Rechte im Alten- und Pflegeheim* (Masterarbeit, Hochschule Merseburg). Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt. Verfügbar unter: https://opendata.uni-halle.de/handle/1981185920/120898 [Zugriff am 18.11.2025].

Döring, N. (2019). Sexualität in der Pflege. Zwischen Tabu, Grenzüberschreitung und Lebenslust. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*.

Ezhova, I., Savidge, L., Bonnett, C., Cassidy, J., Okwuokei, A. & Dickinson, T. (2020). Barriers to older adults seeking sexual health advice and treatment: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies, 107*, 103566.

https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103566

Flesia, L., Monaro, M., Jannini, E. & Limoncin, E. (2023). "I'm Too Old for That": The Role of Ageism and Sexual Dysfunctional Beliefs in Sexual Health in a Sample of Heterosexual and LGB Older Adults: A Pilot Study. *Healthcare, 11*. https://doi.org/10.3390/healthcare11040459.

Inelmen, E. M., et al. (2012). The importance of sexual health in the elderly: breaking down barriers and taboos. *Aging Clinical and Experimental Research, 24*(3 Suppl), 31–34.

Kolodziejczak, K., Rosada, A., Drewelies, J., Düzel, S., Eibich, P. & Tegeler, C., et al. (2019). Sexual activity, sexual thoughts, and intimacy among older adults: Links with physical health and psychosocial resources for successful aging. *Psychology and Aging, 34*(3), 389–404. https://doi.org/10.1037/pag0000347.

Kron, M. (2022). Mit 66 Jahren ist schon lange Schluss: Kein Sex im Alter durch Krankheiten und durch gesellschaftliche Stigmata. *Medscape*, 21. Feb 2022.

Marshall, B. L. (2015). Senior Sex In A Post-Viagra World. *The Doctor Will See You Now*, 11. August. Verfügbar unter: https://www.thedoctorwillseeyounow.com/content /sex/art4742.html [Zugriff am 18.11.2025].

Meston, C. M. (1997). Aging and sexuality. *The Western Journal of Medicine, 167*(4), 285–290.

Sinković, M. & Towler, L. (2019). Sexual Aging: A Systematic Review of Qualitative Research on the Sexuality and Sexual Health of Older Adults. *Qualitative Health Research, 29*(9), 1239–1254. https://doi.org/10.1177/1049732318819834.

Schultz-Zehden, B. (2004). *Wie wandelt sich Sexualität im Alter?* Informationen für Medien und Journalist*innen, Freie Universität Berlin. Verfügbar unter: https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2004_01/04_01_schultz-zehden/index.html [Zugriff am 19.11.2025].

Syme, M. & Cohn, T. (2016). Examining Aging Sexual Stigma Attitudes among Adults by Gender, Age, and Generational Status. *Aging & Mental Health, 20*, 36–45.

Towler, L. B., Graham, C. A., Bishop, F. et al. (2021). Older adults' embodied experiences of aging and their perceptions of societal stigmas toward sexuality in later life. *Social Science & Medicine, 287*, https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060