Sexualidade e Declínio Cognitivo: Porque o Afeto Continua a Ser Essencial

Autora: Andreia Nunes - Proportional Message Associação

Quando pensamos em doenças como a demência por doença de Alzheimer, é comum que a atenção se concentre na perda de memória, nas dificuldades de comunicação ou na diminuição da autonomia. No entanto, existe uma dimensão frequentemente esquecida: a necessidade de afeto, intimidade e proximidade.

No âmbito do projeto **Never Gets Old**, que promove uma abordagem mais inclusiva da sexualidade e do envelhecimento, conversámos com a **Neuropsicóloga Vera Fernandes** sobre um dos temas que continua envolto em preconceitos e silêncio: a sexualidade das pessoas com declínio cognitivo.

Um Mito que Importa Desconstruir

Uma das ideias mais persistentes é a de que as pessoas com demência deixam de sentir necessidade de carinho, amor ou intimidade. Segundo Vera Fernandes, essa crença está longe da realidade.

> *"A ideia de que pessoas mais velhas e com declínio cognitivo deixam de ter necessidades afetivas ou sexuais é um mito. O que muda é a forma como essas necessidades são expressas e reguladas."*

Embora o declínio cognitivo possa alterar a forma como estas necessidades são expressas ou reguladas, isso não significa que desapareçam.

Como explica a Neuropsicóloga:

> *"Sexualidade e afeto não se reduzem ao ato físico; traduzem-se no toque, no acolhimento e na preservação da identidade."*

Reconhecer esta dimensão é também reconhecer a dignidade e a identidade de quem vive com uma doença neurodegenerativa.

Quando a Doença Muda a Forma de Expressar Emoções

Doenças como a Doença de Alzheimer ou a Demência Frontotemporal podem afetar diferentes áreas do cérebro e, consequentemente, alterar a forma como a pessoa vive e expressa a sua sexualidade. Algumas pessoas apresentam desinibição sexual, podendo fazer comentários ou adotar comportamentos socialmente inadequados, muitas vezes sem compreenderem

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. Projeto Nº.: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

o motivo pelo qual esses comportamentos são considerados impróprios. Noutras situações, acontece precisamente o contrário: instala-se uma apatia profunda que reduz o interesse pelas relações afetivas e pela interação com os outros.

Segundo Vera Fernandes, estas alterações não resultam de uma escolha da pessoa. Muitas vezes, o próprio idoso perde consciência da sua condição e não compreende porque é que determinados comportamentos são considerados desadequados. Além disso, alguns medicamentos utilizados para tratar doenças neurológicas também podem influenciar o comportamento sexual, tornando fundamental que este tema seja abordado nas consultas.

O Peso do Tabu

Apesar de a sexualidade fazer parte da saúde e do bem-estar ao longo de toda a vida, continua a ser um assunto pouco discutido quando falamos de envelhecimento.

> *"O tema da sexualidade continua a ser um tema tabu na sociedade em geral e, por consequência, a terceira idade não é diferente",* afirma Vera Fernandes.

Para a Neuropsicóloga, este silêncio existe em todas as faixas etárias, mas torna-se ainda mais evidente na terceira idade, onde os problemas físicos e cognitivos acabam por ocupar toda a atenção dos profissionais e das famílias.

O estigma faz com que muitas famílias evitem colocar dúvidas e que muitos profissionais acabem por privilegiar apenas as questões clínicas consideradas mais urgentes. No entanto, ignorar esta dimensão pode comprometer a qualidade de vida das pessoas mais velhas e dificultar a compreensão de alguns comportamentos associados às doenças neurodegenerativas.

Ainda assim, Vera Fernandes considera que áreas como a Neurologia, Psiquiatria e Neuropsicologia têm vindo a integrar esta dimensão com maior frequência na avaliação clínica, reconhecendo a importância para o bem-estar da pessoa.

O Desafio Vivido Pelas Famílias

Para quem cuida, estas mudanças podem ser emocionalmente difíceis. Situações de desinibição sexual, demonstrações inesperadas de afeto ou alterações na forma como a pessoa se relaciona podem provocar sentimentos de confusão, tristeza, vergonha ou até culpa. Vera Fernandes descreve esta experiência como um verdadeiro "luto ambíguo":

> *"A pessoa está ali fisicamente, mas a relação que construíram juntos já não existe da mesma forma."*

Compreender que muitos destes comportamentos fazem parte da doença permite aliviar parte deste sofrimento e ajuda as famílias a responder com maior serenidade.

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. Projeto Nº.: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

O Afeto Continua a Fazer a Diferença

Mesmo quando a memória falha, as emoções continuam presentes. Um abraço, uma mão segura ou um simples gesto de carinho podem transmitir conforto, reduzir a ansiedade e ajudar a pessoa a sentir-se segura num mundo que, muitas vezes, se torna cada vez mais confuso.

Como explica a Neuropsicóloga:

> *"Para este idoso, para quem tudo o que o rodeia é confuso e até ameaçador, o toque de uma pessoa de confiança é das formas mais simples de devolver a sensação de conforto e segurança."*

A capacidade de reconhecer nomes ou rostos pode desaparecer, mas a resposta emocional ao afeto permanece frequentemente preservada. É por isso que o toque continua a ser uma poderosa forma de comunicação.

Homens e Mulheres Vivem Desafios Diferentes

A forma como estas questões são vividas também varia entre homens e mulheres.

As mulheres tendem a viver mais anos e passam frequentemente mais tempo sozinhas ou institucionalizadas. Ao mesmo tempo, o desejo de intimidade feminina continua a ser alvo de maior invisibilidade e preconceito.

Já nos homens, os comportamentos de desinibição são frequentemente interpretados como uma ameaça, sobretudo porque muitas equipas de cuidados são constituídas maioritariamente por mulheres. Esta realidade pode levar à utilização precoce de medidas de contenção, incluindo farmacológicas.

Promover uma Abordagem Mais Humana

Para Vera Fernandes, é essencial que os profissionais de saúde criem espaços seguros para abordar estas questões com naturalidade.

> *"Se o profissional de saúde tiver o cuidado de questionar diretamente, está a abrir um espaço seguro, legitimando a dúvida e prevenindo que situações possíveis de gerir se tornem verdadeiros problemas."*

Também as instituições têm um papel fundamental, investindo na formação das suas equipas para responder de forma ética, respeitadora e informada às diferentes situações que possam surgir.

Falar sobre sexualidade, envelhecimento e declínio cognitivo não significa incentivar determinados comportamentos. Significa reconhecer que todas as pessoas mantêm o direito à dignidade, ao afeto e ao respeito durante todo o seu percurso de vida.

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. Projeto Nº.: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Nunca É Tarde para Quebrar Preconceitos

Um dos objetivos do projeto *Never Gets Old* é precisamente abrir espaço para conversas como esta. Ao dar voz a especialistas, pessoas mais velhas e cuidadores, o projeto pretende combater o idadismo e promover uma visão mais completa e humana da sexualidade no envelhecimento.

Porque envelhecer não significa deixar de sentir. E viver com declínio cognitivo não significa deixar de precisar de afeto, proximidade e respeito.

A Neuropsicóloga Vera Fernandes deixa ainda uma mensagem de esperança para todas as famílias:

> *"O amor e o cuidado não têm um guião. É legítimo sentir tristeza, culpa ou muitas dúvidas, mas ninguém tem de percorrer este caminho sozinho. Procurar apoio especializado ajuda a compreender melhor os comportamentos da doença e torna todo o processo de cuidar mais leve."*

Quando compreendemos melhor a doença e os comportamentos que lhe estão associados, torna-se mais fácil cuidar com empatia, reduzir a sobrecarga emocional e garantir que a pessoa continua a ser vista na sua totalidade, não apenas pelo diagnóstico, mas pela sua história, identidade e humanidade.

Dra. Vera Fernandes

Neuropsicóloga (OPP nº 21502)

Website: verafernandes.com

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. Projeto Nº.: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060