

O ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER

Larissa de Souza Barcelos¹; Lubieska Saleme Nogueira¹; Paulo Sérgio de Araújo Júnior¹; Laiana Tiemi Kawashim^{2,5}; Bruna Amaral Davalo^{3,5}; André Masao Peres Tokuda^{4,5*}

¹ Graduando em Psicologia, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Graduada em Psicologia; ³ Graduada em Psicologia; ⁴ Doutor em Psicologia – UNESP; ⁵ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS.

* autor correspondente: andremasao@hotmail.com

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo abordar o processo de envelhecimento, desde suas mudanças físicas, psicológicas e sexuais, principalmente da mulher. A sexualidade é definida como um conjunto de atividades necessárias para promover o bem-estar, a autoestima e a relação entre seres, visando o prazer. Socialmente, a sexualidade da população idosa é vista como inexistente, produzindo uma anulação destas pessoas. E quem tende a sofrer mais com essa perspectiva são as mulheres, que representam a maior parcela do número de pessoas idosas no Brasil e no mundo, muito por conta de significados atribuídos socialmente as mulheres, elas sofrem durante toda a vida e principalmente durante o envelhecimento, quando deixa de ser fértil e passa por uma série de alterações fisiológicas. A menopausa representa um grande marco na transformação hormonal, que reflete diretamente na autoestima e na vida sexual da mulher, pois atribuem a ela a diminuição da libido, o que é ocasionado pela falta de informação a respeito desse período e do próprio corpo. Nesse sentido, é importante estimular a discussão sobre esses processos no ambiente familiar e entre profissionais da área da saúde, trazendo informações, aumentando a autoestima, deixando os estigmas sobre a sexualidade de lado e promovendo um envelhecimento saudável.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento; sexualidade feminina; psicologia do envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma fase natural do ser humano, que não deve ser visto como um processo homogêneo, pois possui suas particularidades e necessita de condições específicas para ocorrer com qualidade, a partir de diversas variáveis, como sociais, mentais, funcionais, cognitivas e biológicas (RIBEIRO et al., 2015).

Uma das maiores características do envelhecimento das últimas décadas é o aumento da expectativa de vida da população idosa. As causas estão ligadas aos grandes avanços da tecnologia e da medicina, e a consequência é o aumento da parcela de idosos, o que resulta numa demanda maior de políticas públicas voltadas para essa população, pressionando o Estado e as demais instituições. Nesse contexto, é percebido que o suporte para

essa população não evoluiu da mesma forma que a população foi envelhecendo (SABATÉ, 2016).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2016 a população idosa do Brasil passou dos 25.966.260 milhões (12,11% do total), tendo expectativa de aumentar para aproximadamente 58,4 milhões (26,7% do total) em 2060. Referente a população feminina, as mulheres possuem uma expectativa de vida maior comparada aos homens, elas vivem em média até os 79 anos, enquanto os homens a média é 72 anos (IBGE, 2016).

Nos últimos anos, ocorreu mudanças nas perspectivas sobre o envelhecimento. Antigamente, os idosos viviam isolados em condições precárias, perdendo capacidades físicas e mentais. Hoje, é importante considerar os proble-

mas decorrentes da idade relacionando-os com processos que podem ser vivenciados de forma equilibrada e positiva. A classe social, o gênero, a geração, a etnia e a religião são distintivos socioculturais que podem impor limites no processo de envelhecimento (BITENCOURT, 2015).

De acordo com Bitencourt (2015), focando no gênero, especificamente no feminino, a cultura nos faz pensar que as mulheres envelhecem de forma diferente. Historicamente o modelo de corpo feminino está vinculado à maternidade, à fertilidade e beleza. Por outro lado, o masculino, está vinculado à força, coragem e virilidade. Os corpos ganham significados de masculinidade e feminilidade a partir de atributos culturais. O corpo da mulher através da evolução social perdeu significados específicos biológicos destinado a maternidade, devido ao espaço conquistado na sociedade e dentro do mercado de trabalho.

A velhice não é vivenciada da mesma forma entre homens e mulheres, esta é uma questão de gênero, que tem a ver com uma construção social, que define papéis, que atribui características consideradas naturais a homens e mulheres, mas que não são naturais, são características construídas socialmente, são produtos históricos (MONTEIRO; ROCHA, 2017).

Uma pesquisa realizada por Bitencourt (2015), com pessoas entre 65-77 anos, realizada na cidade de Cuiabá-MT, mostrou que as mulheres admitiram sentir dificuldades para aceitar as mudanças de seus corpos, principalmente relacionadas ao ganho de peso. O sentimento de insatisfação durante o processo de envelhecimento está fortemente vinculado ao modelo de corpo e beleza que é valorizada socialmente, descartando as perdas hormonais, ganho de massa muscular, de rugas e linhas de expressões e mudanças no metabolismo.

Nos dias atuais o predomínio das mulheres na população idosa, identificado também como a “feminização da

velhice”, traz consigo vários fatores positivos e negativos, tanto para a própria mulher quanto para a família e a sociedade em geral, visto que esse aspecto pode estar relacionado a um maior risco coletivo e, coincidentemente, a uma reorganização do espaço de relações pelo fato de a mulher idosa representar uma figura significativa para a rede de apoio familiar (ALMEIDA et al., 2015).

As mulheres formam a maior parcela da população idosa no país e em várias regiões no mundo. Por conta da desigualdade de gênero, promovidas por condições estruturais e socioeconômicas, ocorrem alterações em relação as condições de saúde da mulher, renda e dinâmica familiar, influenciando até mesmo na oferta de políticas públicas e de prestações de serviço. Ainda pautando a desigualdade de gênero, as mulheres acumulam várias desvantagens (como discriminação, salários menores, dupla jornada, violência física, psicológica, sexual, etc.) e tem uma probabilidade maior de terem condições de renda menores quando comparadas aos homens. Devido a estes fatores, elas sofrem grande dependência de recursos externos (como as políticas públicas) (NICODEMO; GODOI, 2010).

A adaptação das mulheres ao estereótipo de feminilidade que atualmente sobrevive na sociedade compõe um cenário social um tanto quanto moderno visto que ainda é propagado pela mídia, pelo senso comum, pela educação, produção científica, família e religião um padrão que deve ser seguido para que a mulher exerça com maestria seu “papel de mulher”, papel esse que se contrapõe com os ideias de autonomia do indivíduo, visto que esse papel socialmente construído hoje limita a mulher, representa uma ideologia de submissão, onde traz consigo princípios de que a mulher deve ter uma vida predestinada somente ao matrimônio e à maternidade (KEHL, 2016).

A contemporânea geração de mulheres idosas, nas múltiplas classes

sociais médias e/ou baixas, desempenhou, ao longo da vida, o trabalho doméstico não remunerado, estando na maioria das vezes submissa, financeiramente, aos homens. Em decorrência desse fator, muitas dessas mulheres hoje recebem pensões escassas de viuvez ou assistenciais. Nos casos em que tenham desempenhado atividades remuneradas, pelo fato de que recebiam um salário inferior ao deles, recebem atualmente, aposentadorias abaixo dos valores a eles pagos (BELO ISOLDA, 2014).

Apesar de que seja possível hoje vencer certas mudanças sociais, graças à crescente ascensão das mulheres no mercado de trabalho, as novas organizações familiares, ao grande número de mulheres que na condição de cônjuge de maneira significativa também contribuem recursos financeiros para a família e a intensa luta dos movimentos feministas acerca dos papéis tradicionais de gênero, ainda assim é possível observar um grande predomínio da concepção de que o trabalho doméstico, a educação das crianças e o cuidado aos idosos enfermos são de responsabilidade quase que particular das mulheres (KÜCHEMANN AS-TRID, 2012).

A educação social foi enquadrada em um modelo no qual as mulheres foram ensinadas a se calar, aprenderam que não deveriam questionar a autoridade masculina. As lutas dessas mulheres sempre foram restritas a uma minoria que acreditava que deveria ser diferente. Visto desse modo é possível compreender, que o fato de terem sido educadas em um meio que transmitia a ideia de que a mulher de certa forma era menos importante, logo compreende -se a ideia de que velhice também era muito atrelada ao conceito de inutilidade, exclusão, dependência e doença (BELO, 2014).

Infelizmente, por vezes grande parte das mulheres idosas somente são consideradas úteis para a sociedade se cumprem ainda um papel social, isto é, quando conseguem desempenhar algu-

ma função que certa forma ainda coopere com o progresso do sistema capitalista. No momento em que a pessoa idosa ainda está colaborando e gerando lucro, ela ainda tem um valor estimado para a sociedade, porém quando adoece, ou se torna incapaz de trabalhar e realizar certa função social, em sua maioria ocorre o abandono por parte da família (AGUIARO, 2016).

O processo de envelhecimento traz consigo diversas transformações para a vida do indivíduo, é uma fase de mudanças significativas, onde pode ocorrer o surgimento de alguns distúrbios psicológicos e certas alterações no comportamento como baixa estima, sentimentos de perda, desvalorização do eu, stress e depressão (AGUIARO, 2016).

2 A SEXUALIDADE FEMININA DURANTE O ENVELHECIMENTO

Durante o envelhecimento, além da preocupação com o corpo é necessário dar atenção para a sexualidade. A sexualidade é uma atividade que contribui para a qualidade de vida, sendo um processo natural que supre as necessidades fisiológicas e emocionais do ser humano, não podendo excluir os idosos. Visando sempre o prazer, o bem-estar, a autoestima, a relação íntima e amorosa, a sexualidade é uma função vital do ser humano que depende de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais passados de geração a geração dando sentido à existência humana. Freud, interessado na sexualidade humana, afirma que ela ocorre desde o nascimento até a prática sexual entre adultos. O seu desenvolvimento é longo e complexo pois está associado à reprodução e prazer. O prazer, por sua vez, é um objetivo da sexualidade o que evidencia a importância dela para a realização e bem-estar do indivíduo (VIEIRA; COUTINHO; SARAIVA, 2016).

No que diz respeito à sexualidade feminina na terceira idade, a menopausa representa uma das grandes transfor-

mações hormonais, acompanhadas também de mudanças emocionais e sociais. O climatério representa uma fase em que mulheres passam pela transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. O organismo se adapta ao novo meio hormonal e emocional, vivenciando alterações hormonais e metabólicas acompanhadas de mudanças somáticas, psíquicas e relacionais. É importante esclarecer que este período não se limita apenas às influências biológicas, visto que a autoimagem e as relações sociais da mulher ganham novos significados nessa etapa da vida (CREMA; TILIO; CAMPOS, 2017).

As mulheres destacaram as principais mudanças e sintomas corporais:

Trata-se, portanto, de um processo singular, mas influenciado pela cultura e sociedade. No entanto, as possíveis mudanças e sintomas corporais (secura vaginal, dor e desconforto nas relações sexuais, fogachos, alterações da libido, sudorese, insônia, dor nas pernas, sangramento vaginal, aumento de peso, depressão, perda da capacidade reprodutiva e alterações na vivência da sexualidade) foram destacados em todos os estudos, visto que sinalizam biologicamente o processo da menopausa. Nota-se assim, forte associação da menopausa às patologias e suas influências para a sexualidade ao longo do envelhecimento (CREMA; TILIO; CAMPOS, 2017, p. 760).

As mulheres veem a menopausa como uma experiência negativa ligada à diminuição do desejo e prazer sexual, beleza corporal, perda de atração e sensualidade e o papel social feminino, destacada pelas idosas devido as diversas experiências negativas e adaptações ao longo da vida que envolveu perdas, ganhos e resignificações. A partir das percepções e relatos, as principais queixas diante a menopausa foram: informações insuficientes que ajudassem a entender a menopausa e a relação dela ao próprio corpo e a sua sexualidade; as expec-

tativas sociais e frustrações pessoais devido a cobrança de gênero; e a falta de apoio social durante a vivência desta etapa ao longo do envelhecimento. Desde modo as mulheres revelam as dúvidas, incertezas e falta de informações durante e após a menopausa, aspectos estes que contribuíram para saberes distorcidos sobre a sexualidade na menopausa durante a terceira idade (CREMA; TILIO; CAMPOS, 2017).

Para Debert e Henning (2015), no passado a velhice era vista como um momento de diminuição da atividade sexual, nesta perspectiva dava a entender que os indivíduos deveriam se ajustarem a esse período e aproveitar os benefícios da maturidade pós-sexual. Atualmente existem várias reflexões e inclusões sobre a velhice no âmbito sexual, sendo estudadas por vários especialistas sobre esse tema indicando que analisar a sexualidade na velhice é fazer uma reflexão. Apesar da frequência sexual diminuir (reconhecida empiricamente), algumas argumentações mostram que a sexualidade é algo mais amplo que simplesmente copular, onde a velhice demandaria novas maneiras de experimentar a sexualidade, tanto para mulheres quanto para homens.

As mulheres, na terceira idade, enxergam o sexo e a sexualidade de diversas formas, como respeito mútuo entre o casal, sair juntos, demonstrar afeto, interesse na manutenção do casamento e fidelidade. Na questão da prática sexual, elas veem como uma necessidade, relatam sentir falta da época de juventude e primeiros anos de casamento, mas devido ao medo da repreensão familiar, social e do próprio cônjuge elas preferem não discutir isto com o parceiro, isto ocorre tanto para mulher quanto para o homem. Apesar da importância das carícias, da atenção e companheirismo, a relação sexual é expressa com grande ênfase pois é uma forma de expressar suas sexualidades (NERY; VALENÇA, 2014).

Para 50% das mulheres, entre outros fatores, a disfunção sexual é um dos

grandes problemas durante o processo de envelhecimento. É importante destacar que a libido (impulso sexual) não diminui na velhice, mas há uma redução na prática sexual e juntamente com essas alterações, há o constante uso de medicamentos como anti-hipertensivos, antidepressivos, sedativos e tranquilizantes. Juntamente com a disfunção sexual surgiram alguns mitos sobre sexo e envelhecimento como pensar que sexo não tem importância para os idosos, que é anormal eles terem interesse por relações sexuais e que os homens procuram mulheres mais novas para tal ato. Fatores estes que prejudicam extremamente as mulheres idosas que se sentem incapazes de ter um bom relacionamento sexual com o parceiro (NERY; VALENÇA, 2014).

Conhecendo mais esta realidade da sexualidade durante o processo de envelhecimento da mulher vê a importância de desencadear novas estratégias de ações visando melhorar a qualidade de vida da mulher, papel este do Estado e dos profissionais de saúde. Para Silva Nery e Valença (2014), devido ao aumento da população idosa se tem exigido mais da sociedade e do poder público mudar o olhar que se tem dos idosos para um mais sensível. É preciso que a sociedade busque informações mais atuais sobre o tema, a família e diversos profissionais busquem mudar sua consciência diante a sexualidade na terceira idade, melhorando a aceitação da sexualidade na velhice com mais naturalidade e respeito.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo heterogêneo, sendo experimentado de acordo com uma série de fatos influenciadores, como: gênero, etnia, classe social e contexto sociocultural. Por mais que haja particularidades em comum, cada indivíduo vivência esse processo de uma forma. O crescente número de idosos na população brasileira, exige um novo olhar para esse público, possibilitando um

período de envelhecimento digno.

As mulheres idosas, além de todas as mudanças físicas e psicológicas que experimentam durante o envelhecimento, tem sua sexualidade tratada como um tabu. Socialmente, a sexualidade no período do envelhecimento é vista como inexistente e a mulher idosa sente ainda mais nesse período por conta de estereótipos e da falta de conhecimento sobre o próprio corpo.

A desinformação sobre as mudanças corporais contribui para que a autoestima da mulher idosa diminua, junto com outros processos, como a menopausa, a interação medicamentosa que pode resultar na diminuição da libido, reprimindo totalmente seu lado sexual.

A falta de abertura para comunicação no meio familiar e conjugal, dificultam ainda mais essa prática, tão necessária para qualquer pessoa. É importante que a sexualidade da mulher idosa seja vista e legitimada, possibilitando o ensino e a discussão sobre ela, no meio médico, por exemplo, através da disseminação de informações sobre o período do envelhecimento e como isso afeta a vida sexual (além de formas de exercitá-la) e dentro da própria família, lugar primário de convivência e afeto.

Assim, é possível estimular a sexualidade durante o envelhecimento, explorando outros sentidos de prazer, gerando conhecimento e promovendo um envelhecimento sadio e ativo.

REFERÊNCIAS

AGUIARO, F. F. O idoso como cidadão: Enfrentando o abandono familiar da pessoa idosa. 2016. 57 p. Monografia (Departamento Interdisciplinar De Rio Das Ostras Curso De Serviço Social) - UFF, Niterói RJ, 2016. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/4637/1/TCC%20COMPLETO%20FINAL.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2018.

BATISTONI, S. S. T. Contribuições da

Psicologia do Envelhecimento para as práticas clínicas com idosos. *Revista Psicologia em Pesquisa, UFJF*, p. 13-22, 10 dez. 2009. Disponível em: <<https://psicologiaempesquisa.ufjf.emnuvens.com.br/psicologiaempesquisa/article/view/381/218>>. Acesso em: 08 nov. 2018.

BELO, I. Velhice e mulher: Vulnerabilidades e conquistas. *Revista Feminismos, UFBA, Programa de Pós-graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismo*, p. 20, jun. 2014. Disponível em: <<http://www.feminismos.neim.ufba.br/index.php/revista/article/viewFile/84/82>>. Acesso em: 11 nov. 2018.

BITENCOURT, S. M. Gênero e Envelhecimento: reflexões sobre o corpo que envelheceu. *Revista Kairós Gerontologia, São Paulo*, v. 18, n. 2, p. 443-458, jun. 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/28476/20000>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

CAMPOS, A. C.; FERREIRA, E. F.; VARGAS A. M. Determinantes de envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro*, v. 20, n. 7, p. 2221-2237, jul. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n7/1413-8123-csc-20-07-2221.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

CREMA, I. L.; TILIO, R.; CAMPOS, M. T. Repercussões da menopausa para a sexualidade de idosas: revisão integrativa da literatura. *Psicologia Ciência e Profissão, Brasília*, v. 37, n. 3, p. 753-769, set. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v37n3/1982-3703-pcp-37-3-0753.pdf>>. Acesso em: 06 de nov. de 2018.

CUNHA, R. P. A mulher idosa no brasil: percepções e expectativas de boas práticas na promoção do bem-estar

promovidas pelo SESC em São Paulo. 33 p. 2015. Tese (Mestrado em Gestão de Políticas Públicas) - Faculdade de Administração, FGV - EAESP, São Paulo, 2015. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/15402/artigo%20A%20Mulher%20Idosa%20no%20Brasil%20final%20aprovado%20MPGPP%20em%20pdf%204%2012%2015.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

DEBERT, G. G.; HENNING, C. E. Velhice, gênero e sexualidade: revisando debates e apresentando tendências contemporâneas. *MAIS 60 – Estudos sobre Envelhecimento, São Paulo: Edições Sesc*, v. 26, n. 63, p. 8-31, dez. 2015. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/a21b7270-e797-4ccc-a526-9f83f89db9df.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2018.

FERNANDES, S. O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. *Revista da Escola de Enfermagem USP, São Paulo*. v. 46., n 6. p.-9, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000600029&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 05 nov.2018.

KÜCHEMANN1, B. A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Revista Sociedade e Estado, Brasília*, v. 27, p. 165-167, 10 abr. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/se/v27n1/09.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2018.

MONTEIRO, Y. T.; ROCHA, D. E. Envelhecimento e Gênero: A feminização da velhice. *Dissertação (Programa de pós-graduação em políticas públicas) - Centro de ciências humanas, UFMA, VIII Jornada Internacional de Políticas Públicas*, 10 p. 2017. Disponível em:

<<http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2017/pdfs/eixo6/envelhecimentoegeneroafeminizacaodave-lhice.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

NERY, V. A. S.; VALENÇA, T. D. C. Sexo e sexualidade no processo de envelhecimento. *Revista de Ciência e Desenvolvimento, Vitória da Conquista*, v. 7, n. 2, p. 20-32, dez. 2014. Disponível em: <<http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/view/304/190>>. Acesso em 09 de nov. de 2018.

POLTRONIERI, C. F.; COSTA, J. S.; SOARES, N. Políticas públicas à pessoa idosa: uma breve discussão da proteção social. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) - UEL, Londrina PR, 12 p., 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/mestradoservicosocial/congresso/anais/Trabalhos/eixo1/oral/35_politicas_publicas.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2018.

RIBEIRO, C. G. et al. O envelhecimento sob a perspectiva da vulnerabilidade em saúde: revisão integrativa de literatura.

Revista Científica nas áreas de fisioterapia e envelhecimento humano, Chapecó, v. 3, n. 2, p: 35-46, dez. 2015. Disponível em: <<https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/3182>>. Acesso em: 09 nov. 2018.

RIBEIRO, P. C. C. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. *Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Juiz de fora*, v. 8, n. spe, dez. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000200009>. Acesso em: 13 nov. 2018.

VIEIRA, K. F.; COUTINHO, M. P.; SARAIVA, E. R. A Sexualidade na velhice: representações de idosos frequentadores de um grupo de convivência. *Psicologia Ciência e Profissão, Brasília*, v. 36, n. 1, p. 196-209, mar. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v36n1/1982-3703-pcp-36-1-0196.pdf>>. Acesso em: 06 de nov. de 2018.