

## **SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE**

**Ivanete Souza Santos<sup>1</sup>**  
**Fabiana Regina da Silva Grossi<sup>2</sup>**

Atualmente, o envelhecimento tem sido discutido mundialmente, principalmente por seu crescimento na última década. Uma fase da vida, que vem despertando interesse de pesquisadores de várias áreas do conhecimento para entender o seu crescimento e para dar condições de vida saudável para essa população. Envelhecer já foi considerado o estacionar na vida, mas atualmente, esta não é a realidade de uma gama dos idosos, considerando que essa “nova realidade” ainda é para uma minoria. Ainda na fase do “envelhecer”, um tema bastante discutido e que é visto com muito tabu é o amor e a sexualidade nessa fase. Um assunto, muitas vezes negligenciados pela própria família e pelo próprio idoso. Este trabalho tem como objetivo analisar dificuldades e benefícios da sexualidade na terceira idade. Justifica-se pela necessidade de abordar um tema, ainda, tão polêmico. O método utilizado foi a pesquisa bibliográfica narrativa em artigos que abordam o assunto a partir de uma visão crítica, clara e construtiva em relação a temática (ALMEIDA; LOURENÇO, 2019; SANTOS et al., 2017). Os resultados obtidos diante do que foi analisado é que os próprios idosos têm dificuldade em aceitar as práticas sexuais no seu dia-a-dia depois dos 60 anos e essa percepção errônea da sua própria vida vem do mito que foi imposto à sociedade, de que o idoso está condenado ao declínio da vida. Desta forma, deduz se então, incorretamente, que por ter se aposentado, do seu trabalho, de sua função, o idoso se aposentou da vida, incluindo a sexualidade. Essa crença limitante acaba privando essas pessoas de viver uma vida mais saudável e feliz, pois ele não se deixa viver amores e com isso de ter uma vida sexual ativa. A própria forma como esse idoso foi educado faz com que ele se liberte, ou se prive de amar e ser amado na velhice. Para que uma pessoa se enamore de outra, deve-se levar em consideração que esta deve estar predisposta e disponível para tal. A prática sexual não está ligada a aparência física, um corpo “perfeito” como muitos pensam; acreditar nisso, leva a pessoa da terceira idade a ter vergonha do seu corpo e isso limita a viver uma vida sexual saudável. A auto aceitação é importante para que, ao chegar nessa fase da vida ele viva com maior intensidade. A prática erótica na velhice pode ser bem melhor que nas outras fases da vida, pois une experiência, maturidade e qualidade, ao invés de quantidade. A atividade sexual na terceira idade é de suma importância para o idoso, pois ela trará benefícios a saúde e bem-estar. O sexo na velhice traz satisfação física, reafirma a identidade e demonstra o quanto cada pessoa pode ser valiosa para a outra, estimulando sensações de aconchego, afeto, amor e carinho. Conclui-se que a sexualidade na terceira idade ainda deve ser muito discutida e estudada, para que se desconstrua a ideia entre os próprios idosos e a sociedade de que atividade sexual não é para essa fase da vida, bem como seus benefícios sejam divulgados.

---

<sup>1</sup>Aluna do curso de psicologia do Centro Universitário Arnaldo Horácio Ferreira – UNIFAAHF-E-mail: ivanete.santos10@gmail.com.com

<sup>2</sup>Mestre em psicologia da Saúde, Doutora em psicologia, coordenadora e professora do curso de psicologia do Centro Universitário Arnaldo Horácio Ferreira – UNIFAAHF

**Palavras-chave:** Sexualidade, Terceira Idade, Envelhecimento.

#### REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, Thiago de; LOURENÇO, Maria Luiza. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, p. 101-114, 2019.

SANTOS, Mailla Carvalho et al. Percepções e vivências de idosos sobre sua sexualidade. **Almanaque multidisciplinar de pesquisa**, v. 4, n. 1, 2017.