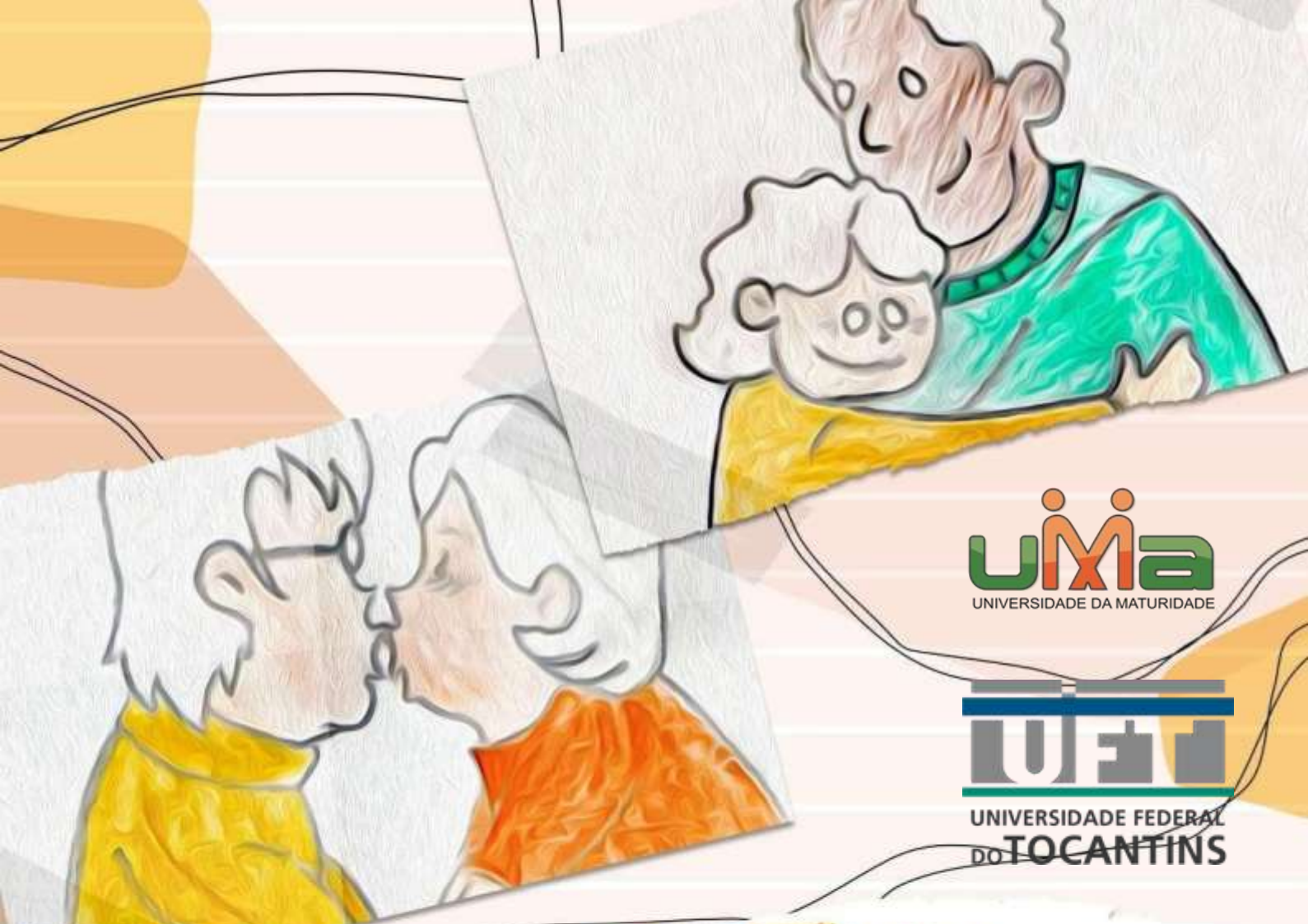




UNIVERSIDADE DA MATURIDADE



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO TOCANTINS

EDUCAÇÃO SEXUAL E IDADISMO

Sexualidade nas pessoas idosas, contrariando estereótipos,
desconstruindo tabus e rompendo mitos.

Silvanis dos Reis Borges Pereira
Neila Barbosa Osório
Luis Sinésio Silva Neto

Ilustração: Paulo André Borges Pereira



Dedicatória

Esta cartilha é dedicada as pessoas idosas da Universidade da Maturidade (UMA) da Universidade Federal do Tocantins (UFT).



**UM POUCO DE UM SONHO:
FRAGMENTOS DA HISTÓRIA DA UMA**

PEREIRA, Silvanis dos Reis Borges.

Sexualidade na maturidade: educação, afeto e qualidade de vida na Universidade da Maturidade / Silvanis dos Reis Borges; Neila Barbosa Osório; Luis Sinésio Silva Neto (ORG). – Araguaína, TO: JNT – Facit Business and Technology Journal, 2026. Cartilha educativa.

Inclui referências

ISSN 2526-4281

DOI: 10.5281/zenodo.18836447

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4580-5681>

<http://orcid.org/0000-0002-6346-0288>

<http://orcid.org/0000-0002-3182-7727>

Sexualidade na velhice.

1. Pessoa idosa – Educação.
2. Idadismo.
3. Saúde sexual.
4. Universidade da Maturidade (UMA/UFT).

CDD: 305.26

cia

Acadêmica seguindo o princípio constitucional que rege a educação superior que chamamos de tripé acadêmico a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão com o sonho e coragem da professora Neila Barbosa Osório, há 18 anos, inicia o projeto da Universidade da Maturidade (UMA), o mais duradouro da UFT, o projeto ultrapassou os limites da localização original, Palmas. Importante destacar que a UMA, atualmente conta com 14 polos no Tocantins, está presente em 1. Araguaína, 2. Palmas, 3. Dianópolis, 4. Porto Nacional, 5. Paraíso, 6. Palmeirópolis, 7. Tocantínia assentamento, 8. Tocantínia zona urbana e 9. Tocantínia aldeia, 10. Tocantinópolis, 11. São Sebastião e 12. Monte do Carmo. Expandindo-se além fronteiras, para estados como 13. Campo Grande/MS e 14. Barreiras/BA.

O projeto buscou e busca compreender o processo de envelhecimento humano, visando promover o bem-estar daqueles que envelhecem e instigar transformações sociais em direção a uma velhice ativa e digna.

Nos 18 anos da UMA, a coordenação geral do projeto toma a decisão de intensificar a internacionalização da instituição, com o objetivo de firmar termos de cooperação técnica focados na transferência mútua de tecnologia. Em 2024, foram estabelecidas parcerias com Portugal, França e Espanha, parcerias com o Centro de Competências em Envelhecimento Ativo e Saudável da Universidade do Porto – Porto4Ageing; a Associação Internacional de Universidades da Terceira Idade (IAUTA); Angés; o Laboratório de Envelhecimento de Ílhavo e a Rede de Universidades da Terceira Idade (Rutis).

A UMA é uma tecnologia social preparada para atender às necessidades específicas de pessoas com mais de 45 anos, oferecendo atividades físicas, culturais e sociais. No entanto, o nosso corpus de pesquisa compreende os acadêmicos da UMA com faixa etária entre 60 a 80 anos de idade, a quem é dada voz, por meio de um questionário aplicado após reuniões e aula sobre temas relacionados à sexualidade na velhice, para que estes possam se sentir seguros, respeitados e valorizados, donos de saberes construídos nas suas experiências de vida, estimulando-os a falar, sobre a representatividade da sexualidade nessa fase da vida.

Entende-se que Universidade da Maturidade, por meio da educação, busca constantemente melhorar a qualidade de vida e resgatar a cidadania dessas pessoas, com o objetivo de transformar suas vidas. Esse processo envolve dar-lhes a oportunidade de reconhecer e valorizar sua dignidade, liberdade, vontade e autonomia.

É, então, um modelo de educação considerado uma tecnologia social inovadora, uma vez que seus métodos são de inovação social voltados para a resolução de problemas cotidianos enfrentados pelas pessoas idosas.

Esse modelo de educação não apenas empodera as pessoas idosas, mas também enriquece a comunidade como um todo, promovendo uma visão mais inclusiva e respeitosa da velhice, uma sociedade intergeracional.

A Universidade da Maturidade demonstra que a educação pode ser uma ferramenta poderosa para a inclusão social, resgatando a cidadania e promovendo a dignidade e a autonomia das pessoas idosas. A UMA/UFT investiga políticas de Educação Superior na Amazônia Legal, destacando-se como uma tecnologia social de grande impacto, com linha de pesquisa até pós-doutorado.

Esta cartilha é fruto da pesquisa de doutorado **“A relação da sexualidade, felicidade e sentido da vida da pessoa idosa da Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins na Amazonia legal”** com tese defendida dia 16 de setembro de 2024, produzida após estudos sobre a sexualidade, aplicação de questionário e entrevistas com aproximadamente 40 acadêmicos do polo de Palmas/TO. As entrevistas ocorreram em dia e hora marcados pelos 18 acadêmicos, conduzidas conforme roteiro preparado, mantendo a flexibilidade para explorar tópicos emergentes.

Aplicou-se o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), para os 18 acadêmicos que participaram da entrevista. O MEEM é ferramenta popular usada em teses e pesquisas acadêmicas para a avaliação do comprometimento cognitivo das pessoas idosas que participaram da pesquisa, respondendo o questionário e entrevista.

Os acadêmicos, pessoas idosas da UMA, após responderem ao MEEM, obtiveram escores entre 27 e 30 pontos, o que indica uma função cognitiva normal.

Diante das falas sobre a necessidade de mais informações sobre a sexualidade, decidiu-se produzir uma cartilha. Com essa perspectiva, durante a entrevista, colocou-se para os entrevistados a ideia da cartilha sobre a sexualidade na maturidade, no entanto assinalou-se que o conteúdo seria elaborado após as contribuições dos participantes da pesquisa sobre os assuntos que gostariam que a cartilha abordasse.

Decidiu-se utilizar codinomes que foram selecionados de modo a não revelar qualquer informação ou característica sobre a pessoa idosa.

Sugestões, dos acadêmicos da UMA, de temas para a cartilha

ACADÊMICO

SUGESTÕES

Rosa Branca: É assim professora! Pra mim eu tenho que as pessoas velhas têm que ter a mente mais aberta sobre a sexualidade porque ainda tem muitos que tem a mente muito fechada, e se você fala sobre a palavra sexualidade tem muitos que estranham. Eu acho que a pessoa tem que abrir mais a mente, falar mais abertamente na cartilha sobre a sexualidade (Rosa Branca, 2024)

Orquídea Rosa: Seguinte uma relação, principalmente uma relação sexual, sem amor eu acho totalmente inviável. Sabe? Não sei! Talvez seja caretice da minha parte né? Seja o romantismo! Mas penso assim! Eu acho que uma relação sexual é um ato tão sublime que deveria ser com base em amor, com base em confiança, não é banalizar o sexo como a gente vê muito hoje em dia né. Troca de carinhos

Borboleta Azul: Olha eu acho importantíssima a sua ideia da cartilha, acho que ela tem que ser técnica, esclarecedora e direta. Deve falar sobre doenças venéreas, AIDS etc. Falar da higiene pessoal, a importância do banho do se perfumar. E depois mostrar a cartilha categoricamente, falando, mostrando e dizendo (explicando tudo que tem na cartilha) fazer uma para tirar as dúvidas mesmo. Explicar a cartilha para a turma. E fazer a cartilha impressa para os idosos levarem para casa.

Gaivota Branca: A higiene do corpo, né? Das partes íntimas. O entendimento entre os casais, a troca de carinho e afeto. O apoiar um ao outro é quando um não consegue ou coisa assim nesse sentido né? Tem outras formas de chegar ao prazer

ACADÊMICO

SUGESTÕES

Sereia Prateada: Eu acredito que será bastante interessante sim, porque a sexualidade depende muito de pessoa para pessoa. É bom ter mais esclarecimento, né? Principalmente o que a gente vê quando a pessoa está em uma certa idade porque é claro que a gente conversa com outras pessoas e observa muito aquela coisa do ver né? Eu acredito que muitas pessoas depois dos seus 50 e alguns anos, elas vão começando a se entregar ou seja a relacionar com qualquer um né? Aquela coisa! Acho que a pessoa pensa já estou velha e não tenho nada a perder e a gente tem sempre o que perder, porque a dignidade da gente é o nosso melhor patrimônio e aí a pessoa se envolve e tem a questão das doenças. Tem muitos velhos que têm doenças sexualmente transmissíveis nessa idade, na velhice também se pega doença se não tiver os cuidados. Cuidados pessoais também acho importante colocar.

Acho que deveria instruir sobre as escolhas.

Fênix Flamejante: Mostrar que sexo é saúde, que sexo faz a gente ficar mais animada, mais alegre para a vida. Quando a gente tem um companheiro, pelo menos eu fico animadíssima! Eu sei que estou velha, mas quando tenho namorado fico mais feliz.

Leão Dourado: Olha eu só acho que sim, se for pra mim, ficar com uma mulher ir com ela pra cama e ela agir como se eu fosse novo, eu acho que vou achar muito ruim, ela tem que respeitar a minha idade. Só isso que eu gostaria de falar.

Perola Negra: Eu acho que o casal tem que ter diálogo. No sexo, se for bom para os dois, tudo é permitido.

Lobo Solitário: Acho que temos que ter mais instruções, e os velhos devem abrir a cabeça um pouco mais para entender, acho que devemos ter mais aulas para quebrar esse tabu. Penso que a cartilha será uma boa para os velhos aprenderem mais.

Fonte: Elaborado pela autora a partir das entrevistas com os acadêmicos da UMA (2024).

As ilustrações e diagramação da cartilha foram feitas pelo meu filho amado, Paulo André Borges Pereira, profissional da comunicação social.

Objetivos

Promover atitudes de autorrealização sexual e a percepção de que a expressão sexual completa é parte da vida das pessoas idosas;

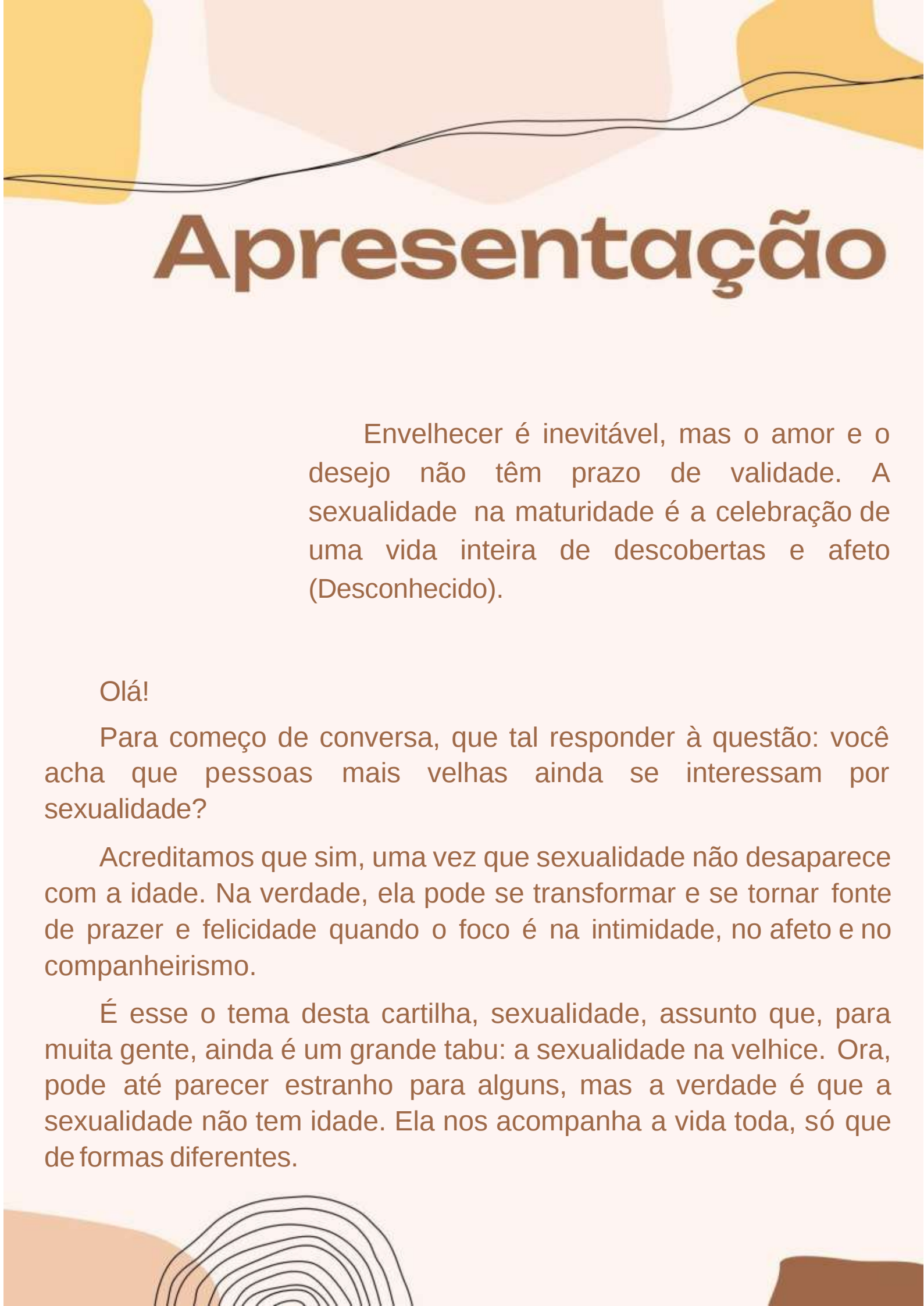
Desmistificar e desenvolver atitudes positivas na sexualidade da pessoa idosa;

Proporcionar uma educação sexual inclusiva, respeitando a diversidade e considerando as necessidades específicas da pessoa idosa;

Enfatizar a importância de relacionamentos saudáveis, respeito mútuo e afeto entre pessoas idosas;

Desvendar mitos e estereótipos negativos sobre a sexualidade na pessoa idosa.





Apresentação

Envelhecer é inevitável, mas o amor e o desejo não têm prazo de validade. A sexualidade na maturidade é a celebração de uma vida inteira de descobertas e afeto (Desconhecido).

Olá!

Para começo de conversa, que tal responder à questão: você acha que pessoas mais velhas ainda se interessam por sexualidade?

Acreditamos que sim, uma vez que sexualidade não desaparece com a idade. Na verdade, ela pode se transformar e se tornar fonte de prazer e felicidade quando o foco é na intimidade, no afeto e no companheirismo.

É esse o tema desta cartilha, sexualidade, assunto que, para muita gente, ainda é um grande tabu: a sexualidade na velhice. Ora, pode até parecer estranho para alguns, mas a verdade é que a sexualidade não tem idade. Ela nos acompanha a vida toda, só que de formas diferentes.



Talvez você já tenha ouvido por aí que pessoas mais velhas não se importam mais com sexo ou intimidade. Mas isso é um mito! A sexualidade na velhice existe, sim, e é uma parte importante do bem-estar e da felicidade de quem já passou dos 60, 70, 80 anos ou mais.

Esta cartilha foi feita para a gente bater um papo sincero sobre esse tema. Queremos ajudar a quebrar preconceitos e mostrar que envelhecer não significa deixar de lado o desejo, o carinho, e aquela sensação gostosa de se sentir vivo e conectado com outra pessoa, de sentir friozinho na barriga.

Então, se você está curioso ou quer entender melhor como a sexualidade se manifesta na terceira idade, fique por aqui, porque vai compreender que a idade pode marcar o corpo, mas é o espírito que mantém acesa a chama do desejo e da intimidade

Vamos desmistificar esse assunto juntos!

Vamos nessa?

O tema sexualidade na sociedade em que vivemos configura-se como um enorme tabu. Os mitos e preconceitos inibem uma orientação sexual que deveria ser feita de maneira natural e saudável para a pessoa idosa. A educação sexual é um direito de todos, e deve ser um processo gradual de ensinamentos ao longo de toda a vida. É necessário perder a inibição e o preconceito ao falar de sexo na pessoa idosa, devemos romper com esse preconceito do idadismo com essa forma da sociedade que tende a apagar, silenciar, anular, assexuar e ter a sexualidade como não assunto nas famílias, nas escolas, universidades, nos lares de idosos ou asilos. Somos seres sexuados, seja na adolescência, idade adulta e quando somos pessoas idosas. Uma vida sexual ativa traz inúmeros benefícios tanto para a saúde do corpo quanto da mente.

O idadismo é a discriminação baseada na idade, e afeta negativamente a autoestima e a autoconfiança das pessoas idosas. Embora a sociedade muitas vezes veja corpos envelhecidos como inativos e assexuados, a realidade é diferente.

A idade é uma das primeiras características que observamos em outras pessoas. O idadismo surge quando a idade é usada para categorizar e dividir as pessoas por atributos que causam danos, desvantagens ou injustiças, e minam a solidariedade intergeracional. O idadismo prejudica a nossa saúde e o bem-estar e constitui um grande obstáculo à formulação de políticas e ações eficazes em envelhecimento saudável. **(ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, p. XVII 2022).**

O idadismo é um fenômeno que envolve estereótipos, preconceitos e discriminação relacionados à idade. Quando se trata da sexualidade da pessoa idosa, existem vários fatores a considerar o processo de envelhecimento pode trazer mudanças físicas, emocionais e culturais sociais que afetam a sexualidade das pessoas idosas.

Vejamos os exemplos:

Mudanças Físicas:

Nos homens, a queda nos níveis de testosterona pode levar a disfunções sexuais, como diminuição da libido e problemas de ereção.

Nas mulheres, a secura vaginal e a alteração da mucosa vaginal podem causar desconforto durante o ato sexual.

Fatores Emocionais e Sociais:

Ansiedade, estresse e preocupações financeiras podem afetar a atividade sexual da pessoa idosa. Além disso, o medo de não atingir o mesmo prazer ou de não atrair o parceiro pode ser um obstáculo

Ideias de que o sexo não será prazeroso ou medo de não atrair o parceiro também influenciam negativamente.

O estigma de que as pessoas idosas são assexuadas e não praticam sexo prejudica a autoestima e a autoconfiança.

Tabus e Mitos:

A sociedade impõe tabus e mitos sobre a sexualidade na terceira idade, reprimindo os desejos das pessoas idosas.

É essencial falar sobre essas mudanças sem tabus, para que pessoas idosas entendam suas limitações e possam redefinir novas formas de prazer coerentes com sua realidade física e psicológica.

Portanto, é fundamental combater o idadismo e promover uma visão positiva da sexualidade na pessoa idosa. Afinal, a sexualidade é uma energia que nos motiva a buscar amor, contato e intimidade, influenciando nossa saúde física e mental. Veja o que diz no relatório mundial sobre o idadismo sobre os impactos provenientes do idadismo:

O idadismo tem consequências graves e de longo alcance para a saúde, o bem-estar e os direitos humanos da população. Para pessoas idosas, o idadismo está associado a uma menor expectativa de vida, pior saúde física e mental, recuperação mais lenta de incapacidade e declínio cognitivo. O idadismo piora a qualidade de vida das pessoas idosas, aumenta seu isolamento social e sua solidão (ambos os fatores estão associados a graves problemas de saúde), restringe sua capacidade de expressar sua sexualidade e pode aumentar o risco de violência e abuso contra as pessoas idosas. O idadismo também pode reduzir o compromisso dos mais jovens com a organização na qual trabalham. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, p. XVIII 2022).

Agora que já vimos um pouco sobre o idadismo vamos entender também a definição de sexualidade. Para A Organização Mundial da Saúde (2001) sexualidade é:

uma energia que nos motiva para encontrar o amor, o contacto físico, a ternura e a intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.

A sexualidade é uma dimensão da identidade pessoal e do relacionamento humano uma parte saudável e natural do que somos e quando envelhecemos a sexualidade continua conosco permanecendo em todas as etapas da nossa vida inclusive na velhice.

Influenciando nossos pensamentos, nossos sentimentos, nossas ações e interações e nossa saúde física e mental. A sexualidade evolui naturalmente no contexto do desenvolvimento integral do ser humano expressando-se de formas diferentes nas várias etapas da vida.

A Organização Mundial de Saúde (2001), citada pela Direção-Geral da Educação (DGE) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS), (2017, p. 75) diz que a sexualidade

suporta afetos, que se manifestam sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza. Existe uma vida afetiva que permanentemente nos faz aceitar ou rejeitar um acontecimento, um contexto, uma pessoa ou até um espaço.

Para a Direção-Geral da Educação (DGE) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS), (2017, p. 80) a sexualidade

É uma parte importante, saudável e natural de quem somos e do que seremos em todas as etapas das nossas vidas. Falar de sexualidade vai para além da abordagem dos sentimentos sexuais ou das relações sexuais. A sexualidade inclui sentimentos, pensamentos e comportamentos do que significa “ser mulher” e “ser homem”, ser atrativo, estar apaixonado, do que significa a intimidade e a atividade sexual.

As mudanças físicas, sociais e emocionais que acompanham o processo de envelhecimento podem levar à diminuição da libido tanto para o homem quanto para a mulher idosa.

Para entendermos melhor veremos as quatro fases do ciclo completo de resposta sexual segundo Masters & Johnson 1970.

1) Excitação: duração de minutos a horas. É a estimulação psicológica e/ou fisiológica para o ato. Corresponde à lubrificação vaginal na mulher e à ereção peniana no homem. Caracteriza-se basicamente por dois fenômenos: vasocongestão e miotonia, culminando na formação da plataforma orgástica;

2) Platô: excitação contínua; prolonga-se de 30 segundos a vários minutos;

3) Orgasmo (orge, do Latim, significa agitação, irritação). É uma descarga de imenso prazer, representada no homem pela ejaculação peniana. Segundo Wilhelm Reich, é “Tensão que aumenta, atinge o auge, e é descarregada, gerando relaxamento corporal”. É a fase de excitação máxima, com grande vasocongestão e miotonia rítmica da região pélvica, acompanhada de grande sensação de prazer, seguida de relaxamento e involução da resposta (resolução). É o clímax da resposta sexual e constitui uma série de contrações rítmicas (3 a 15) da plataforma orgástica, com intervalo de 0,8 segundos;

4) Resolução: Também chamada fase de detumescência, é um estado subjetivo de bem-estar que se segue ao orgasmo, no qual predomina o relaxamento muscular, a lassidão e certo torpor. Tem duração de minutos a horas. Nos homens, caracteriza-se por um período refratário no qual o organismo necessita estar em repouso, não aceitando mais estimulação.

O tempo de ereção no homem idoso muda é importante saber e aceitar que a relação sexual não continuará a mesma de quando você era jovem ou adulto. Você já está idoso seu corpo mudou e não tem mais o mesmo pique e entusiasmo para relações sexuais duradouras ou penetração por muito tempo. Ao invés de fazer todos os dias os três vezes na semana faça menos vezes, mas com mais qualidade. O homem idoso não consegue sustentar a ereção por muito tempo e notarão uma diminuição no volume ejaculatório.

Ahhh, e as vezes, sem que o pênis esteja ereto terão orgasmos. Pode ser que o homem idoso tenha uma disfunção erétil que é a incapacidade persistente de obter e manter uma ereção suficiente para uma função sexual satisfatória. E comum que em pessoas idosas ocorram mudanças na função sexual e pode ser que tanto o homem como a mulher notem uma menor sensibilidade nas áreas genitais. A redução da testosterona e outros fatores de saúde, como obesidade e colesterol, podem afetar a capacidade de sustentar uma ereção (Se você está enfrentando problemas de ereção, é recomendável consultar um médico especialista em impotência masculina para avaliar a situação e verificar se há necessidade de tratamento). Além disso, o período de latência entre uma relação sexual e outra tende a ser mais prolongado. Coaduna com o pensamento de Maia (2014, p. 3) quando afirma que:

Os homens também têm redução hormonal, embora mais gradual, demoram mais para ter ereção, diminui a ejaculação, perdem força física etc. Todas essas mudanças no corpo, hoje bem remediadas pelos avanços da medicina, não impedem que as pessoas, até o final da vida, possam amar, ter relações sexuais e a viver plenamente a vida erótica, se assim desejarem.

Para Marques, Florence Zanchetta Coelho; Chedid, Simone Braga; Elzerik, Gibrahn Chedid Rev. ciênc. méd., (Campinas); 17(3/6): 175-183, maio-dez. 2008 A etiologia das disfunções sexuais é multifatorial (fatores psicossociais e fisiológicos) e pode estar relacionada a:

a) causas orgânicas: doenças crônicas (arteriosclerose, doenças neurológicas, diabetes etc.), câncer, gestação e puerpério, agentes farmacológicos e uso de drogas, alterações endocrinológicas, doenças psiquiátricas subclínicas, outros fatores médicos, cirúrgicos ou traumáticos;

b) causas psicológicas: fatores individuais (personalidade, baixa autoestima, educação, história de vida, abuso sexual, dificuldades psicossociais, de pressão, ansiedade, medo, frustração, culpa, conflitos intrapsíquicos, crenças religiosas), fatores interpessoais (comunicação pobre, relação conflituosa, pouca confiança, traições, medo de intimidade) e fatores psicosssexuais (aprendizado e atitudes negativos sobre a sexualidade, ansiedade de desempenho, traumas sexuais, desconhecimento da resposta sexual, expectativas de resposta surreais).

Mulheres idosas também sentem mudanças na penetração as funções fisiológicas são alteradas. As vezes terão uma disfunção que é a dispareunia, dor na penetração ou na movimentação isso se dá pelo fato de a vagina não lubrificar ou vascularizar após a menopausa, queda de útero ou bexiga etc. Maia (2014, p. 3) afirma que:

No envelhecimento, o corpo, que nunca deixa de ser sexuado, passa por transformações, pois deixa de ser reprodutivo, o que implica em uma série de mudanças para homens e mulheres. As mulheres vivem o climatério quando várias mudanças ocorrem devido à redução da taxa hormonal: ressecamento da vagina, perda da sensibilidade, ondas de calor, instabilidade emocional, perda da elasticidade da pele, menopausa (última menstruação).

Ahhh, mas não se preocupem hoje no mercado temos cremes de estrogênio tópico ou lubrificantes vaginais que ajudam (para indicação converse com um profissional), e não se esqueçam de procurar um(a) endocrinologista ou um(a) ginecologista para uma possível reposição hormonal isso contribuirá para um aumento do desejo sexual.



Reinventando a sexualidade



Segundo Kalish (1982, 1996) é incorreto definir a sexualidade tendo por base apenas o ato sexual genital. Para o autor uma relação sexual saudável pode ser expressa através de várias manifestações: carícias, abraços e massagens, entre outros, conferindo muitas oportunidades às pessoas idosas no que confere ao comportamento sexual.

Carícias, Beijos, Massagens, Partilha de intimidade e afetos.... Valorize a intimidade sem perder o carinho e respeito. Casais de idosos poderão ser ativos sexualmente, não esqueça como eram no início do relacionamento, lembrem-se da afetividade da mulher e o desejo incontável do homem, os corpos tiveram alterações sim, mas vocês precisam se adaptarem com as mudanças.

Criem formas de prazer, sexo não é só penetração. As pessoas idosas podem, e devem resgatar a sexualidade de outras formas. Seja estimulando uma massagem corporal tocando o corpo do parceiro com óleos descobrindo áreas erógenas tão interessantes quanto a área genital. Alternativas são a masturbação, sexo oral mútuo e o toque perianal. Descobrendo novas formas você vai perceber que não é somente a rotina da penetração que manterá o desejo. Beijem abraçassem se respeitem, cuidem um do outro etc.



Outra opção para a melhora da vida sexual na pessoa idosa e são ótimos aliados são os acessórios sexuais. O casal idoso não precisa ter vergonha da exploração desse tipo de brinquedo que hoje são vendidos em lojas online. Existem vários tipos de vibrador para a mulher e o para o homem tem anel peniano que ajuda a segurar a ereção por mais tempo. Tem outras opções tanto para homens como para mulheres descubram essa fonte de ajuda no prazer nessa sua idade. E viva a sua sexualidade.



Perigo....

Hoje encontra se para venda nas farmácias sem restrição vários estimulantes sexuais masculino com efeito imediato, melhorando a capacidade de ereção dos homens, mas lembre-se se para o uso de estimulantes sexuais é preciso sempre consultar um médico. Esse tipo de medicamento pode ser contraindicado para quem tem problemas cardíacos. Esse tipo de remédio serve para quem tem problema de ereção leve a moderado. Se quer usar procure orientação médica.

Os estimulantes masculinos de efeito imediato encontrados em farmácias podem apresentar alguns efeitos colaterais comuns. Entre os mais frequentes estão a dor de cabeça, o rubor facial e a congestão nasal. Esses sintomas podem ocorrer devido à vasodilatação provocada pelos estimulantes, que aumentam o fluxo sanguíneo no corpo. Além disso, alguns homens podem experimentar náuseas, tonturas e distúrbios visuais temporários. É importante destacar que, embora esses efeitos sejam geralmente leves e desapareçam em pouco tempo, é fundamental consultar um médico antes de utilizar qualquer estimulante masculino, a fim de garantir que não haja contraindicações ou riscos à saúde.

<https://oponto.pt/estimulante-masculino-efeito-imediato-farmacia/>



Não deixe de usar preservativo As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) podem trazer graves problemas de saúde. As ITS aumentam a possibilidade da infecção pelo HIV (HIV é uma sigla para vírus da imunodeficiência humana. É o vírus que pode levar à síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS)). HIV É uma infecção que não tem cura, mas tem tratamento e para não contrair o melhor é a prevenção.

Essa doença em pessoas idosas é um sério problema de saúde pública, pois as pessoas idosas são, em geral, invisíveis em relação à exposição ao risco. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da UNAIDS (Joint United Nations Program on HIV/AIDS), aproximadamente 40 milhões de pessoas no mundo vivem com HIV/AIDS, dentre as quais 2,8 milhões têm 50 anos ou mais.

Considerando os vários ganhos que essa população vem conquistando nas últimas décadas, o prolongamento da vida sexual é um ponto merecedor de destaque. O aumento da qualidade de vida aliado aos avanços tecnológicos em saúde, como os tratamentos de reposição hormonal e medicações para impotência, principalmente o Sildenafil (Viagra®), têm permitido o redescobrimento de novas experiências, como o sexo, entre os idosos. Entretanto, a ocorrência de práticas sexuais inseguras contribui para que essa população se torne mais vulnerável às infecções pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV) e outras doenças sexualmente transmissíveis (DST), como a sífilis, clamídia e gonorreia.

SciELO - Saúde Pública - Doenças sexualmente transmissíveis em idosos: uma revisão sistemática
Doenças sexualmente transmissíveis em idosos: uma revisão sistemática (scielosp.org)



No Brasil mais de um milhão de pessoas vivem com HIV. Alguns homens não querem usar camisinha, explicando que é para não perder a ereção, e assim acaba sendo contaminado ou contaminando. E não devemos esquecer que o preservativo protege contra doenças sexualmente transmissíveis e previne uma gravidez indesejada. Não estamos dizendo aqui que a mulher idosa vá engravidar, mas os homens continuam sendo férteis e podem engravidar uma parceira sexual.

Na velhice também é importante que se promova políticas públicas, e ações que trabalhe a prática do sexo seguro, sinais e sintomas da infecção, tratamento da doença no uso dos antirretrovirais de forma contínua, orientação sobre a qualidade de vida das pessoas vivendo com HIV/Aids, tendo consequência da diminuição das comorbidades secundária (SILVA et al, 2017).

A ocorrência de HIV/aids em pessoas idosas é um problema de saúde pública. Entre 1996 e 2019, a incidência na população brasileira a partir de 60 anos cresceu de 5,9 para 12,2 em homens e de 1,8 para 5,9 em mulheres, para cada 100.000. As pessoas mais velhas que vivem com HIV são mais vulneráveis à morte prematura, visto que, com a transição epidemiológica, é nesse grupo populacional que prevalece as enfermidades crônicas relacionadas a um estilo de vida inadequado, como sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, tabagismo e alimentação não saudável. (SILVA et al, 2017).

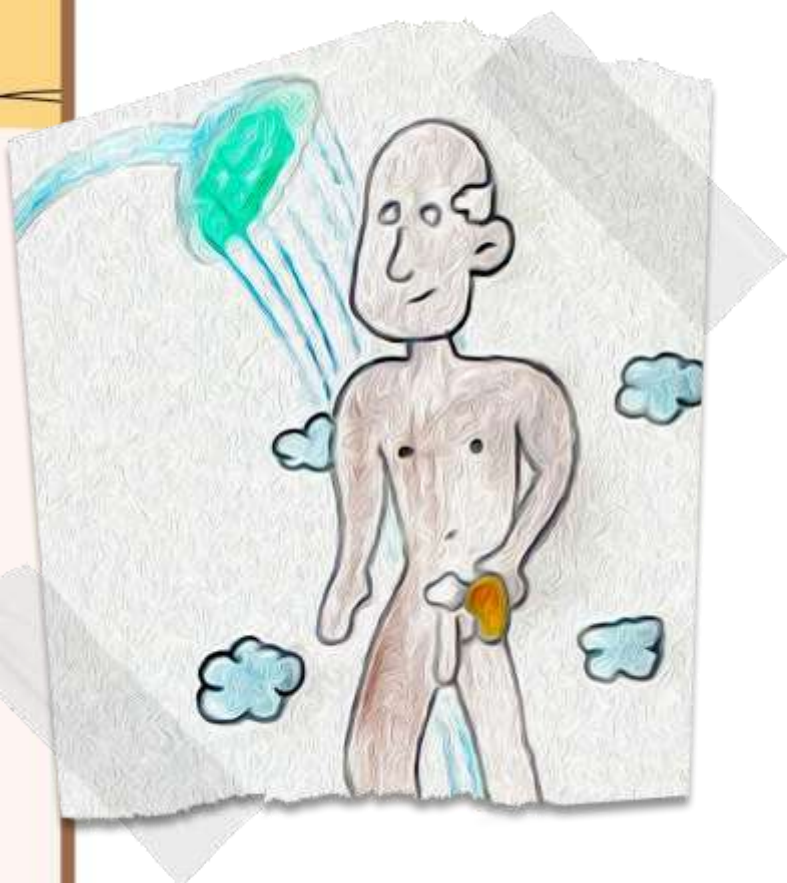
Veja mais em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/12/18/sexo-na-terceira-idade-10-dicas-para-idosos-manterem-a-vida-sexual-ativa.htm?cmpid=copiaecola>

Não podemos esquecer da higiene pessoal, a higiene íntima, proporciona uma sensação de conforto, reduz o mau cheiro e previne graves problemas de saúde. cuidar da limpeza, lavar o corpo, tomar banho diário cuidando e lavando bem as partes genitais. O autocuidado significa cuidar de si próprio, são atitudes superimportantes, comportamentos que a pessoa deve ter em seu próprio benefício, com a finalidade de promover a saúde e o bem-estar pessoal e do outro. Usar roupas limpas, cremes hidratantes para a pele e claro se perfumar.

Lavar a pele regularmente com um sabonete suave e água morna é importante para manter a pele dos idosos saudável. Idealmente, os banhos (duches) devem ser diários. Além disso, deve dar-se especial cuidado ao limpar as áreas mais sujeitas a suor ou bactérias, tais como virilhas, axilas e pés, por exemplo. Da mesma forma que é importante lavar bem o corpo, também é crucial secar bem a pele após o banho, pois a humidade leva ao crescimento de bactérias.

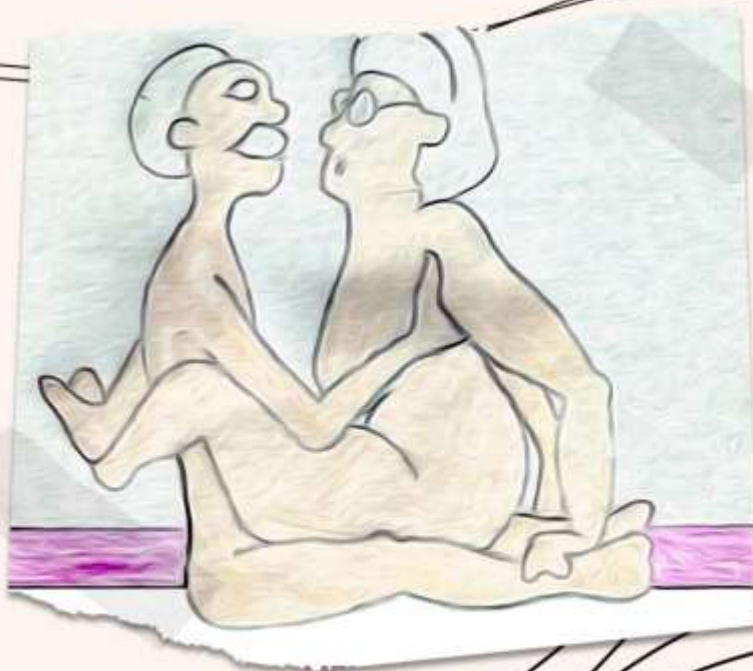
<https://www.tomaconta.com/blog/higiene-do-idoso>



E não se esqueçam após uma relação sexual é sempre bom tomar um banho lavando se bem as áreas genitais. Lembrem se tomar banho juntos reforçam a intimidade do casal.



Posições sexuais



As vezes falar sobre posições sexuais é algo muito íntimo e difícil, já que cada homem e cada mulher tem sua preferência na hora do sexo. O importante é conversar com o seu parceiro e falar o que gosta e o que não gosta, pois, a comunicação é fundamental quando se trata de explorar o prazer tanto feminino quanto masculino. Os casais devem sentir-se à vontade para conversar abertamente sobre suas preferências, vontades, desejos e limites. A pessoa idosa deve tomar muito cuidado com as posições diferentes e que não são do seu costume, na hora do sexo evitem malabarismos para não se machucarem. O importante se sentir confortável para expressar sua necessidade e desejo. A sexualidade acontece no nosso corpo, na nossa mente desfrute-a e viva o momento e o seu direito sem medo do preconceito.

A sexualidade é um outro aspecto importante das relações das pessoas idosas que pode ser impactado pelo idadismo. Apesar de haver um reconhecimento de que a sexualidade é importante para as pessoas idosas, as representações idadistas apresentadas pelos meios de comunicação contra a sexualidade nos estágios mais avançados da vida, as atitudes provenientes da assistência de saúde e dos provedores de atenção no longo prazo, bem como das pessoas idosas propriamente ditas, muitas vezes impedem que as pessoas idosas expressem livremente sua sexualidade. As pessoas idosas têm direito à saúde sexual, que é definida pela OMS como um estado de bem-estar físico, mental e social na esfera da sexualidade (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, p 57 2022).

É importante entender que a sexualidade deve ser encarada como uma energia que motiva a busca por amor, contato e intimidade, independentemente da idade.

Conversas abertas e sem tabus podem ajudar a pessoa idosa a redefinir novas formas de prazer coerentes com sua realidade física e psicológica. Veremos algumas posições sexuais que proporcionam prazer para homens e mulheres. Explore e desfrute plenamente da sua própria sensualidade e sexualidade. Afinal a pessoa idosa não é assexuada.



PARA MULHERES | POSIÇÃO 01

A mulher deita na cama com as pernas abertas. O homem deita-se por cima dela, com cuidado para não colocar todo o peso por cima da parceira.

PARA MULHERES | POSIÇÃO 02

O homem senta-se em um sofá com apoio dos pés no chão. A mulher se senta e busca apoio para ficar confortável sobre o parceiro.



Educação Sexual e Idadismo
Sílvani Borges

PARA MULHERES | POSIÇÃO 03

A mulher se deita de barriga para baixo, com as pernas ligeiramente abertas enquanto o parceiro se deita por cima dela, com as pernas mais juntas, apoiando-se com as mãos na cama.



PARA MULHERES | POSIÇÃO 04

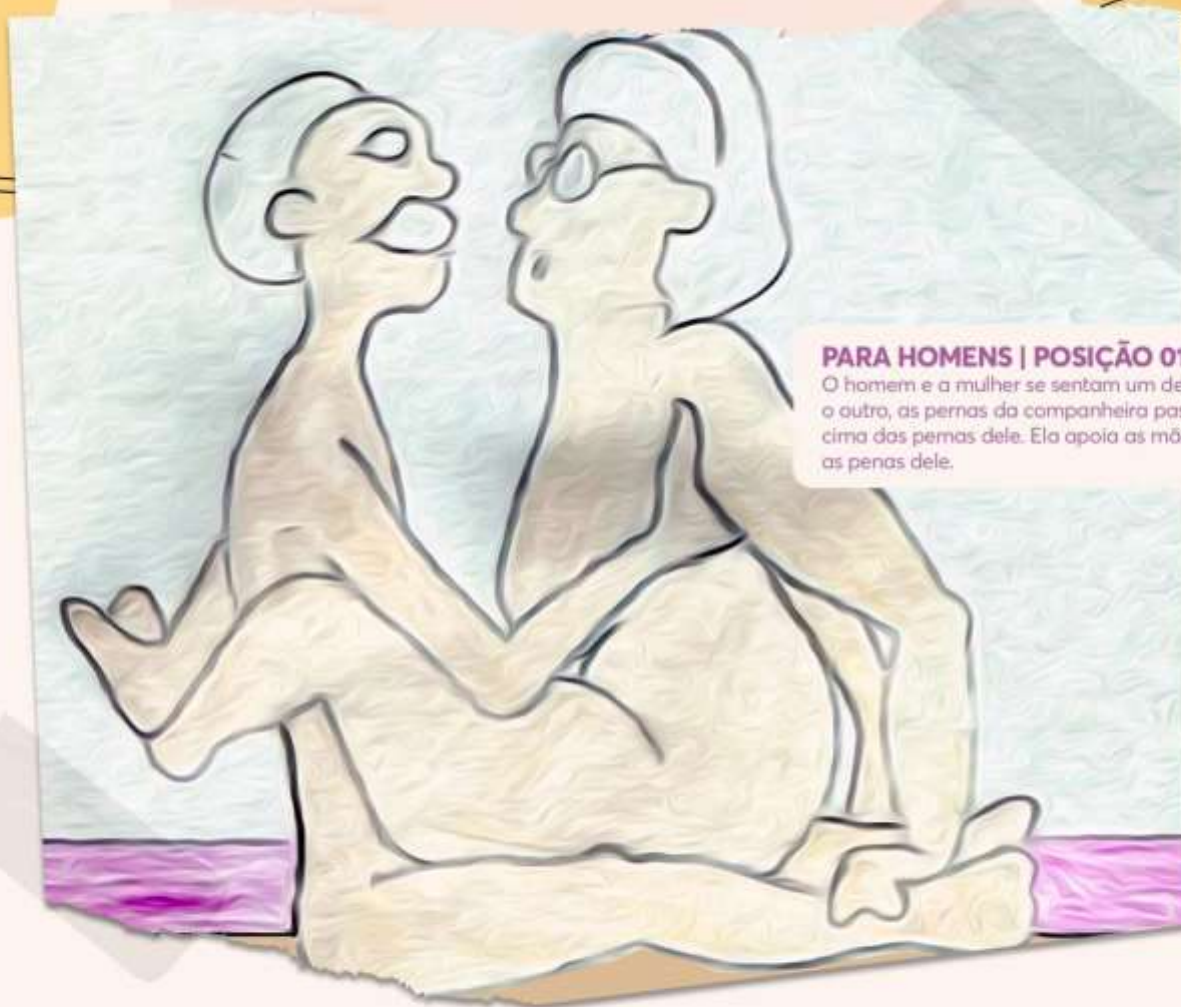
A mulher se deita de barriga para baixo, com as pernas ligeiramente abertas enquanto o homem se deita por cima dela, com as pernas mais juntas, apoiando-se com as mãos na cama.



PARA MULHERES | POSIÇÃO 05

O homem se deita de costas e mantém uma perna estendida e a outra com o joelho levantado. A mulher se senta sobre ele com as pernas entre a perna flexionada do parceiro.





PARA HOMENS | POSIÇÃO 01

O homem e a mulher se sentam um de frente para o outro, as pernas da companheira passam por cima das pernas dele. Ela apoia as mãos sobre as pernas dele.



PARA HOMENS | POSIÇÃO 02

A mulher fica de pé e apoia-se com as mãos e o antebraço em uma parede ou similar. Ela deve empinar o bumbum para trás. O parceiro procurará o melhor encaixe junto a companheira.

PARA HOMENS | POSIÇÃO 03

A mulher se senta sobre uma mesa ou superfície plana com as pernas abertas para receber o parceiro. O parceiro fica em pé, adequando-se ao corpo da companheira.



PARA HOMENS | POSIÇÃO 04

O homem deita em uma cama com a barriga para cima, a mulher fica sentada sobre ele, com as pernas nas laterais do quadril dele. Ela apoia as mãos no peito do parceiro.





É comum a condenação das pessoas mais velhas como seres assexuados, pessoas mais jovens ou, às vezes, até pessoas mais velhas criam mitos que idosos não podem ter desejos ou prazeres sexuais.

Assim, os idosos enfrentam preconceitos, bem como precisam dar várias explicações à família para terem uma vida sexual ativa. Veremos alguns mitos sobre a sexualidade da pessoa idosa.

Mitos

Corpo e o sexo são manifestações inadequadas para os idosos

O corpo idoso é assexuado

As pessoas mais velhas são seres assexuados

Idosos não necessitam de sexo

Idosos não tem fantasias e desejos eróticos

As modificações corporais que surgem com o envelhecimento alteram o desejo e o prazer

Idosos não namoram e não fazem sexo

Idosos não gostam de ser beijados e abraçados

Idosos não sentem atração física

Casais mais velhos não têm intimidades e nem fantasias sexuais

Sexo é uma prática natural para quem é jovem

Os idosos não tem capacidade fisiológica que lhes permita ter comportamentos sexuais

Os idosos devem sentir vergonha ou constrangimento em relação à sua sexualidade

Os homens idosos têm interesse sexual, mas as mulheres não

É indecente e de mau gosto que os idosos manifestem interesses sexuais

A masturbação é um comportamento errado e prejudicial à saúde na velhice

A masturbação não é comum entre os idosos

A atividade sexual não faz bem à saúde na velhice

Sexo é privilégio das pessoas mais jovens e bonitas

Sexo na velhice é coisa de gente safada

A mulher idosa não sente prazer sexual e nem gosta de falar no assunto

Masturbação é pecado na juventude quanto mais na velhice



**Um pouco sobre minha
história ...**

**Silvanis
Borges**



Um pouco sobre minha história...

Foi em 2018, quando meu caminho tomou um rumo inesperado, mas profundamente transformador. Com o coração acelerado e os olhos brilhando de expectativa, matriculei-me como aluna especial em uma disciplina do mestrado em Educação na Universidade Federal do Tocantins (UFT). Nesse momento, a professora Dra. Neila Ozório me estendeu um convite que mudaria a minha trajetória: dar aulas para pessoas idosas na Universidade da Maturidade (UMA).

No início, confesso que senti um misto de curiosidade e incerteza. Trabalhar com pessoas idosas era algo completamente novo para mim. No entanto, assim que entrei na UMA e me deparei com aqueles olhares ávidos por conhecimento, algo dentro de mim despertou. Cada sorriso, cada palavra e cada gesto daqueles acadêmicos velhos me fizeram enxergar o mundo com outros olhos, foi ali que meu interesse pelo processo de envelhecimento começou a ganhar força.

Durante o mestrado, cursei uma disciplina chamada Tópicos Especiais em Educação Intergeracional, que me levou a estudar presencialmente com as pessoas idosas da UMA, com sua sede acolhedora dentro do campus de Palmas, é um verdadeiro laboratório vivo, onde jovens acadêmicos e idosos compartilham experiências em um ambiente de aprendizado mútuo.

O espaço fervilhava de histórias, de risadas e de troca de saberes que transcendiam as diferenças de idade.

Desde 2018, atuo como professora e pesquisadora na UMA, e cada aula é uma nova descoberta. Trabalhamos juntos em projetos de dança, apresentações artísticas, debates sobre intergeracionalidade, empoderamento e, mais recentemente, afetividade e sexualidade na terceira idade.

É emocionante ver como muitos idosos, pela primeira vez, sentem-se à vontade para compartilhar histórias íntimas, rompendo tabus que carregaram ao longo de uma vida inteira. Esses momentos de confiança e vulnerabilidade são um privilégio indescritível, um presente que fortalece os laços entre nós.

Com o passar do tempo, mergulhei mais fundo nos estudos sobre envelhecimento. Meus dias na UMA se tornaram mais do que uma rotina; eram um convite para compreender a beleza e os desafios dessa etapa da vida. A convivência intergeracional revelou-se uma experiência enriquecedora. Jovens e idosos trocavam ensinamentos, rompendo barreiras geracionais e construindo pontes de empatia.

Minha jornada acadêmica no mestrado culminou, em dezembro de 2020, com a defesa da minha dissertação de mestrado intitulada A Intergeracionalidade por meio da Contação de Histórias na Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins. Mas essa história cheia de histórias ainda não terminou.

E mais um desafio surgiu no meu caminho, em 2022, quando fui aprovada no Doutorado em Educação no Programa de Pós-Graduação em Educação na Amazônia PGEDA, uma inquietação despertou mim o desejo de compreender mais profundamente as conexões entre a sexualidade, a felicidade e o sentido da vida na terceira idade. Foi nesse contexto que desenvolvi minha tese intitulada "A Relação da Sexualidade, Felicidade e Sentido da Vida da Pessoa Idosa da Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins na Amazônia Legal", defendida no dia 16 de setembro de 2024.

Esse trabalho representou o ápice de anos de estudo, convivência e troca de experiências com as pessoas idosas da UMA e, por meio das histórias compartilhadas, dos olhares sinceros e das emoções reveladas percebi o quanto essas dimensões, sexualidade, felicidade e propósito, estão intrinsecamente ligadas ao bem-estar e à qualidade de vida na maturidade.

As pessoas idosas, muitas vezes silenciadas por tabus e preconceitos, encontraram nas entrevistas um espaço para se expressarem, redescobrirem sua autoestima e reafirmarem seu lugar no mundo.

Cada depoimento, cada análise e cada descoberta reforçaram a importância de enxergar o envelhecimento como um processo cheio de possibilidades, no qual a busca pela felicidade e pelo sentido da vida deve continuar a ser uma força vital, o que despertou a criação desta cartilha, escrita por mim, mas com as vozes das pessoas idosas da UMA, uma Tecnologia Social produto do meu doutorado.

Hoje, ao olhar para trás, vejo como aquele convite de 2018 transformou não apenas minha carreira, mas também minha visão sobre o envelhecimento e a própria existência. A UMA me ensinou que o envelhecer não é um declínio inevitável, mas uma celebração contínua de aprendizado, conexão e resiliência. Defendi minha tese com o mesmo entusiasmo e gratidão que carrego desde o início dessa jornada, e sinto-me honrada em continuar escrevendo essa história ao lado daqueles que me ensinaram que a vida nunca para de nos surpreender e ensinar.

Quem sabe? Um pós-doutorado...

Bibliografia

Direção-Geral da Educação [DGE] & Direção-Geral da Saúde [DGS] (2017). Referencial de Educação para a Saúde. Disponível em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf Acesso em: 20 julho. 2023.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi Sexualidade e educação sexual, Acervo Digital da Unesp. Julho, 2014. Disponível em <http://acervodigital.unesp.br/handle/unesp/155340> Acesso em: 26/07/2024.

Marques, Florence Zanchetta Coelho; Chedid, Simone Braga; Elzerik, Gibrahn Chedid Rev. ciênc. méd., (Campinas) ; 17(3/6): 175-183, maio-dez. 2008

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre o idadismo. Washington, DC: 2022.

Quais os cuidados que os idosos devem ter com o banho? Disponível em: <https://www.tomaconta.com/blog/higiene-do-idoso> Acesso em: 25 julho. 2024.

Sexo disponível em: Fotos: Aprenda posições sexuais que favorecem o orgasmo de mulheres e homens - 22/10/2013 - UOL Universa Acesso em: 18/07/2024.

SILVA, S. R. de A., et al. Risco nutricional e fatores associados em idosos com HIV/AIDS em uso de terapia antirretroviral nas unidades de referência. Rev. Bras. Geriat. Geront., n. 24, v. 5, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbogg/a/sGK8FFXwwfYsBkJDBMBkz7v/> Acesso em: 25 julho. 2024.

World Health Organization. (2021). Global report on ageism. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/340208>. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

EDUCAÇÃO SEXUAL E IDADISMO

Sexualidade nas pessoas idosas, contrariando estereótipos,
desconstruindo tabus e rompendo mitos.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO **TOCANTINS**



UNIVERSIDADE DA MATURIDADE