

# Cartilha

## *Sexo e Sexualidade na Longevidade*



TAÍS OLIVEIRA

## **Elaboração:**

### **Francisco Fabrício F. de Oliveira**

Psicólogo – CRP 13/6490; Terapeuta exclusivo de Idosos; Gerontologista; Presidente da Rede Social de Direitos Humanos para um Envelhecimento Ativo e Saudável – RSDHEAS no Brasil; Professor de Pós de Graduação; Mestrando em Gerontologia; Pesquisador de área do Envelhecimento; Congressista; Palestrante; Colaborador da Revista ENVELHECER – Portugal; Facilitador de Cursos de PsicoEstimulação Cognitiva e Motora; Contribuinte em várias Redes de Comunicação abordando o tema do Envelhecimento.

## **Capa e Ilustrações:**

### **Taís Oliveira**

Artista Plástica e Gestora da Empresa Farolita Decorações

de Festas. @farolitadecoracoes



**FABRÍCIO DE OLIVEIRA**  
ESPECIALISTA EM IDOSO

# *Apresentação*

A Cartilha “Sexo e Sexualidade na Longevidade” é uma forma didática que encontrei para trazer recortes de estudos, pesquisas e artigos com informações relevantes a sexualidade de indivíduos depois dos 60+. Não importa a cidade, estado ou país, quando abordamos este assunto ainda causa um pouco de estranheza, e se o público for com pessoas com idades abaixo dos 60 anos a reação é regada de risos, piadas e comportamentos preconceituosos. Por que é tão difícil entender que nossas vontades e desejos não nos podem acompanhar até o fim da vida? Por que é difícil não reagir com preconceito ao presenciar dois idosos se beijando, apaixonados, que desejam se relacionar sexualmente, se sentindo vivos após os 60 anos? Quando comecei a pesquisar esse assunto para a minha pesquisa de campo em 2012, ocasião de minha formação profissional, havia poucas referências sobre o tema. A elaboração desta cartilha objetivava-se dar possibilidade e acesso aos leitores sobre alguns conceitos e informações sobre os principais assuntos vinculados ao tema. Entendo ser de fundamental importância a disseminação de transmissão de conhecimento, pois somente através do conhecimento é que podemos levar às pessoas idosas e as que procuram trabalhar com esse público a se empoderarem. Não quero ser tachado como um ativista da sexualidade dos idosos, mas como um profissional que a cada dia procura desmistificar essa ideia de que os nossos idosos são assexuais. Importante ressaltar que existe dois termos relacionados ao assunto (Sexo e Sexualidade). Sexo se refere ao ato sexual que os idosos podem ou não praticar dependendo de sua religião, cultura ou conceitos, mas a sexualidade está relacionada ao carinho, aos beijos, as carícias e o companheirismo que são primordiais em nossas vidas até nossa morte. A sexualidade é o comportamento que nos mostra que estamos vivos, está ligada a vida, nossos sentimentos, a vontade de viver a cada dia, e é isso que nos move, o que nos traz autoestima e felicidade. Nas minhas abordagens, nestes sete anos de profissão, de pesquisas e estudos destinados a esta área, persisto na tentativa de destruir mitos e tabus que foram criados aos longos dos anos sobre o envelhecimento e a vida amorosa dos nossos longevos. Uma palavra muito pertinente que sempre trago é a Empatia, para fazer com que as pessoas reflitam o que elas esperam depois dos 60 quanto a sua vida amorosa e poder vivenciar e experienciar o amor ao longo de suas vidas. Afinal, quem não gostaria de ser amado hoje, amanhã e sempre? Portanto, boa leitura e que a capacidade de amar seja uma companheira constante.

## *O Brasil de Idosos Assexuados*

O Brasil não se projetou para atender as necessidades dessa população, o envelhecimento é tratado como um “problema” e não como uma conquista, sendo as pessoas idosas vistas como um encargo para a família, para o Estado e para a sociedade (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002). Sendo o Estado, em todos os seus níveis, o principal responsável pela implementação de medidas relacionadas ao processo do envelhecimento e ao bem estar da pessoa idosa, torna-se relevante principalmente nesse momento em que se visualiza um aumento expressivo de pessoas envelhecendo na sociedade brasileira, que a população se aproprie de concepções mais positivas sobre a velhice, desconstruindo visões distorcidas e estereotipadas sobre essa fase do desenvolvimento humano, principalmente sobre a sexualidade. Segundo Silva (2003), o senso comum tem associado a velhice à dependência, e a sexualidade nesta faixa etária é relacionada à perda. As abordagens médica, biológica e psicológica, na maioria das vezes, tendem a confirmar o envelhecimento como tempo de declínio e decadência. Assim, a velhice tem sido pensada quase sempre como um processo degenerativo, oposto a qualquer progresso ou desenvolvimento, após o limite socialmente definido como fim do período produtivo. Nesse contexto, verifica-se uma conduta paradoxal da sociedade brasileira: enquanto a população envelhece abruptamente, observa-se uma não aceitação das práticas amorosas e manifestações sexuais em pessoas idosas. A cultura do povo brasileiro influencia para que a pessoa idosa tenha uma percepção de valor ativa de sua sexualidade, isso porque as pessoas de mais idade, sempre foram imaginadas como assexuadas, desprovidas de qualquer manifestação sexual. As vivências da sexualidade, afetividade e intimidade que estão genuinamente imbricadas, são negadas nas sociedades ocidentais; assim esses elementos fundamentais para uma boa vida são abdicados ou substituídos por outros, contribuindo para que a pessoa idosa não vivencie a singularidade desses sentimentos (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002).

*“Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz”.*

*Augusto Cury*

# *O Processo de Envelhecimento e as Mudanças Fisiológicas*



# *O Processo de Envelhecimento e as Mudanças Fisiológicas*

## ➤ **A fisiologia da pessoa Idosa.**

A vida sexual continua viva até alcançar os mais altos níveis de idade. O que muda é apenas a frequência dos desejos e os ritmos das relações, mas a sexualidade continua viva.

É importante conhecer essas mudanças, pois comparadas com pessoas jovens, podem gerar ansiedade e uma grande depressão.

- ❖ **O organismo sofre mudanças;**
- ❖ **Diminuição de força e vigor físico;**
- ❖ **Os tecidos da pele vão perdendo elasticidade.**

Tais modificações tem uma importância particular para a fisiologia da sexualidade e, além do fato de mudarem, as experiências pessoais, influenciam indiretamente a vida sexual do parceiro.

## **Mudanças da fisiologia sexual masculina**

A maioria dos homens começam a se preocupar, embora secretamente, com a própria sexualidade já a partir dos trinta anos de idade. Aumenta mais ainda quando se tornam quarentões e cinquentões e chegando ao ponto extremo nos sessenta anos.

## **Mudanças que o homem pode observar:**

- ❖ A impotência sexual;
- ❖ O aparelho genital masculino;
- ❖ A produção de espermatozóides;
- ❖ A esterilidade (que não deve ser confundida com a impotência).

## **Mudanças da fisiologia sexual feminina**

As mudanças das mulheres são devidas ao declínio da produção de hormônios.

Estrogênios e Progesteronas - Menopausa = 45 anos aos 50 chegando até os 55 anos.

## **Mudanças que a mulher pode observar:**

- ❖ Carência de hormônios;
- ❖ Cessação do funcionamento dos ovários – (fim da menstruação);
- ❖ Diminuição da elasticidade na parede vaginal;
- ❖ A esterilidade (que não deve ser confundida com a impotência).
- ❖ O processo de envelhecimento e as mudanç as fisiológicas normais na sexualidade do homem e da mulher.

A falta de conhecimento de tais mudanças pode determinar interpretações erradas, como por exemplo atribuir tais fenômenos ao começo de uma impotência ou de uma futura perda inevitável da vida sexual.

A idade não elimina o desejo e nem a capacidade de desfrutar de um relacionamento sexual.

A função sexual nessa idade é normal, porém a continuidade depende dos fatores psicológicos, afetivos, das mudanças fisiológicas, das enfermidades, e outros.

É importante que a pessoa venha envelhecendo com informações pois a sociedade contribui para que os idosos passem a acreditar que, pelo fato de terem se aposentado do trabalho, também se aposentaram da vida. Este preconceito priva muitas vezes os idosos de várias oportunidades, como o amor, a sexualidade e o lazer.

A sexualidade na velhice não se refere somente ao ato sexual em si, mas à troca de afeto, carinho, companheirismo, cumplicidade, cuidado com o outro, segurança e conforto.

A capacidade de amar não tem limite cronológico, o limite está no psicológico, no preconceito e na intolerância social.

É de extrema importância poder pensar que a partir da redescoberta do sexo e do amor, a pessoa idosa reconquista o lugar vital de homem e mulher e não mais o de velho, que tem como futuro o fim da vida.

Novamente, é na relação com o outro que está a importância da redescoberta do desejo de viver.

As alterações causadas pelo processo de envelhecimento, desenvolvem-se a um ritmo diferente para cada pessoa e depende de fatores externos como o estado de saúde.

A sexualidade do idoso é uma oportunidade de expressar carinho, afeto, admiração por alguém, eleva a autoestima, melhora o humor e a qualidade de vida.

O fator que mais interfere na sexualidade do idoso, seria a falta de amor, carinho e compreensão por parte do parceiro, seguido das questões relacionadas à saúde.

Meus estudos demonstram que os idosos estão encarando o processo de envelhecimento com naturalidade, sem abrir mão de uma vida com cada vez mais qualidade e prazer.

Afinal,

**FABRÍCIO DE OLIVEIRA**  
ESPECIALISTA EM IDOSO

***“Não existe aposentadoria para a atividade sexual,  
o que existe é o preconceito”***

*Fabrício Oliveira - 2013*

# *A Sexualidade na Longevidade*



## *A Sexualidade na Longevidade*

A sexualidade é entendida nos dias atuais em um sentido amplo, que não apenas envolve o fisiológico, sendo compreendida como um elemento que dá sentido e significado à existência humana (MARTINEZ FERNANDEZ; SANTOS PANIAGUA, 2007). Corresponde a uma função vital do ser humano, na qual intervêm múltiplos fatores de ordem biológica, psicológica, social e cultural.

Portanto, a sexualidade na velhice, assim como nas demais faixas etárias, não se refere somente à prática sexual em si, mas à troca de afeto, carinho, companheirismo, cumplicidade, cuidados um com o outro, segurança e conforto. Vasconcellos e colaboradores (2004) afirmam que a relação sexual entre pessoas idosas está intrinsecamente ligada ao processo de intimidade que há entre o casal.

Difícilmente a intimidade e o sexo acontecem de forma separada, uma se torna o complemento da outra, principalmente nessa idade. Socialmente, tem-se considerado a pessoa idosa como assexuada, desprovida de desejos e de vida sexual, como se os anos lhe trouxessem uma inapetência neste aspecto vital do desenvolvimento humano (MURILLO GONZALEZ; RAPOZO BRENES, 2007).

Entretanto, atualmente, sabe-se que as vivências sexuais são uma realidade cotidiana para os idosos, proporcionando satisfação física e mental.

A sexualidade na velhice pode ser vivenciada pelos idosos das mais diversas maneiras, mas sempre acontece como uma forma de expressão verdadeira de carinho. A esse respeito, Vasconcellos e colaboradores (2004), expressam que tais sentimentos não se perdem com o tempo, haja vista que o amor e o sexo podem significar muitas coisas para as pessoas no processo de envelhecimento como: oportunidade de expressar afeto, admiração e amor pelo outro; conhecimento de seu próprio corpo e suas limitações; uma forte percepção de si mesmo.

Contudo, se a maturidade trouxer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, a pessoa idosa poderá ter uma satisfatória vida afetiva.

Dessa forma, conforme expressam Almeida e Lourenço (2007), se o idoso se permitir tais vivências pode-se supor que ele terá um envelhecimento positivo, ao contrário, daqueles que somente darão vazão a um saudosismo passivo, ou ainda, a qualquer outro tipo de posicionamento imobilizador e negativo.

Diante dessa realidade, observa-se, portanto, que em algumas sociedades o significado da velhice está diretamente ligado a uma concepção negativa, em que a pessoa idosa é percebida literalmente, como um ser social estéril. Esse negativismo cultural também reflete na sexualidade dos longevos.

A dificuldade de reconhecer a sexualidade na pessoa idosa, segundo Rodrigues (2008), baseia-se em vários fatores valorativos originados na interpretação sociocultural que reforça o culto a corpos perfeitos, esculpidos em academias, ao vigor físico e à juventude.

Portanto, a sociedade dita às regras, estabelece os limites da sexualidade e demarca as condições e as aceitações. Nesse cenário, Bernardino (2011) afirma que a prática ao culto jovem e ao consumo de novas imagens e ideias provocam discussões acerca do envelhecimento, carregadas de estereótipos e de segregação. A autora afirma que enfatizar a beleza física e usar o corpo para atrair o outro são práticas comuns do ser humano.

Esse comportamento auxiliou na construção social de crenças, mitos e atitudes segregativas voltadas para a velhice, já que as construções sociais externalizam a concepção de que os idosos são incapazes de usufruir das vivências sexuais.

A falta de informação sobre o processo de envelhecimento e as mudanças ocorridas na sexualidade tem auxiliado na manutenção de preconceitos e, conseqüentemente, trouxeram muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas idosas. Tal fato, inevitavelmente, acarreta prejuízos para a qualidade de vida da pessoa idosa (VIEIRA, 2012).

*“Idade é só um número.  
Estamos vivos”!!*

*Isabel Dias*

## *Como Reagem os Idosos com o Tema*

Nas pessoas com mais de 60 anos a temática causa diversas atitudes e modalidades de reação. Os Idosos podem guardar um silêncio discreto, conseguindo respeitar sua privacidade e prevenir perguntas indiscretas. Isso lhe dá possibilidade de efetuar suas próprias escolhas sem despertar curiosidade ou provocar interferências externas.

A sociedade impõe certos padrões de comportamento, que limitam a sexualidade humana a um período compreendido entre a puberdade e o início da maturidade. Sendo assim, a atividade sexual não é reforçada pela sociedade na velhice. Ao contrário, é punida por meio dos preconceitos. Essa pressão social para um bom comportamento é tão forte ao ponto de impedir que os idosos vivam como desejam, nos vários aspectos da sexualidade.

Entretanto os idosos são submetidos a essa ideia imposta pela sociedade, e aliados às modificações fisiológicas características do envelhecimento, parecem aceitar a dessexualização como um processo normal da idade (CASTRO; REIS, 2002). Portanto, querendo manter o segredo ou por vergonha, os idosos sentem-se incompreendidos ou constrangidos pela impossibilidade de buscar informações mais apuradas ou mesmo uma franca discussão.

Conforme Pascual (2000), a idade não elimina a necessidade, o desejo, nem a capacidade de desfrutar de um relacionamento sexual. A função sexual nessa idade é normal, porém a continuidade depende das circunstâncias da própria pessoa, das mudanças fisiológicas, dos fatores psicológicos, afetivos, socioculturais, das enfermidades, e outros.

Podemos perceber que os idosos compreendem a sexualidade da pessoa idosa, aparentemente conscientes do seu próprio envelhecimento e adotam uma postura em relação a essa nova fase da sexualidade em suas vidas, dando-lhes a possibilidades de vivê-la até o final da vida, embora com algumas mudanças que devem ser consideradas.

De acordo com Castro e Reis (2002), os padrões de comportamento são criados pela sociedade, que limita a sexualidade a um período compreendido entre a puberdade e o início da maturidade.

Portanto o comportamento sexual não costuma ser reforçado pela sociedade na velhice e, ao contrário, é severamente punido pelo preconceito que permeia essas relações.

Contudo para Almeida e Lourenço (2007), a velhice é uma idade tão frutífera como qualquer outra no que se refere à questão da prática da sexualidade e à vivência do amor.

*"Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la"*

# *Sexualidade X Ato Sexual*



## *Sexualidade X Ato Sexual*

Na percepção de Capodieci (2000) a geração atual de idosos não teve orientação sexual ou é fruto de uma educação muito severa. Os pais desses idosos de hoje, tinham por orientação sexual os conceitos e preconceitos repressores, herdados de outra geração mais repressora ainda, e para muitos, o sexo era para ser praticado na escuridão com o intuito de procriação.

Durante a velhice não se deixa de amar, mas reinventam-se formas amorosas. É de extrema importância poder pensar que a partir da redescoberta do sexo e do amor, enfim, de sua sexualidade, as pessoas idosas reconquistam o lugar vital de homem e mulher e não mais o de “velho”, que tem como futuro o fim da vida. Novamente, é na relação com o outro que está à importância da redescoberta do desejo de viver.

Vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais em grupos primários (principalmente rede de amigos).

Se além desses elementos, a maturidade ainda trazer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, o idoso pode estar certo de que, poderá ter uma satisfatória vida afetiva onde as possibilidades de relacionamento amoroso nesta etapa da vida, apesar de algumas vezes serem difíceis, são mais viáveis do que muitas pessoas imaginam (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007).

As transformações e adaptações das atividades sexuais nos longevos vêm com mudanças nas relações conforme os modelos surgidos na contemporaneidade e que de alguma forma afetam suas vivências e experiências passadas, de modo diferenciado entre homens e mulheres, em diversas fases de suas vidas.

Segundo Michel Bozon (2004), a prática sexual não se encontra mais concentrada na idade adulta, haja vista que as pessoas se iniciam sexualmente cada vez mais cedo e prosseguem sua vida sexual na velhice. O prolongamento da vida sexual até idades mais avançadas está relacionado à ampliação da expectativa de vida, à difusão do ideal de juventude, e à ampliação das esferas de autonomia individual, que fazem recuar aos poucos os preconceitos tradicionais contra a sexualidade na velhice.

Embora afetando homens e mulheres, essas mudanças são mais aguçadas para estas últimas, uma vez que a atividade sexual feminina costumava ficar encerrada no casamento, sendo frequentemente circunscrita à idade reprodutiva. Não estando mais atrelada à condição conjugal, a prática sexual feminina se estende agora velhice adentro, tanto entre mulheres que nunca casaram, como entre divorciadas e mulheres viúvas UCHÔA (2003).

Segundo Perry e Potter (2005), existem muitos mitos comuns e concepções errôneas sobre sexo e envelhecimento, como pensar que sexo não tem importância na velhice, que os últimos anos deveriam ser assexuados, que é anormal os idosos terem interesse por sexo e normal que os homens idosos procurem por mulheres mais jovens.

Esses mitos prejudicam, sobretudo, as mulheres idosas, que, frequentemente, se sentem incapazes de manter um bom relacionamento sexual. De acordo com Fraiman (1994), muitas mulheres reprimidas sexualmente, com o passar dos anos, na medida em que ganham experiências sexuais, mais confiança em si mesmo e no parceiro, podem usufruir maior prazer na relação sexual do que quando eram jovens.

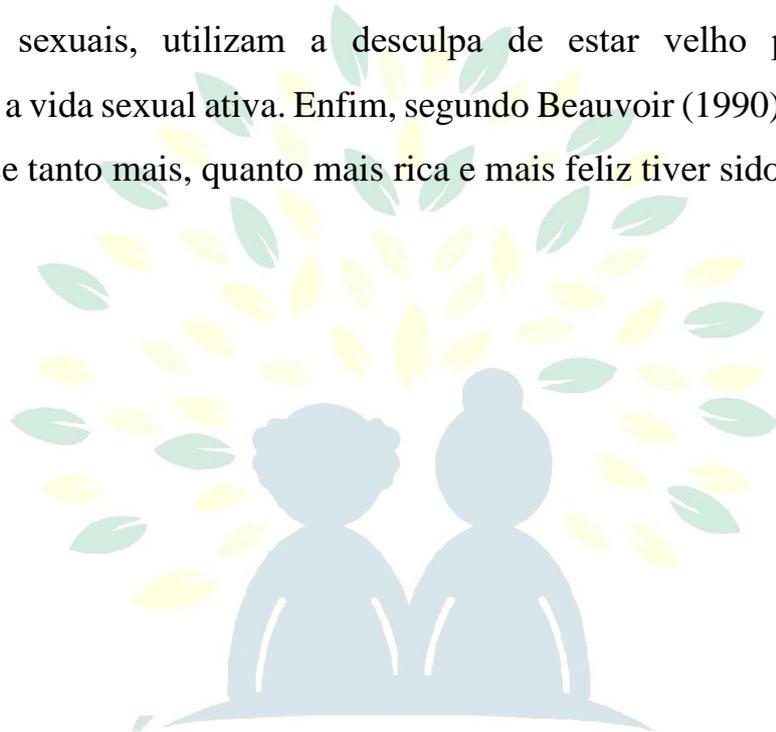
As atividades sexuais, segundo Beauvoir (1990), têm uma pluralidade de fins. As gratificações que um indivíduo tira de suas atividades sexuais são de grande diversidade e de grande riqueza. Lopes e Cabral (2004) afirmam em seus estudos que o aumento dos distúrbios sexuais nessa etapa da vida se deve, fisiologicamente, à diminuição na produção hormonal, ao desgaste da condição social, a manifestações depressivas e a problemas na relação conjugal.

Tais mudanças que ocorrem na vida sexual durante o amadurecimento e o envelhecimento são em muitos aspectos positivas. Isso não quer dizer que a vida sexual de uma pessoa idosa seja melhor do que a de uma pessoa jovem, mas significa que a vida sexual deste idoso é melhor em muitos aspectos do que quando ele era jovem.

Essa melhora ocorre principalmente com as mulheres, pois as idosas de hoje, que nasceram há mais de 60 anos, foram criadas numa cultura cheia de tabus e proibições no que se refere aos assuntos da sexualidade.

De acordo com Almeida e Lourenço (2007, p. 155) “é comum para as pessoas, em algum momento da vida, buscar um parceiro com quem possam compartilhar afetividade, alegria, prazer, companheirismo, sexo, dentre outros aspectos”. Pelo desejo ele pode reavivar as cores de seus anos passados e viris.

Porém, esse desejo só se encontra em idosos que atribuíram ao longo da vida um valor positivo a atividade sexual. Pessoas que repugnavam as atividades sexuais, utilizam a desculpa de estar velho para “poder” abandonar a vida sexual ativa. Enfim, segundo Beauvoir (1990) a vida sexual prolonga-se tanto mais, quanto mais rica e mais feliz tiver sido.



**FABRÍCIO DE OLIVEIRA**  
ESPECIALISTA EM IDOSO

*“Na velhice o prazer do sexo é substituído pelo prazer da ternura, compreensão, companheirismo, é onde as duas pessoas realmente vivem uma sexualidade plena e responsável.”*

## *Modalidades Negativas*

A pessoa que sabe envelhecer bem, aprende também a escutar o próprio mundo interior e compreende os próprios recursos. Não se pode eliminar a velhice, mas se pode mudar a maneira de envelhecer.

A presença de falsas ideologias sociais ou manifestações cujas origens se perdem em um passado remoto é que influenciam o pensamento de novas gerações.

Querendo manter o segredo ou sentindo vergonha, os idosos sentem uma certa incompreensão ou mal-estar pela impossibilidade de buscar informações mais apuradas ou mesmo uma franca discussão.

A existência de preconceitos referentes ao “Idoso” pode condicionar profundamente a imagem de si próprio projetada num futuro. Os preconceitos a respeito dos idosos, que se desenvolvem na idade juvenil, pode levar o jovem a ser vítima daquele mesmo comportamento enquanto idoso.

O que se percebe, é que a escassez de informações sobre o processo de envelhecimento, assim como das mudanças na sexualidade em diferentes faixas etárias e especialmente na velhice, e isso tem auxiliado a manutenção de preconceitos juntamente a mitos e tabus e, conseqüentemente geram muitas dificuldades para a vivência da sexualidade por pessoas nesta etapa da vida.

# *Mitos e Tabus*



## *Mitos e Tabus*

Em nossa cultura há mitos e atitudes preconceituosas relacionadas à sexualidade da pessoa idosa como se fosse atributo somente das pessoas mais jovens. Apesar disso, é necessário ressaltar que na velhice mantém-se a necessidade psicológica de uma vida sexual ativa, não havendo idade correta para que acabem os pensamentos sobre sexo, desejo ou atividade sexual.

Nesse sentido, o sexo é reconhecido como um aspecto importante da saúde e, se for vivido satisfatoriamente, é fonte de equilíbrio e harmonia para a pessoa idosa, favorecendo uma atitude positiva em relação a si mesmo e aos outros. É nesse contexto que surge a necessidade de uma releitura dessa percepção estereotipada e estigmatizante da sexualidade da pessoa idosa, para construirmos uma concepção mais positiva acerca dessa temática.

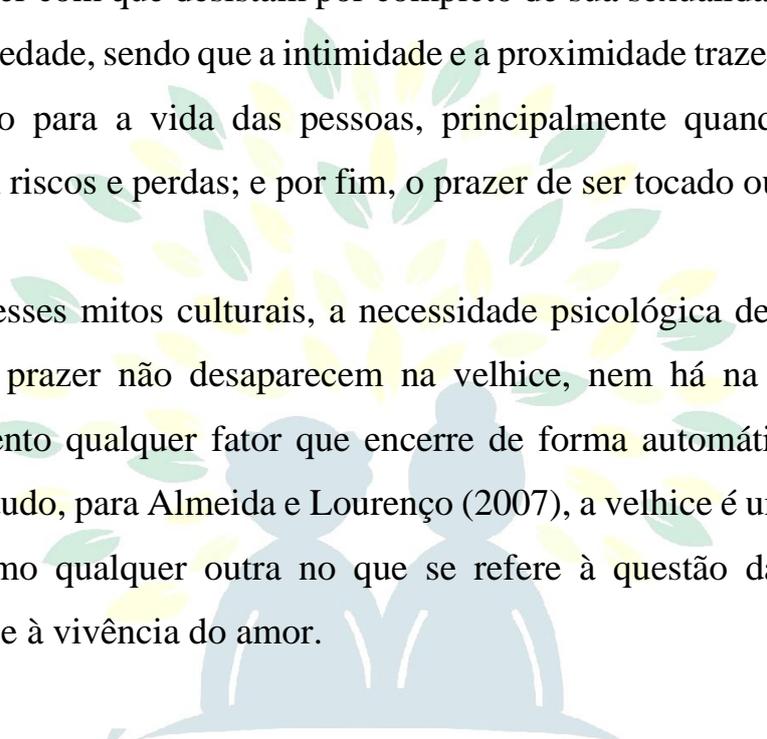
Assim, a sexualidade humana, não pode ser entendida apenas com o conhecimento da anatomia e da fisiologia sexuais, também se deve levar em conta os aspectos psicológicos e culturais de cada indivíduo, já que a sexualidade não se reduz apenas à prática do ato sexual e à satisfação orgástica, significa uma integração harmoniosa dos aspectos intelectuais e sociais do ser sexuado, enriquecendo sua personalidade, comunicação e amor, conforme Capodieci (2000).

Conforme Pascual (2002), a idade não elimina a necessidade, o desejo, nem a capacidade de desfrutar de um relacionamento sexual. A função sexual nessa idade é normal, porém a continuidade depende das circunstâncias da própria pessoa, das mudanças fisiológicas, dos fatores psicológicos, afetivos, socioculturais, das enfermidades, e outros.

O autor destaca também que o sexo é uma oportunidade de expressar carinho, afeto, admiração por alguém, eleva a autoestima e melhora o humor e a qualidade de vida. O fator que mais interfere na sexualidade do idoso é a falta de amor, carinho e compreensão por parte do parceiro, seguido da mídia e das questões relacionadas à saúde.

Reações negativas deprimem e desestimulam as pessoas de mais idade, podendo fazer com que desistam por completo de sua sexualidade; proteção contra a ansiedade, sendo que a intimidade e a proximidade trazem segurança e significado para a vida das pessoas, principalmente quando o mundo ameaça com riscos e perdas; e por fim, o prazer de ser tocado ou acariciado.

Apesar desses mitos culturais, a necessidade psicológica de intimidade, excitação e prazer não desaparecem na velhice, nem há na biologia do envelhecimento qualquer fator que encerre de forma automática a função sexual. Contudo, para Almeida e Lourenço (2007), a velhice é uma idade tão frutífera como qualquer outra no que se refere à questão da prática da sexualidade e à vivência do amor.



FABRÍCIO DE OLIVEIRA  
ESPECIALISTA EM IDOSO

*“Devemos aprender durante toda a vida, sem imaginar que a sabedoria vem com a velhice”.*

*Platão*

# Alguns Mitos

## O Mito Cronológico

- ❖ A sexualidade diminui automaticamente com o avançar da idade, até chegar a uma velhice assexuada.

## O Mito da Paz dos Sentidos

- ❖ Esse mito sustenta ser possível alcançar uma idade avançada feliz e assexuada por parte daquelas pessoas que, finalmente ficariam livres de preocupações relativas ao sexo e às paixões.

## O Mito da Culpa e da Vergonha

- ❖ Decorre das posturas típicas da época quando o sexo era considerado uma “coisa suja” e com frequência era possível ouvir frases como estas: “uma moça direita não faz...” ou “as mulheres têm o dever de submeter-se ao prazer dos homens sem participar nele”.

## O Mito da Menopausa

- ❖ Faz referência a crença de que a menopausa implica a cessação da vida sexual. Na realidade, a capacidade reprodutiva representa um aspecto importante, mas parcial, de toda a dimensão sexual de uma pessoa no curso da sua existência.

## **O Mito da Bela Adormecida**

- ❖ A mulher espera a iniciativa do homem, assim como o príncipe que beija a cinderela. Muitos homens idosos vivem com ansiedade as modificações normais que ocorrem com o envelhecimento, como por exemplo, a necessidade de uma estimulação maior para alcançar a ereção, e sentem um mal-estar com uma mulher que decide tomar a iniciativa de uma relação sexual.

## **O Mito “Ignorância Significa Felicidade”**

- ❖ Esse mito sustenta que os idosos não estão interessados na sexualidade e que os médicos de família não devem explorar o assunto, devido terem recebidos poucas informações sobre o assunto no seu curso universitário. Quando os idosos querem saber mais sobre a sexualidade acabam correndo atrás do assunto.

## **O Mito da Masturbação**

- ❖ Refere-se àquelas posturas da época vitoriana que consideravam a masturbação como sintoma de uma “mente fraca”, podendo causar doenças físicas e mentais. A revolução sexual feminina das décadas passadas, contribuiu para que a atividade masturbatória feminina chegasse perto dos índices masculinos.

## O Mito do Ataque e do Infarto

- ❖ Uma crença, bastante difundida, de que a atividade sexual pode causar ataques ou mortes, levando o idoso que tem problemas cardiovasculares a praticar abstinências para diminuir o risco. Entretanto, a incidência de morte súbita durante a relação sexual é muito rara.

## O Mito do Velho Descuidado

- ❖ Baseia-se em preconceito que afirma que só os homens idosos pensam em sexo e as mulheres não. Ao contrário muitas mulheres depois da menopausa têm um aumento do desejo sexual.

As pesquisas mostram que as mulheres têm condições de ter orgasmo até uma idade avançada, e os homens na mesma faixa etária diminuem lentamente sua potência sexual.

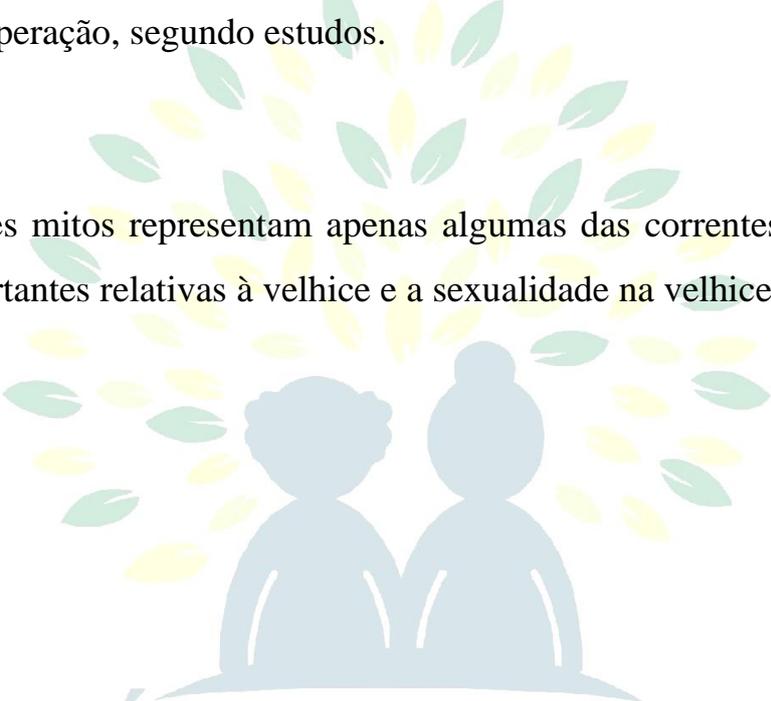
## O Mito do Paciente Terminal Assexuado

- ❖ Esse mito traz à crença que os pacientes no fim da vida ficam desprovidos de sexualidade. Pelo contrário, alguns **Tanatólogos** apontaram que a angústia da morte diminui quando o mesmo busca desfrutar de momentos bons, como admirar a madrugada, a beleza das cores, assistir momentos de amorosa intimidade sexual etc. Situações que representam muito para o paciente terminal.

## O Mito da Doença Crônica

- ❖ Baseia-se na convicção de que os idosos afetados de patologias crônicas são demasiado doentes para se dedicarem ao sexo. Alguns médicos sugerem abstinência sexual, em uma série de doenças agudas, como infarto miocárdio, infecções das vias urinárias, dores lombares e alguns distúrbios emocionais. Pelo contrário as capacidades sexuais, podem se tornar mais significativas durante a melhora ou fase de recuperação, segundo estudos.

Todos esses mitos representam apenas algumas das correntes de opiniões mais importantes relativas à velhice e a sexualidade na velhice.

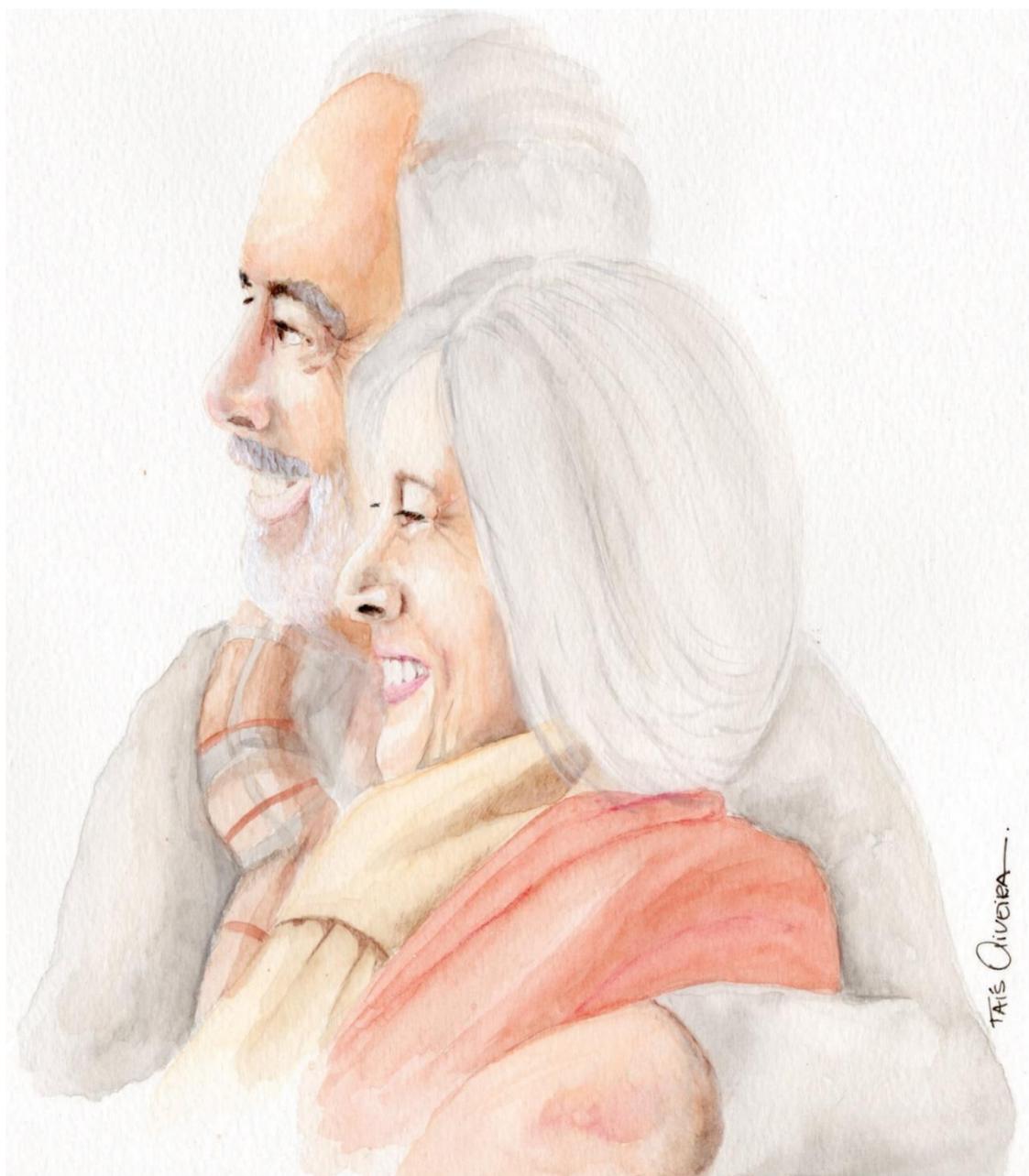


FABRÍCIO DE OLIVEIRA  
ESPECIALISTA EM IDOSO

*“Amai, porque nada melhor para a saúde que um amor correspondido”.*

*Vinicius de Moraes*

# *Qualidade de Vida e Sexualidade*



## *Qualidade de Vida e Sexualidade*

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível sócio econômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2010).

Apesar da existência de um consenso acerca da importância da avaliação da qualidade de vida, o mesmo não ocorre com o seu conceito, campo esse repleto de frequentes e significativos debates. Caracteriza-se como um dos conceitos mais discutidos da atualidade, embora não se consiga precisar exatamente o que significa (RIBEIRO; COUTINHO, 2011).

A definição de qualidade de vida varia de autor para autor e, além disso, é um conceito subjetivo dependente do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo (FIGUEIREDO, 2014).

Atualmente, a qualidade de vida é vista como uma noção eminentemente humana, avaliada mediante o grau de satisfação encontrado nos mais diversos campos da vida humana: familiar, amoroso, social e ambiental. Segundo Cachioni e Falcão (2009), pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera como seu padrão de conforto e de bem-estar.

Dessa forma, o termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam, em variadas épocas, espaços e histórias diferentes.

Segundo Tempiski (2004), a definição proposta pela OMS é a que melhor traduz a abrangência do construto qualidade de vida, pois a conceitua como a percepção do indivíduo a respeito de sua posição na vida, no contexto cultural e sistema de valores em que vive, e em relação a suas metas, expectativas, padrões e conceitos.

Tal percepção é afetada de forma complexa pela saúde física da pessoa, por seu estado psicológico, crenças pessoais, relações sociais e ambientais. De acordo com Vieira (2012), a preocupação com a qualidade de vida dos idosos ganhou relevância nas últimas décadas, através do crescimento do número de pessoas com essa faixa etária e a expansão da longevidade.

Nessa ótica, ainda de acordo com a autora supracitada, diante do processo inegável de envelhecimento populacional, surge a necessidade de se proporcionar aos idosos não só uma sobrevida maior, mas, sobretudo, com uma melhor qualidade, sendo as vivências sexuais apontadas como um dos fatores que mais contribuem positivamente nesse sentido.

O envelhecimento é uma experiência heterogênea, isto é, pode ocorrer de modo diferente para indivíduos que vivem em contextos históricos e sociais distintos. Essa diferenciação depende da influência de circunstâncias histórico-culturais, de fatores intelectuais e de personalidade, dos hábitos e atividades físicas ao longo da vida e da incidência de patologias durante o envelhecimento normal.

Para Salgado (2005) a velhice é analisada como uma etapa da vida na qual, em decorrência da alta idade cronológica, ocorrem modificações biopsicossociais que afetam a relação do indivíduo com o meio.

A experiência das pessoas que envelhecem não pode ser compreendida, a menos que percebamos que o processo de envelhecimento produz uma mudança fundamental na posição de uma pessoa na sociedade e, portanto, em todas as suas relações com os outros (ELIAS, 2001). E graças às mudanças na qualidade de vida das pessoas, podemos dizer que a velhice não é o fim, mas o começo de uma nova etapa.

Qualidade de vida na velhice tem relação direta com bem estar percebido. A velhice não se reduz a um simples fenômeno biológico, é um fenômeno social. A idade, em última análise, mede-se não tanto pelo número de anos que se tem, mas como a pessoa se sente, como vive, como se relaciona com a vida e com os outros.

Portanto, o sexo na velhice é emocional, envolve tanto a parte física como a comunicação, é aprendido e menos instintivo, possibilita novas experiências criativas e exige sensibilidade, como em qualquer fase da vida.

*“Cada qual sabe amar a seu modo; o modo, pouco importa; o essencial é que saiba amar”.*

*Machado de Assis*

# *Aplicativos de Namoros, Encontros e Relacionamentos Exclusivo para Pessoas Acima dos 60 Anos*

## **40th Street**

Foi desenvolvido pensando nas pessoas acima dos 40 anos e tem um sistema parecido com o famoso aplicativo “tinder”. Nesse app para os mais maduros, é possível criar um perfil com foto e adicionar suas informações, inclusive a sua orientação sexual, você pode aceitar, recusar e até mesmo adiar pedidos para conversar, e, assim, selecionar as pessoas que mais combinam com o seu modelo de preferência.

## **B2**

Esse aplicativo é destinado a pessoas com mais de 60 anos, é um site de relacionamentos muito semelhante ao Par Perfeito. Para ter acesso ao conteúdo é só cadastrar seu e-mail e senha, além de fornecer informações sobre o perfil que busca.

## **Coroa Metade**

Criado exclusivamente para pessoas que já passaram dos 40 e buscam um novo amor, se autodenomina como “o site de relacionamento para quem está na melhor fase da vida”.

## **FINALLY**

Namoro para solteiros e prateados acima dos 50 anos. O aplicativo busca encontrar o amor da sua vida acima dos 50 anos e tornar o namoro sênior agradável e frutífero.

## **Namoro Maduro**

Um aplicativo para encontrar sua cara metade depois dos 60 anos.

## **Namoro Terceira Idade**

O maior aplicativo de relacionamento para Terceira Idade. Encontre seu par ideal, faça amigos ou tenha um relacionamento sério.

## **OurTime Brasil**

É um site de relacionamento para pessoas “maduras” que buscam namoros nesta fase da vida. Homens e mulheres solteiros acima dos 50 anos.

## **Par Perfeito**

O site Par Perfeito não é exclusivamente para o público Longevo, portanto faixa-etária podem se cadastrar. Pode conectar com pretendentes em qualquer lugar do mundo.

## **POF**

Essa plataforma não foi criada especificamente para os Longevos, mas bastante idosos a utilizam, por ser bem fácil e ter a maioria dos seus serviços gratuitos. O sistema analisa o perfil da melhor idade e os conecta as melhores possibilidades de combinação.

## **Senior Dating**

O aplicativo dá a você uma oportunidade única de experimentar um dos melhores aplicativos gratuitos de namoro maduro e ajuda a se conectar com solteiros em busca de um relacionamento maduro.

**As pesquisas vêm comprovando com resultados uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida das pessoas com vínculos emocionais saudáveis, principalmente pessoas acima dos 60 anos. No entanto quem tem avós, ou amigos longevos solitários não deixe de apresentar esses aplicativos de relacionamentos e se possível ensiná-los a usar. Afinal, todo mundo merece encontrar a “tampa da sua panela”, não é mesmo?**

*“A suprema felicidade da vida é ter a convicção de que somos amados”.*

*Sugestões de Filmes e Séries*  
*Sobre o Tema*



## *Sugestões de Filmes e Séries Sobre o Tema*

**A Confusão de Sentimentos (1981 — direção de Etienne Périer)**

**A Dama de Baco (2016 — direção de E J-Yong)**

**A Esposa (2017— direção de Björn Runge)**

**Acertando o Passo (2017 — direção de Richard Loncraine)**

**Ainda Adoráveis (2008 — direção de Nik Fackler)**

**Alguém Tem Que Ceder (2003 — direção de Nancy Meyers)**

**Amor (2012— direção de Michael Haneke)**

**Amor Por Direito (2016 — direção de Peter Sollett)**

**Antes de Partir (2007 — direção de Rob Reiner)**

**Antes Que Se Dê Conta (2013 — direção de PJ Raval)**

**As Idades do Amor (2011 — direção de Giovanni Veronesi)**

**Avenida (2014 — direção de Dito Montiel)**

**Bailão (2009 — direção de Marcelo Caetano)**

**Depois de Tudo (2008 — direção de Rafael Saar)**

**Diário de uma Paixão (2018 — direção de Nick Cassavetes)**

**Do Jeito que Elas Querem (2011 — direção de Bill Holderman)**

**É Tudo Tão Calmo (2013 — direção de Nanouk Leopold)**

**Elsa & Fred (2014 — direção de Michael Radford)**

**Ella e John (2017 — direção de Paolo Virzì)**

**Ensina-me a Viver (1972 — direção de Hal Ashby)**

**E se vivêssemos todos juntos? (2011 — direção de stéphane Robelin)**

**Exótico Hotel Marigold (2011 — direção de John Madden)**

**Fim de semana em Paris (2015 — direção de Roger Michell)**

**Flores Raras (2012 — direção de Bruno Barreto)**

**Gerontophilia (2014 — direção de Bruce LaBruce)**

**Grace & Frankie (2011 — de Marta Kauffman, David Budin, Brendan McCarthy)**

**Gloria (2013 — direção de Sebastián Lelio)**

**Harold e Maude (1971 — direção de Hal Ashby)**

**Lugares Comuns (2002 — direção de Adolfo Aristarain)**

**Na Solidão do Desejo (1968 — direção de Jonh Flynn)**

**Normal (2003 — direção de Jane Anderson)**

**Nossas Noites (2017 — direção de Ritesh Batra)**

**O Amor é Estranho (2015 — direção de Ira Sachs)**

**O Quarteto (2013 — direção de Dustin Hoffman)**

**O Reencontro (2002 — direção de Rob Reiner)**

**Philomena (2014 — direção de Stephen Frears)**

**Professor Godoy (2009 — direção de Gui Ashcar)**

**Querido Estranho (2002 — direção de Ricardo Pinto e Silva)**

**Simplesmente Complicado (2009 — direção de Nancy Meyers)**

**Transparent (2014 — de Jill Solloway)**

**Tempestade na Estrada (2012 — direção de Thom Fitzgerald)**

**Toda Forma de Amor (2011— direção de Mike Mills)**

**Três vezes 20 anos (2011 — direção de Julie Gavras)**

**Uma Nova Chance para Amar (2013 — direção de Arie Posin)**

**Um amor de vizinha (2014 — direção de Rob Reiner)**

**Um Divã para Dois (2012 — direção de David Frankel)**

**Um Homem Chamado Ove (2015 — direção de Hannes Holm)**

**Última Viagem à Vegas (2013 — direção de Jon Turteltaub)**

**Viver Duas Vezes (2018 — direção de Maria Ripoll)**

**When I'm 64 (2004 — direção de Jon Jones)**



**FABRÍCIO DE OLIVEIRA**  
ESPECIALISTA EM IDOSO

*"Se não foste feliz quando jovem, certamente que tens agora tempo para ser".*

*Simone Beauvoir*

## *Sugestões de Livros Sobre o Tema*



## *Sugestões de Livros Sobre o Tema*

**32 – Um Homem Para Cada Ano Que Passei Com Você**

**Autora: Isabel Dias.**

**A Bela Velhice - Autora Mirian Goldenberg.**

**A Idade dos Sentimentos: Amor e Sexualidade Após os Sessenta Anos -  
Autor: Salvatore Capodieci.**

**A Mulher mais Linda da Cidade & Outras Histórias - Autor: Charles  
Bukowski.**

**A Sexualidade do Idoso Vista com Novo Olhar - Autor: Cosme Puerto  
Pascual.**

**A Terceira Idade - Autor: Heino Willy Kude.**

**A Velhice - Autora: Simone Beauvoir.**

**Altos Papos Sobre Sexo - Autora: Laura Muller.**

**Amor, Atitudes Sexuais e o Índice de Riscos Frente ao Sexo em Idosos:  
Relacionamento Amoroso e Sexualidade Humana - Autor: Luiz Antônio  
da Silva.**

**As Interfaces da Sexualidade do Idoso na Visão dos Profissionais de Saúde - Autora: Renata Jabour Saraiva.**

**Cenas do cotidiano e da sexualidade de pessoas idosas institucionalizadas - Autoras: Tatiane Rocha Razeira e Angelita Alice Jaeger.**

**Coroas – Corpo, Sexualidade e Envelhecimento na Cultura Brasileira – Autora: Mirian Goldenberg.**

**Como Transformar A Terceira Idade na Melhor Idade - Autor: Luiz Freitag.**

**Conversas e Memórias - Narrativas do Envelhecer - Autores: Luiz Gonçalo de Melo e Adriana Rodrigues Domingues.**

**Envelhecimento e Velhice LGBTQI+ - Práticas e Perspectivas Biopsicossociais - Organizadores: Ludgleydson Fernandes de Araújo e Henrique S. Silva.**

**Erótica e Velhice: Perspectiva do Ocidente – Autor: Ricardo Jacob.**

**Inquérito Sobre a Sexualidade de Idosos na Cidade de Picos - Pi: Educação Sexual em Idosos - Autor: Adão Charles Gomes Luz.**

**La Sexualidad Y EL Amor Después de Los 50 Y Más - Con Conocimiento y humor – Autor: Félix López Sánchez.**

**Mistérios da Libido na Velhice – Autora: Tania Celidonio.**

**O Amor nos Tempos da Velhice: Perdas e Envelhecimento – Autor: Gabriel García Márquez**

**O Envelhecimento e a Homossexualidade Masculina - Autora: Luciana de Almeida da Cunha.**

**O Livro Vermelho do Sexo sem Vergonha - Autora: Rose Villela.**

**O Sexo do Homem Idoso - Autor: Dr. Mário Pedro dos Santos.**

**Por que os Homens Preferem as Mulheres mais Velhas? Autora: Mirian Goldenberg.**

**Romeu e Julieta - Um Romance na Terceira Idade - Autor: Júlio Emilio Braz.**

**Sexo e Afeto na Terceira Idade - Autora: Ana Perwin Fraiman.**

**Sexo e Amor na Terceira Idade -Autores: Robert N. Butler e Myrna I. Lewis.**

**Sexo e Maturidade - Autor: Dr. Vittorio Costa.**

**Sexo Para Adultos - Autora: Laura Muller.**

**Sexualidade e Amor na Velhice - Autora: Sueli Sousa dos Santos.**

**Sexualidade em Idosos com Incontinência Urinária - Autores: Lair Ferreira de Oliveira Filho - Daiane Batista Tokunaga Ferreira - Carmen Jansen de Cárdenas.**

**Sexualidade na Maturidade - Autora: Luciana Nobile.**

**Sexualidade nas Pessoas Idosas com Demência - Autora: Sarah Pinto.**

**Sorrindo na Melhor Idade - Autora: Joyce Lukower Garbuglio.**

**Tentativas de Fazer Algo da Vida - Autor: Hendrik Groen.**

**Terceira Idade - Ainda é Tempo de Semear - Autora: Maria Augusta Christo de Gouvea.**

**Travestis Envelhecem? Autor: Pedro Paulo Sammarco Antunes.**

**Triunfos do Amor - Autora: Maria Lygia Rodrigues Faria.**

**Uma Memória Duas Histórias - 1ª Edição - Autores: Maria Lygia Faria Rodrigues e Luiz Rodrigues.**

**Velhice: Uma Nova Paisagem - Autora: Maria Célia Abreu.**

**Velho é Lindo! Organizadora: Mirian Goldenberg**

## MENSAGEM

Na idade avançada se ama de maneira mais profunda, consegue se purificar o amor da paixão que é mais sensual do que genital. Os idosos falam mais facilmente a linguagem do coração com palavras mais sinceras e espontâneas e com silêncio mais carinhosos. Assim, para eles, um olhar ou uma carícia podem valer mais do que muitas declarações de amor.

FABRÍCIO DE OLIVEIRA  
ESPECIALISTA EM IDOSO

**Salvatore Capodiecì.**

## *Considerações Finais*

A velhice, tal como a infância, a juventude e a vida adulta é percebida como etapas de transformações, tanto na dimensão física como biológica, emocional e sexual, onde a vivência de cada um se dá de maneira homogênea. A forma como cada pessoa envelhece está diretamente relacionada às condições subjetivas de cada um e as questões socioculturais que a pessoa se encontra inserida. Mesmo sabendo que o envelhecimento traz modificações na vida sexual da pessoa idosa, é importante ressaltar que a sexualidade se mostra essencial para que as pessoas que envelhecem tenham uma boa qualidade de vida. A sexualidade é um elemento fundamental para uma boa qualidade de vida; é normal pessoas mais velhas continuarem tendo desejos, mas, muitas vezes, os reprimem porque a sociedade impõe certos moralismos. A sexualidade e o amor não possuem idade, estando presentes desde o nascimento até a morte e contribuem para uma maior satisfação com a vida em geral. Compreende-se também que as expressões de afeto, carinho, sensação de aconchego, capacidade de amar e o desejo por intimidade não acabam em nenhuma idade, podendo ser realizados por toda a vida e sua manifestação é vital para o desenvolvimento das pessoas de mais idade, proporcionando-lhes autoestima e realização pessoal. Portanto o amor, o afeto, a intimidade e sexo são elementos de valor fundamental na tessitura da vida, e negar a sexualidade das pessoas idosas é privá-las de direitos. Torna-se assim imprescindível romper com mitos, tabus e preconceitos, no que tange à sexualidade das pessoas na velhice, para que estas possam exercê-la em busca de uma velhice com mais dignidade. É fundamental que os profissionais de saúde e a sociedade colaborem para desconstruir essa concepção estigmatizante sobre a sexualidade da pessoa que envelhece, pois, a sexualidade é uma parte importante da existência humana em qualquer etapa da vida. Em qualquer idade é sempre tempo de viver, de expressar e de amar.

*Fabrizio Oliveira*

## *Referências Bibliográficas*

- ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? *Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 1011113, 2007.
- BEAVOUIR, S. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BERNARDINO, E. *A sexualidade na terceira idade: o discurso social do suposto corpo assexuado*. 2011. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Psicologia, Faculdade do Vale do Ipojuca, Caruaru, 2011. Disponível em: <[http://repositorio.favip.edu.br:8080/bitstream/123456789/459/1/TCC\\_IIEdjane.pdf](http://repositorio.favip.edu.br:8080/bitstream/123456789/459/1/TCC_IIEdjane.pdf)>. Acesso em: 04 jan. 2017.
- BOZON, M. *A nova normatividade das condutas sexuais ou a dificuldade de dar coerência às experiências íntimas*. In: HEILBORN, M. L. (Org.). *Família e sexualidade*. Rio de Janeiro: FGV, 2004b. p. 119-150.
- CACHIONI, M.; FALCÃO, D. V. S. *Velhice e educação: possibilidades e benefícios para a qualidade de vida*. In: FALCÃO, D. V. S.; ARAÚJO, L. F. (Ed.). *Psicologia do envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados*. Campinas, SP: Alínea, 2009. p. 175-194.
- CASTRO, N. M. S.; REIS, C A C. *Sexualidade na terceira idade: não posso, não quero ou não devo. O mito da dessexualização das idosas e a influência da estereotipia negativa as mesmas e suas consequências na vida afetiva e sexual*. *Revista Iniciação Científica Newton Paiva*, Belo Horizonte, v. 3, 2002.
- CAPODIECI, S. *A idade dos sentimentos: amor e sexualidade após os 60 anos*. Bauru: Edusc, 2000.
- ELIAS, N. *A solidão dos moribundos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- MARTINEZ FERNANDEZ, L.; SANTOS PANIAGUA, C. *La sexualidad em la persona adulta mayor*. In: MURILLO GONZALEZ, A. C.; RAPOZO BRENES, M. (Ed.). *Envejece La sexualidade?* Buenos Aires: Espacio Editorial, 2007. p. 15-35.
- FIGUEIREDO, F. F. Q. B. *O envelhecimento humano: aprender a viver com a idade*. Lisboa: Edições Vieira da Silva, 2014.
- FRAIMAN, A. P. *Sexo e afeto na terceira idade*. São Paulo: Gente, 1994.
- MURILLO GONZALEZ, A. C.; RAPOZO BRENES, M. *Modificaciones en la sexualidad ocasionadas por el proceso de envejecimiento*. In: MURILLO GONZALEZ, A. C.; RAPOZO BRENES, M. (Ed.). *Envejece La sexualidade?* Buenos Aires: Espacio Editorial, 2007. p. 15-35.

LOPES, G.; CABRAL, R. Sinais e sintomas em transtornos sexuais. In: GUIMARÃES, R. M.; CUNHA, U. G. V. Sinais e sintomas em geriatria. São Paulo: Atheneu, 2004. p. 229-235.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. O papel da atividade física no envelhecimento saudável. Florianópolis, 2010.

PASCUAL, C. P. A sexualidade do idoso vista com novo olhar. São Paulo: Loyola, 2002.

PERRY, A. G.; POTTER, P. A. Grande tratado de enfermagem prática: clínica e prática hospitalar. São Paulo: Santos, 2005.

Ribeiro, C.G., & Coutinho, M.P.L. (2011). Qualidade de vida de mulheres vítimas e não vítimas de violência doméstica: um estudo das representações sociais numa perspectiva societal. Em M.P.L.Coutinho & E.R.A.Saraiva (Eds.) Métodos de Pesquisa em Psicologia Social: perspectivas qualitativas e quantitativas(pp.383-409). João Pessoa: Editora Universitária UFPB.

RODRIGUES, L. C. B. Vivência da sexualidade de idosos(as). 2008. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2008. Disponível em: <[https://sistemas.furg.br/sistemas/sab/arquivos/bdtd/tde\\_arquivos/9/TDE2009-01-30T111651Z-130/Publico/Luiz.pdf](https://sistemas.furg.br/sistemas/sab/arquivos/bdtd/tde_arquivos/9/TDE2009-01-30T111651Z-130/Publico/Luiz.pdf)>. Acesso em: 09 jan. 2017.

SALGADO, M. A. Velhice: uma nova questão social. São Paulo: Sesc, 2005.

SILVA, R. M. O. de. A sexualidade no envelhecer: um estudo com idosos em reabilitação. Acta Fisiátrica, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 107-112, dez. 2003.

SIQUEIRA, R. L. de; BOTELHO, M. I. V.; COELHO, F. M. G. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 899-906, 2002.

TEMPSKI, P. Diálogo filosófico sobre qualidade de vida .... A Philosophical Dialogue on Quality of Life. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v. 1, p. 62, maio 2004.

UCHÔA, E. Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3 p. 849-853, maio/jun. 2003.

VASCONCELLOS, D. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas - comparação transcultural. Estudos de Psicologia, Natal, v. 9, n. 3, p. 413-419, dez. 2004.

VIEIRA, K. F. L. Sexualidade e qualidade de vida do idoso: desafios contemporâneos e repercussões psicossociais. 2012. 234 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012. Disponível em: <[https://sigaa.ufpb.br/sigaa/public/programa/defesas.jsf?lc=pt\\_BR&id=1900#](https://sigaa.ufpb.br/sigaa/public/programa/defesas.jsf?lc=pt_BR&id=1900#)>. Acesso em: 13 jan. 2017.

# Uma Realização



**Blog: [fabriciopsihomecare.wordpress.com](http://fabriciopsihomecare.wordpress.com) Instagram: @fabriciopsique**

**Canal no YOU TUBE: Longevidade e Empoderamento**

## Apoio Internacional



Instagram: @envelhecerpt - Site: envelhecer.pt



Número de Registro:

514258178 - 11335914