

**Autor:** Susana Sá

**Última atualização:** 2016/02/09

**Palavras-chave:** Sexualidade, Problemas sexuais, Idoso

### Resumo

A sexualidade é parte integrante do ser humano, influenciando os seus pensamentos, sentimentos, ações e interações. Assim, é determinante na saúde física e mental de uma pessoa, independentemente da idade e do género.

Com o aumento da esperança média de vida e o envelhecimento progressivo da população, a abordagem desta temática é fulcral.

Os problemas sexuais podem ser um indicador de uma doença ou de um efeito secundário de um medicamento. Podem também ter por base diversos fatores psicológicos. Assim, é fundamental o estudo das diferentes causas que poderão estar na origem dos problemas sexuais.

Este artigo de educação para a saúde tem como objetivos elucidar a população em relação aos problemas e mitos que afetam a sexualidade na 3ª idade, assim como fornecer dicas básicas para melhor viver a sexualidade. Visa também sensibilizar a população idosa para uma maior abertura na discussão da sexualidade e dos problemas relacionados com o seu médico assistente.

## Sexualidade na terceira idade

A sexualidade do idoso é um *continente oculto* que muitas pessoas, inclusive o médico, preferem não falar?

(J. LoPiccolo )

O conceito de sexualidade é um conceito complexo que, segundo a Organização Mundial de Saúde (2001), pode ser definido como *uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.*

▪

Assim, sendo a sexualidade parte integrante do ser humano e tendo em conta o aumento da esperança média de vida e o envelhecimento progressivo da população, a abordagem da sexualidade na 3ª idade é fulcral.

Existem diversos **mitos** que não têm qualquer fundamento científico e que é necessário eliminar, nomeadamente:

- O idoso não está interessado em sexo;
- As alterações hormonais que ocorrem durante e após a menopausa tornam a atividade sexual desconfortável na mulher;
- Para ter uma vida sexual completa tem que haver coito/ penetração.

Por outro lado, existem diversas **barreiras** à expressão e/ou vivência da sexualidade, muitas delas comuns a todas as idades, como, por exemplo:

- Mudanças Fisiológicas (?quando o corpo muda?);
- Falta de Privacidade;
- Doença (doença cardiovascular, artrite, artrose?) e impotência;
- Falta de parceiro sexual;
- Não se sentir atraente;
- Preconceitos sociais e mitos.

Os problemas sexuais mais comuns na **mulher** são:

- Dor na penetração;
- Diminuição da lubrificação vaginal;
- Diminuição/ Falta do desejo sexual;
- Ausência de orgasmo;
- Vergonha do corpo envelhecido.

No **homem**, os problemas sexuais mais comuns são:

- Diminuição do desejo sexual;
- Menor rigidez na ereção ou ausência de ereção (disfunção erétil);
- Ejaculação precoce/ diminuição da força da ejaculação/ ausência de ejaculação (disfunção ejaculatória);
- Medo de falhar na relação sexual.

Note que as alterações na sexualidade podem ser também um indicador de outra doença ou um efeito secundário de um medicamento!

Por isso, é fundamental que se sinta à vontade para falar com o seu médico!

## Dicas para melhor viver a sexualidade na 3ª idade:

---

- É essencial a comunicação e a compreensão das limitações e dificuldades mútuas;
- Aceite as limitações e aproveite as funções que permanecem;
- Minimize os efeitos da dor:
  - ◆ Use lubrificantes;
  - ◆ Escolha as posições sexuais mais confortáveis.
- Explore outras formas de sexualidade:
  - ◆ Abraço, carícia, beijo?;
  - ◆ Estimulação genital manual;
  - ◆ Fantasias sexuais;
  - ◆ Massagem.
- Use o preservativo em relações casuais para prevenir infecções sexualmente transmissíveis!
  - ◆ O número de infecções sexualmente transmissíveis (por exemplo, a SIDA, a sífilis e a gonorreia) nos idosos tem aumentado significativamente nos últimos anos!

## Conclusão

A sexualidade faz parte do ser humano, independentemente da idade ou do género! Sinta-se à vontade para falar dos seus problemas sexuais com o seu médico assistente!

Muitos dos seus problemas são também problemas de muitos outros e existem formas de o poder ajudar a viver uma sexualidade mais saudável!

## Referências Recomendadas

---

- [Aging and Human Sexuality Resource Guide](#)
- [Portal da Juventude: a fisiologia da sexualidade](#)
- [Kessel B. Sexuality of the elderly. Age and Ageing. 2001; 30: 121-4](#)
- [Poynten IM et al. Sexually transmitted infections in older populations. Curr Opin Infect Dis. 2013 Feb;26\(1\):80-5](#)
- [Boyles S. Sex and the Elderly: STD Risk Often Ignored. WebMD Health News. 2012](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) .....**

Susana Sá