

JOÃO LUIZ CORREIA JÚNIOR
RODRIGO DE OLIVEIRA AURELIANO
ORGANIZADORES

SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

EDIÇÕES
HUMANITAS 



JOÃO LUIZ CORREIA JÚNIOR
RODRIGO DE OLIVEIRA AURELIANO
ORGANIZADORES

SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO



RECIFE
2025

UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO – UNICAP

Reitor – Prof. Dr. Pedro Rubens Ferreira Oliveira S.J.

Vice-Reitor – Prof. Dr. Delmar Araújo Cardoso, S.J.

Pró-reitor Administrativo – Prad – Prof. Dr. Pe. Carlos Fritzen, S.J.

Pró-reitor de Graduação – Prograd – Prof. Dr. Degislano Nóbrega de Lima

Pró-reitora de Pesquisa e Pós-graduação – Propesp – Profa. Dra. Valdenice José Raimundo

Diretor do Instituto Humanitas e Editor Chefe das Edições Humanitas – Prof. Dr. Lúcio Flávio Ribeiro Cirne SJ

Editores

Carlos Alberto Pinheiro Vieira

Danilo Vaz-Curado R M Costa

José Maria da Silva Filho

Lúcio Flávio Ribeiro Cirne SJ

CONSELHO EDITORIAL DA EDIÇÕES HUMANITAS

Membros Internos

Profa. Dra. Carla Patrícia Pacheco Teixeira

Prof. Dr. Carlos Alberto Jahn, SJ.

Prof. Dr. Danilo Vaz-Curado Ribeiro de Menezes Costa

Prof. Dr. Degislano Nóbrega de Lima

Prof. Dr. Delmar Araújo Cardoso, S.J.

Prof. Dr. Drance Elias da Silva

Profa. Dra. Flávia Tavares da Costa Ramos

Profa. Dra. Isabela Barbosa R. Barros

Prof. Dr. José Afonso Chaves

Prof. Dr. José Marcos G. de Luna

Profa. Dra. Maria do Rosário Silva

Profa. Dra. Rita Maria Gomes

Prof. Dr. Sérgio Sezino Douets Vasconcelos

Profa. Dra. Valdenice José Raimundo

Membros Externos

Prof. Dr. Agemir Bavaresco – PUCRS (Brasil)

Prof. Dr. Carlos André Silva de Moura – Universidade de Pernambuco (Brasil)

Prof. Dr. Daniel Leonard Everett – Bentley University (EUA)

Prof. Dr. Elton Vitoriano Ribeiro – FAJE (Brasil)

Prof. Dr. José Pinheiro Pertille – UFRGS (Brasil)

Prof. Dr. Erico Andrade Marques de Oliveira – UFPE (Brasil)

Prof. Dr. Betto Leite da Silva – UFPB (Brasil)

Profa. Dra. Maria Cecília Abdo Ferez – UBA (Argentina)

Prof. Dr. Miguel Angel Rossi – Instituto Gino Germani (Argentina)

Prof. Dr. Georg Sans – Hochschule für Philosophie (Alemanha)

Secretário Executivo: José Maria da Silva Filho

Revisão dos autores

Diagramadora: Lílian Maria de Oliveira

Capa: Javah Araújo

SS18 Sexualidade no envelhecimento [recurso eletrônico] / João Luiz Correia Júnior, Rodrigo de Oliveira Aureliano organizadores. -- Recife : Humanitas, 2025.

177 p.

ISBN 978-65-01-78633-9 (E-Book)

1. Envelhecimento. 2. Sexo. 3. Velhice. 4. Idosos.

I. Correia Júnior, João Luiz. org. II. Aureliano, Rodrigo de Oliveira org.

CDU 159.922.6

Pollyanna Alves CRB-4/1002

Este livro foi submetido à avaliação do Conselho Editorial de Edições Humanitas.

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução deste livro, ou de seus capítulos, para fins comerciais. A referência às ideias e trechos deste livro deverá ser necessariamente feita com atribuição de créditos aos autores e às Edições Humanitas.

Esta obra ou os seus artigos expressam o ponto de vista dos autores e não a posição oficial das Edições Humanitas da Universidade Católica de Pernambuco

SUMÁRIO

PREFÁCIO

- 6** **A contribuição social e acadêmica do livro “Sexualidade no Envelhecimento”**

Virgínia Lucia Costa Neves

APRESENTAÇÃO

- 8** **A vida sexual na maturidade. Um tema instigante à pesquisa**

João Luiz Correia Júnior

Rodrigo de Oliveira Aureliano

CAPÍTULO 1

- 18** **SEXUALIDADE DA MULHER IDOSA
VISTA PELAS LENTES DO CINEMA**

Ana Cristina Queiroz

Elba Chagas Sobral

CAPÍTULO 2

- 26** **A DIVERSIDADE NA SEXUALIDADE
DA POPULAÇÃO IDOSA BRASILEIRA**

André Luís Cabral da Silva

CAPÍTULO 3

- 35** **SEXUALIDADE DO HOMEM IDOSO:
TABUS, REALIDADES E CUIDADOS**

Elba Chagas Sobral

CAPÍTULO 4

- 44** **AMOR, DESEJO E ENVELHECIMENTO:
REPRESENTAÇÕES DA SEXUALIDADE NA LITERATURA**

Elba Chagas Sobral

	CAPÍTULO 5
52	SEXUALIDADE: A SUBLIMAÇÃO NO ENVELHECIMENTO <i>Eunaide Monteiro</i>
	CAPÍTULO 6
62	SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO NOS VERSOS DA MPB <i>Fernanda Maria Arruda Andrade</i>
	CAPÍTULO 7
71	SEXUALIDADE E ESPIRITUALIDADE NA MATURIDADE DA VIDA <i>João Luiz Correia Júnior</i>
	CAPÍTULO 8
80	A SEXUALIDADE DA PESSOA IDOSA E O DIREITO <i>José Maria Silva</i> <i>Sara Cristina A. M. Lima Ribeiro</i>
	CAPÍTULO 9
90	INTERGERACIONALIDADE E SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO <i>Maria Christiane dos Santos Cerentini</i>
	CAPÍTULO 10
99	A CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO E SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO <i>Marília Sílvia Folha</i>
	CAPÍTULO 11
111	AUTOACEITAÇÃO DA SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO <i>Rodrigo de Oliveira Aureliano</i>
	CAPÍTULO 12
119	ENVELHECIMENTO E APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO <i>Rodrigo de Oliveira Aureliano</i>

CAPÍTULO 13

126 **TURISMO E SEXUALIDADE NA VELHICE:
DESEJOS, INVISIBILIDADE E REINVENÇÕES**

Rosilei Montenegro Vieira

CAPÍTULO 14

138 **A VIVÊNCIA DOS PRAZERES APESAR DA IDADE**

Sandra Helena Rios de Araújo

CAPÍTULO 15

144 **SEXUALIDADE FEMININA NO ENVELHECIMENTO**

Valéria do Socorro Rodrigues da Luz

CAPÍTULO 16

154 **SEXUALIDADE COMO CONSTRUÇÃO HISTÓRICA**

Virgínia Lucia Costa Neves

166 **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

João Luiz Correia Júnior

174 **SOBRE OS AUTORES**

PREFÁCIO



A contribuição social e acadêmica do livro “sexualidade no envelhecimento”

A contribuição social e acadêmica desta obra organizada pelo Professor Doutor João Luiz Correia Júnior, *Sexualidade no Envelhecimento*, demonstra a necessidade de atualizar conhecimentos e contextualizar conceitos fundamentais relacionados ao envelhecimento e à velhice. Conta com a colaboração relevante de profissionais com expertises em diversas áreas ligadas ao envelhecimento, os quais vêm discutindo essa temática, dentro do GESE - Grupo de Estudos “Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento”, levando conhecimento multiprofissional à sociedade, especialmente, ao público idoso e seus familiares.

Nascer, crescer e envelhecer é uma jornada de transformação e chegar à velhice deve ser a meta incondicional de todos aqueles que tiverem o privilégio de conquistar a longevidade. Com o envelhecimento, o corpo muda, os ritmos se ajustam, mas a chama de vida, essa energia vital, que habita o indivíduo permanece viva, solicitando novas e contínuas formas de expressão. A velhice traz consigo desafios, como em outras etapas da vida, podendo também ser uma etapa de

oportunidades, de redescobertas, de reflexões, de realizações, de novas conexões e de prazeres.

Falar sobre sexualidade é abrir portas para diálogos que, por muito tempo, foram silenciados pela sociedade. A sexualidade não é apenas um aspecto biológico presente nos indivíduos é uma dimensão fundamental e essencial ao florescimento humano, presente em todas as fases da vida. Assim, não se restringe ao ato sexual, unicamente, pois abrange manifestações biopsicossociais e espirituais capazes de sustentar o bem-estar e a dignidade do ser humano, a medida que se expressa por meio dos afetos, das intimidades, da autoestima e da maneira singular de ser, de cada pessoa. No entanto, quando se fala da sexualidade na velhice, frequentemente, está associada a uma visão reducionista, que desconsidera a sua importância.

Este livro traz um convite à reflexão e à prática. Que sua leitura permita quebrar tabus, superar preconceitos e resgatar a percepção da sexualidade como parte essencial e integral da vida das pessoas. Que inspire as pessoas idosas e os seus familiares a terem coragem para ressignificar, sensibilidade para acolher e sabedoria para celebrar a velhice, possibilitando a compreensão de que envelhecer não é perder, mas transformar. Afinal, o tempo não extingue a chama que alimenta o amor, o desejo e a vontade de viver plenamente, apenas muda sua forma de brilhar.

Boa leitura!

Virgínia Lucia Costa Neves
Psicóloga

APRESENTAÇÃO



A vida sexual na maturidade um tema instigante à pesquisa

A presente obra reúne um conjunto diversificado de artigos em torno do tema da sexualidade que contribui para o envelhecimento saudável. Trata-se de uma instigante obra para reflexão pessoal e para estudos no campo epistemológico da Gerontologia, que abrange a contribuição interdisciplinar sobre o envelhecimento humano em suas dimensões biológicas, psicológicas, socioeconômicas, sociopolíticas e socioculturais, visando a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

As pessoas que nos honram com seus escritos, participam do GEESE - Grupo de Estudos Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento, atividade do Grupo de Pesquisa Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneos, da Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP). Contamos também com outras contribuições de escritoras e escritores especialmente convidados para participar deste projeto bibliográfico.

Os artigos seguem a ordem alfabética dos nomes de cada autora / autor, em torno de cinco laudas visando uma

compreensão clara e objetiva, sem grandes rebuscamentos, evitando-se a linguagem hermética específica das áreas do conhecimento aqui contempladas.

Vejamos abaixo uma breve apresentação de cada texto.

No 1º artigo, Ana Cristina e Elba Sobral tiveram como objetivo trazer para a reflexão a sexualidade da mulher pelas lentes do cinema. Segundo as autoras, “faremos uma análise de um filme e uma série que abordam a presença da sexualidade na velhice, explorando como o cinema constrói, desconstrói ou reforça estereótipos sobre essa fase da vida. A escolha dessas obras considera não apenas a temática central, mas também a forma como o enredo, a fotografia, a direção e a atuação contribuem para representar o desejo, a intimidade e as relações afetivas entre pessoas idosas”. Claro, o foco das atenções é a mulher idosa.

O 2º artigo, escrito por André Luís Cabral da Silva, parte da observação de que, apesar do avanço das pesquisas em gerontologia e geriatria, ainda se tem alguns temas pouco debatidos, como o da sexualidade das pessoas idosas que são “minorias sexuais e de gênero”, tais como lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros, *queer*, intersexuais, assexuais, pessoas em desconformidade de gênero, e outras populações que fogem às normas pré-estabelecidas de gênero e orientação sexual. São as pessoas LGBTQIA+, considerados fora das normas socioculturais ou fisiológicas, que vivenciam estigmas. A Psicologia como ciência e profissão vem assumindo uma postura que contribui para a liberdade de expressão

das diversidades sexuais e de gênero, inclusive das pessoas idosas.

O 3º artigo tem como título “Sexualidade do homem idoso: tabus, realidades e cuidados”. É de autoria de Elba Sobral, surge da constatação da autora de que “o gênero masculino é uma construção cultural forjada a partir de múltiplas experiências e modelos sociais” que, como sabemos, vem do mundo antigo, marcadamente machista, androcêntrico e patriarcal. Contudo, esse homem, na chamada crise da Modernidade, está demonstrando claros sinais de fragilidades. Nesse cenário, torna-se fundamental repensar os discursos e as práticas que silenciam ou limitam a vivência da sexualidade na velhice masculina. Falar sobre a sexualidade do homem idoso é também questionar estigmas, ampliar possibilidades de cuidado e promover uma compreensão mais humanizada do envelhecer. Este artigo propõe uma reflexão crítica sobre os tabus, as realidades e os cuidados que envolvem esse tema, buscando contribuir para a valorização da saúde sexual e afetiva do homem envelhecido e fragilizado, hoje.

O 4º artigo é também de autoria de Elba Sobral. Desta feita a autora trata do tema da sexualidade na literatura, a partir de três obras: “Vovó Quer Namorar”, de Maria de Lourdes Kierger, trata de uma avó prestimosa e cuidadora, que deseja viver um novo relacionamento afetivo. As outras duas obras são de Garcia Márques e José Saramago que, com maestria literária abordam o tema da sexualidade na velhice.

No 5º artigo, intitulado “Sexualidade: a Sublimação no Envelhecimento”, a autora Eunaide Monteiro afirma que o objetivo do seu texto “é refletir acerca das peculiaridades e impactos relacionados à sublimação no envelhecimento”. Segundo ela, “nessa fase, a pessoa precisa lidar com o desencontro entre o inconsciente que é atemporal mas que habita um corpo envelhecido e que ambos, corpo e inconsciente, têm uma vida simbólico-subjetiva construída mas que, muitas vezes, se encontram em descompasso”. A autora afirma que a sexualidade na velhice é perpassada por estigmas sociais e culturais, e que é comum encontrar homens que se autodeclaram viris, e mulheres que se autodeclaram sexualmente desinteressadas. Contudo, apesar disso, é também perceptível uma ressignificação sobre a sexualidade no envelhecimento: a satisfação sexual mútua decorrente do diálogo e respeito construídos ao longo dos relacionamentos e novas possibilidades de prazer não restritas exatamente à cópula. Isso se contrapõe à ideia da assexualidade no envelhecimento. Portanto, é necessário que se faça um exercício psíquico para que haja uma boa envelhescência, na qual a pessoa possa sustentar sua subjetividade e sua estabilidade identitária sem tanto desgaste, rigidez, imutabilidade e exaustão do movimento pulsional.

No 6º artigo, nomeado “Sexualidade e Envelhecimento nos Versos da MPB”, Fernanda Maria nos brinda com reflexões do ponto de vista da sexualidade e envelhecimento saudável, a partir de duas belas canções da MPB, “Todo Sentimento”, de

Chico Buarque de Holanda, e “Amor e Sexo”, de Rita Lee e Roberto de Carvalho. A autora conclui que, na maturidade da existência humana, quando a sabedoria aflora, essa é uma verdade constatada: “sexo sem amor é vontade”, mera atração sexual, apenas desejo de copular. A sexualidade se move ao longo da vida em seu vigor físico, até atingir, no tempo da delicadeza, o território sagrado do amor. O amor é força, energia vital que impulsiona a vida. É manifestação do numinoso, isto é, do divino que gera, anima e move, recriando continuamente a vida, com seu poder. As testemunhas vivas desse amor estão em toda parte: pessoas felizes que chegaram à maturidade da vida.

O 7º artigo, do teólogo João Luiz, tem como título “Sexualidade e Espiritualidade na Maturidade da Vida”. O autor defende a ideia de que, na maturidade, tem-se oportunidade de saborear os aspectos singelos, lúdicos e alegres da vida, que dão sentido à existência. Um desses aspectos é, sem dúvida, a sexualidade, que não se restringe apenas ao prazer sexual, mas abrange todos os prazeres que somos capazes de curtir em nossa corporeidade. Nesse artigo, toma-se como porto de partida o texto sagrado da Bíblia, “Cântico dos Cânticos”, em que se exalta o prazer sensível, corporal, entre duas pessoas que se amam no amor eros. Ao “tocar” com os cinco sentidos o corpo da pessoa amada, toca-se também a dimensão divina, pois o humano é concebido como imagem e semelhança de Deus (Gn 1,27). Sexualidade é, desse modo, também uma experiência espiritual, própria de quem consegue alcançar a maturidade na vida.

No 8º artigo, José Maria e Sara Cristina ressaltam que o direito à sexualidade deve ser entendido, sentido, discutido, principalmente na velhice, como expressão de dignidade da pessoa humana. A base constitucional apresentada está na Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, que consagra a dignidade, a liberdade, a intimidade e a igualdade, e determina a proteção da pessoa idosa pela família, sociedade e Estado. Tais princípios são recomendações das Convenções, Declarações e Resoluções internacionais. O Equipamento de Proteção Individual – EPI/2003 que se refere à Lei nº. 10.741 de 2003, também conhecida como Estatuto do Idoso, reafirma a inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral, e veda discriminação etária. Todos esses instrumentos de Lei estabelecem deveres de respeito à privacidade, à convivência e ao exercício de direitos humanos das pessoas idosas.

No 9º artigo, intitulado “Intergeracionalidade e Sexualidade no Envelhecimento”, Maria Christiane deixa claro que o relacionamento intergeracional envolve laços familiares ou não, abrangendo a comunicação, o cuidado e a responsabilidade ou até mesmo o conflito. Essa conexão beneficia todos os envolvidos que podem compartilhar sua maneira de ser, sentir, pensar e agir. A ciência tem demonstrado os inúmeros benefícios da convivência intergeracional, além de impactar positivamente a cognição e o estado de humor de idosos. Assim como os valores e a cultura são transmitidos e moldados entre gerações, a percepção da sexualidade também é influenciada por esse processo. O referido tema muitas vezes envolve tabus e silêncios

que estão presentes ao longo de todo o desenvolvimento humano, mas sua expressão e compreensão são profundamente marcadas pelos valores sociais e culturais de cada época.

O 10º artigo, “A contribuição do Exercício Físico e Sexualidade no envelhecimento” é de autoria de Marília Sílvia Folha, educadora física. Segundo a autora, “a sexualidade na terceira idade constitui uma dimensão fundamental da qualidade de vida, embora frequentemente negligenciada nos discursos sociais e nas práticas de saúde. Sendo assim precisamos trazer informações sobre a contribuição dos exercícios físicos para a sexualidade nessa faixa etária”. Ela complementa afirmando que “quando tratamos as questões sexuais é fundamental trazer clareza e quebrar os preconceitos que associam a velhice à ausência de desejo ou atividade sexual... A sexualidade vai além da penetração, abrangendo intimidade, carinho, afeto, prazer e autoconhecimento. Muitos idosos continuam sexualmente ativos e consideram o sexo relevante para sua qualidade de vida”.

O 11º artigo tem como título “Autoaceitação da sexualidade no envelhecimento”. O autor, Rodrigo de Oliveira, psicólogo, aborda essa temática com a delicadeza própria de quem é dessa área do conhecimento. Afirma que compreender e aceitar as mudanças biopsicossociais é essencial para promover um envelhecimento saudável. A autoaceitação, nesse contexto, não se reduz à mera conformidade com as mudanças físicas e emocionais, mas implica apropriação de si, reconhecimento da história pessoal, das mudanças físicas e abertura para viver o

prazer, o afeto, as emoções de modo singular. A dimensão da sexualidade no envelhecimento não se dissocia da autoaceitação, na medida em que é necessário um reconhecimento de si mesmo nesse processo, ou seja, descobrir-se envelhecendo, perceber as mudanças físicas e emocionais e compreender-se nesse contexto, aprendendo a dançar com o novo e a acolher o desconhecido que habita em si próprio.

No 12º artigo, também de autoria de Rodrigo de Oliveira, temos uma interessante reflexão sobre a utilização dos aplicativos de relacionamentos pelas pessoas idosas. Segundo o autor, os atuais aplicativos de relacionamentos “surgem não apenas como ferramentas de busca por satisfação pessoal, mas como canais que ampliam a rede de interações, oferecem novas formas de expressão do desejo e permitem a experimentação de vínculos, ainda que mediada por telas. Trata-se de um movimento que desloca a ideia da velhice para além da solidão ou da ausência de vida social, revelando possibilidades de autonomia e liberdade”.

O 13º artigo, da Turismóloga Rosilei Montenegro, apresenta fundamentos para que se possa compreender o turismo como território de disputas entre invisibilidade e expressão. De um lado, pode restringir quem é reconhecido como sujeito de desejo; de outro, oferece oportunidades para que viajantes idosos transformem experiências de lazer em momentos de afirmação da vida amorosa e sexual.

O 14º capítulo tem como título “A vivência dos prazeres apesar da idade”. É de autoria de Sandra Helena, ginecologista.

A partir de sua experiência no atendimento em seu consultório, a médica afirma com conhecimento de causa que a sexualidade pode ser definida “como a busca por satisfação plena, em desenvolvimento contínuo, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais, abrangendo também sexo, identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução”. Sandra afirma que “é natural compreender que a sexualidade se expressa de maneiras diversas ao longo da vida, com características próprias em cada fase da existência”.

O 15º artigo, a autora Valéria do Socorro Rodrigues afirma que, infelizmente, nos dias atuais, ainda há muitas indagações sobre sexo no envelhecimento, principalmente no que se refere à sexualidade feminina, que costuma enfrentar inúmeros desafios e tabus. É no envelhecimento onde mais conseguimos destacar a importância da sexualidade além do ato sexual em si. A penetração sexual já não é a prioridade número um, como acontece na juventude. O foco maior é a relação a dois, a cumplicidade, o toque, o olhar e o companheirismo. É diante dessa realidade que aborda-se o sexo no universo feminino considerando todas as mudanças pelas quais a mulher passa até atingir seus 60 anos, ponto de partida para a possibilidade de uma vida sexual de mais qualidade.

No 16º artigo, fechando a abordagem sobre a vida sexual no envelhecimento, Virgínia Lucia discute a sexualidade como construção histórica, repassada de geração a geração ao longo

dos séculos, reverberando nos descendentes. A sexualidade é o que existe de mais íntimo e secreto na forma de manifestar a singularidade do ser humano. Foi uma expressão humana vigiada, na tentativa de ser normatizada pelas instituições sociais e revestida por muitos mitos e preconceitos. De fato, se cada época da história tratou a sexualidade, de acordo com seus conhecimentos, as interpretações que lhe foram conferidas não poderiam ser diferentes.

Diante do exposto nos diversos artigos deste livro, observa-se a relevante necessidade de debates e reflexões acerca das temáticas, aqui abordadas, no afã de se alcançar uma velhice saudável e com dignidade. Destarte, a promoção de intervenções e políticas adequadas, articuladas e em rede. Nesse sentido, esta obra se apresenta como instrumento de análise, reflexão e discussão para profissionais de diversas áreas, pesquisadores, estudantes e para o público em geral.

Como conclui a Dra. Sandra em seu artigo, “lidar positivamente com a própria sexualidade traz ainda benefícios pessoais como maior consciência corporal, convívio social mais ativo, diminuição da sensação de solidão e melhor nível do prazer sexual. Portanto, quebreemos os tabus e não tenhamos medo de ser felizes!”.

João Luiz Correia Júnior
Rodrigo de Oliveira Aureliano
Organizadores

SEXUALIDADE DA MULHER IDOSA VISTA PELAS LENTES DO CINEMA

Ana Cristina Queiroz
Pedagoga

Elba Chagas Sobral
Mestra em Psicologia Clínica

INTRODUÇÃO

A sociedade humana tem passado por transformações aceleradas nos últimos cem anos. Entre elas, destaca-se o aumento da expectativa de vida, impulsionado pelos avanços tecnológicos e científicos na área da saúde, que contribuíram para a redução das taxas de mortalidade e da natalidade, estão contribuindo para o envelhecimento populacional. Esse fenômeno tem levado ao envelhecimento populacional em escala global.

Conhecida como transição demográfica, essa mudança no perfil etário resultou num expressivo crescimento no número de pessoas idosas no mundo inteiro. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): a população com 60 anos ou mais, mais do que dobrou nas duas

décadas, passando de 15,2 milhões em 2000 para 33 milhões em 2023. (IBGE, 2024).

A longevidade, por sua vez, tem impactado os diversos segmentos da sociedade contemporânea. As pessoas idosas estão cada vez mais presentes em diversos espaços sociais, culturais e econômicos, o que se reflete também na produção artística e midiática. A indústria cinematográfica tem ampliado a representação da velhice, oferecendo múltiplas imagens do envelhecimento humano e revelando diferentes formas de vivenciar essa etapa da vida.

O cinema, invenção que surgiu na metade do século XIX, nasceu do desejo do homem de capturar e reproduzir visualmente a realidade, ao mesmo tempo em que cria e recria mundos possíveis. Ao longo do tempo, consolidou-se como um poderoso meio de comunicação, capaz de narrar histórias, transmitir ideias e provocar reflexões sobre questões sociais, culturais e existenciais.

Entre os diversos temas explorados pela sétima arte, a sexualidade na velhice ocupa um espaço que, embora ainda pouco frequente, vem ganhando visibilidade. As produções cinematográficas que abordam essa temática não apenas desafiam estereótipos e preconceitos, mas também oferecem novas perspectivas sobre o desejo, a intimidade e a afetividade na vida das pessoas idosas. É sobre essa representação da sexualidade no cinema que este artigo se propõe a refletir.

A sexualidade, entendida como dimensão integral da vida humana, acompanha o indivíduo ao longo de todo o ciclo

vital. No entanto, ao chegar à velhice, ela frequentemente é cercada por estereótipos que a associam à perda de desejo ou à ausência de vida íntima. Estudos em Gerontologia e Sexualidade apontam que, apesar das mudanças físicas e sociais decorrentes do envelhecimento, o desejo, a busca por afeto e a necessidade de contato físico e emocional permanecem, assumindo novas formas e significados.

A representação da sexualidade de pessoas idosas, portanto, envolve não apenas o corpo, mas também a subjetividade, a memória afetiva e as construções culturais que influenciam o modo como esse tema é percebido pela sociedade. É nesse contexto que o cinema se torna um espaço privilegiado para questionar preconceitos e ampliar as narrativas sobre o erotismo, a intimidade e o amor na velhice.

Nesse contexto, faremos uma análise de um filme e uma série que abordam a presença da sexualidade na velhice, explorando como o cinema constrói, desconstrói ou reforça estereótipos sobre essa fase da vida. A escolha dessas obras considera não apenas a temática central, mas também a forma como o enredo, a fotografia, a direção e a atuação contribuem para representar o desejo, a intimidade e as relações afetivas entre pessoas idosas.

Ao observar essas narrativas, é possível identificar tantos avanços no reconhecimento da sexualidade como parte da experiência humana em todas as idades quanto persistências de preconceitos e invisibilizações que ainda precisam ser superadas.

Nas duas películas cinematográficas analisadas a seguir, destacaremos o sexo feminino, trazendo Beauvoir (1908-1986) ao afirmar: “Ninguém nasce mulher: torna-se mulher” (2009, p.362), abrindo espaço para pensar, que também não se nasce velha: o envelhecimento é construído socialmente.

Dona da história (2004)

O filme inspirado na peça homônima de João Falcão, é uma comédia romântica que mistura leveza e reflexão existencial. Partindo da narrativa íntima de Carolina, mulher que se desdobra entre a jovem sonhadora (Debora Falabella) e a adulta madura (Marieta Severo). Esse encontro de tempos de vida revela não apenas memórias e escolhas, mas também os caminhos da sexualidade feminina, que no enredo é apresentada como desejo, como afeto e, sobretudo, como possibilidade de reinvenção ao longo da vida. A película se passa no Rio de Janeiro em plena Ditadura Militar.

A sexualidade ganha contornos diferentes na protagonista da história. Na Carolina jovem aparece como descoberta, permeada por sonhos românticos. O corpo jovem é um território da experimentação, atravessado pelas normas sociais da ditadura que reprimia os corpos femininos. Na Carolina madura, a sexualidade já não é apenas paixão imediata, mas memória, ela olha para trás e reconhece o que foi vivido ou não, em termos de prazer, intimidade e liberdade. Deixando claro que a sexualidade não desaparece com o envelhecer, mas

ganha outros contornos: desejo de ser olhada, necessidade de afeto, coragem de se reconhecer como sujeito de prazer.

No diálogo entre o passado e o futuro, a protagonista Carolina percebe as diferentes maneiras de vivenciar a sexualidade: a juventude que sonha e o envelhecer que reflete. Nesse jogo de espelhos, proposto pela trama cinematográfica, é rompido o estigma social de que as mulheres mais velhas perdem a centralidade da sexualidade. Ao revisitar sua história, Carolina nos lembra que a sexualidade feminina não se esgota no tempo, mas se reinventa a cada idade como memória, como desejo e como resistência.

Assim, a Dona da História oferece um retrato sensível da sexualidade feminina como experiência plural e contínua, que atravessa a juventude e o envelhecimento. O filme rompe com silêncios culturais e aponta para a importância de reconhecer a mulher madura como sujeito de desejo, memória e futuro.

Amor traiçoeiro (2024)

A série nos induz a um romance entre uma mulher madura e um homem mais jovem, cercado em mistérios e incertezas. O enredo expõe as complexidades das relações familiares e amorosas vividas por uma mulher de 60 anos que desafia as convenções sociais, ao se envolver com um homem da idade de seu filho mais velho. O despertar dessa paixão acontece em uma cena alegórica: ao olhar pela janela do seu quarto, a protagonista vê um jovem, tomando banho nu nas

águas azuis da Costa Amalfitana, e nesse instante, é tomada por desejos adormecidos, que provocam diálogos internos entre o seu presente e o seu futuro.

A experiência vivida pela protagonista, atriz italiana Monica Guerritore, ecoa a constatação de Beauvoir (1949), de que a mulher é moldada por imposições sociais que a reduzem ao papel de objeto e a afastam da vivência plena de sua liberdade.

Ao ampliar a lente sobre o envelhecimento, o cinema oferece imagens libertadoras, capazes de romper estigmas e abrir novas possibilidades de viver a maturidade. Como afirmou Goldenberg: para pensar a construção de uma bela velhice é necessário: encontrar um projeto de vida, buscar o significado da existência, conquistar a liberdade, almejar a felicidade, cultivar a amizade, viver intensamente o presente, aprender a dizer não, respeitar a própria vontade, vencer os medos, aceitar a idade e dar muitas risadas (2015, p. 20). Essa perspectiva ilumina as representações cinematográficas, de protagonistas como as de Amor Traíçoeiro e Dona História, que revelam uma velhice bela e possível, não como apagamento do desejo, mas se reinvenção em potência vital e afirmativa.

Assim, o cinema não narra apenas histórias individuais, mas também desperta no imaginário social uma nova faceta do envelhecimento feminino, onde amor, erotismo e liberdade se entrelaçam, permitindo que a velhice seja vivida não como fim, mas como abertura para outras formas de ser e estar no mundo, rompendo com a ideia de que desejo tem prazo de validade.

Conclusão

Ao refletir sobre a sexualidade feminina a partir do cinema, percebemos que a velhice, longe de ser um tempo de silenciamento, pode se transformar em um espaço de resistência e de novas possibilidades. As protagonistas analisadas nos convidam a repensar os mitos da velhice assexuada e a reconhecer o desejo como parte construtiva da experiência humana em todas as idades. Para Beauvoir (1949), a mulher sempre foi historicamente confinada por normas que restringem sua autonomia, o cinema contemporâneo pode abrir novas possibilidades, oferecendo imagens que desprende essa narrativa. Como lembra Goldenberg (2013), a “bela Velhice” nasce do rompimento com os estigmas de decadência, abrindo caminhos para uma maturidade marcada pela autonomia, pelo prazer e pela reinvenção dos afetos. O cinema, nesse sentido, não apenas representa, mas também produz novas imagens sociais da velhice, contribuindo para ampliar horizontes de liberdade, sobretudo para as mulheres que envelhecem em sociedades ainda tão marcadas por padrões de gênero e juventude.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. O segundo sexo. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009

GOLDENBERG, Mirian. A bela velhice. Rio de Janeiro: Record, 2015.

SITE DA GLOBO. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/censo/noticia/2024/08/22/idosos-populacao-jovens.gh.html>. Acesso em: 06/08/2025.

Sugestões de outros filmes

Dança comigo

Um divã para dois

Simplesmente complicado

A DIVERSIDADE NA SEXUALIDADE DA POPULAÇÃO IDOSA BRASILEIRA

André Luís Cabral da Silva
Doutor em Psicologia Clínica

INTRODUÇÃO

As estatísticas brasileiras mostram que a população idosa está aumentando velozmente e as demandas da velhice estão sendo mais debatidas, incluindo os aspectos ligados à sexualidade humana. Observa-se o crescimento de pesquisas em gerontologia e geriatria, e algumas áreas ainda são pouco debatidas, como a sexualidade das pessoas idosas que são “minorias sexuais e de gênero”.

As Minorias Sexuais e de Gênero incluem os sujeitos como lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros, *queer*, intersexuais, assexuais, pessoas em desconformidade de gênero, e outras populações que fogem às normas pré-estabelecidas de gênero e orientação sexual. São as pessoas LGBTQIA+, considerados fora das normas socioculturais ou fisiológicas, que vivem estigmas.

Considera-se cisgênero a pessoa cuja identidade de gênero corresponde ao sexo de nascimento, e a pessoa não cisgênero aquela que não se identifica, podendo se autodeterminar como transgênero, *queer* ou não-binário. Nem todas as pessoas não cisgênero são homossexuais (lésbicas e gays), que se sentem atraídas por pessoas do mesmo gênero, ou bissexuais aquelas atraídas por pessoas de ambos os gêneros. O(a) intersexo é a pessoa que nasce com características que não são típicas somente do corpo masculino ou feminino, e os(as) assexuais são as pessoas que não sentem atração sexual por qualquer gênero.

A Psicologia como ciência e profissão vem assumindo uma postura que contribui para a liberdade de expressão das diversidades sexuais e de gênero. Compreende-se a sexualidade como uma questão instintual, e como fruto de experiências históricas, sociais e coloniais, que se relaciona às várias práticas sociais, sendo experienciada por cada pessoa singularmente, como produção de sua subjetividade (CFP, 2023). Por isso, o escopo deste texto visa a debater brevemente sobre a população idosa LGBTQIA+, apontando os efeitos da LGBTQIA+fobia nesta população, baseando-se na postura da Psicologia e reconhecendo o crescimento da população idosa no Brasil.

A SUBNOTIFICAÇÃO DA POPULAÇÃO LGBTQIA+ EM PESQUISAS

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2024) a proporção na população brasileira de pessoas idosas aumentou 15,6% de 2000 para 2023, com o número absoluto de 33,0 milhões. A previsão para 2070 é de 75,3 milhões de pessoas idosas, com diversidades nas orientações sexuais e gêneros.

O primeiro levantamento da população adulta homossexual e bissexual pelo IBGE, foi realizado em 2019, e 2,9 milhões de adultos se declararam homossexuais ou bissexuais, sendo 71 mil pessoas adultas idosas (IBGE, 2022). Cem mil pessoas da população brasileira afirmaram outras orientações sexuais como pansexual ou assexual, 1,7 milhão de pessoas adultas declararam não saber responder sobre orientação sexual e 3,6 milhões de pessoas não responderam. Observam-se lacunas na coleta desses dados, como a ausência na identidade de gênero, que ajudariam a identificar o número de pessoas transgênero no Brasil (Tokarnia, 2022).

A LGBTQIA+fobia é o conjunto de condutas motivadas pela orientação sexual ou identidade de gênero e contra as pessoas dessa minoria sexual e de gênero. Em 2019, o Supremo Tribunal Federal equiparou a LGBTQIA+fobia ao crime de racismo, e incluiu tal conduta na Lei nº 7.716 de 1989, apontando-a como um crime inafiançável e imprescritível, sujeito a punição de um a três anos de prisão.

A LGBTQIA+fobia é um dos fatores que exclui das pesquisas científicas, inclusive da geriatria e da gerontologia, as especificidades de pessoas que não estão no padrão cis-heteronormativo. Muitas pesquisas desconsideram as minorias sexuais e de gênero, e acabam contribuindo com a invisibilidade dessa parte do coletivo. A LGBTQIA+fobia contribui para a dificuldade das referidas minorias em se declararem em sua orientação sexual, por receio de serem prejudicadas e até violentadas, agravando a subnotificação dos dados estatísticos, dificultando o mapeamento dessa parte da população.

Sabe-se que nesse contexto de estigmas e preconceitos, centenas de pessoas LGBTQIA+ sofreram morte violenta no Brasil, crimes entre homicídios e suicídios, motivados pela orientação sexual ou identidade de gênero, uma estatística que está em crescimento nos últimos anos e estimula o silenciamento dessa minoria. Esta realidade supracitada aponta para que mais pesquisas e ações sejam desenvolvidas considerando as especificidades LGBTQIA+.

DESAFIOS À POPULAÇÃO IDOSA LGBTQIA+

Os estigmas são maiores quando a população idosa faz parte da minoria LGBTQIA+, somando-se os preconceitos concernentes à velhice e à diversidade sexual e de gênero.

A velhice se depara com a supervalorização da juventude que é estereotipada pela beleza física, força, vigor sexual e capacidade de produzir no sistema capitalista. Grande parte

das pessoas idosas são estereotipadas negativamente, e associadas ao declínio físico, a improdutividade social, as doenças crônico-degenerativas, a ausência de desejos sexuais, ameaçando a autonomia e a independência.

Encontra-se na geração atual de pessoas idosas, sujeitos que foram reprimidos na orientação sexual ou identidade de gênero, numa LGBTQIA+fobia internalizada e reforçada por crenças religiosas, educação rígida, e as normas de corpo e gênero, prejudicando a saúde mental (Crenitte, M. et al., 2019). O padrão cis-heteronormativo tem poder na sociedade e inibe às expressões que fogem a esta normatização. O medo da não aceitação e das violências é a força motriz que censura as diversidades sexuais e de gênero na velhice, especialmente os(as) velhos(as) mais vulneráveis.

A cis-heteronormatividade exalta a heterossexualidade como normalidade universal do exercício da sexualidade, preservando o gênero destinado desde o nascimento pelo sexo biológico. Produz a cultura da masculinidade e feminilidade, reforçada pelas instituições como a família, a escola, e a religião, impactando em escolhas como roupas, profissão e comportamentos, marginalizando as diversidades nas orientações sexuais e a autodeterminação na identidade de gênero (CFP, 2023).

Como seres sociais, os sujeitos buscam assegurar o pertencimento ao grupo, se submetendo à cultura e as regras. Entretanto, na condição de sujeitos divididos entre suas singularidades e as regras sociais, alguns arrastam um sentimento de intensa insatisfação, muitas vezes adoecendo, como é o exem-

plo da população de pessoas idosas LGBTQIA+, como apontam Crenitte, M. et al. (2019), pelos altos níveis de estresse, ansiedade, depressão e isolamento social.

Quando comparadas às pessoas idosas cis-heteronormativas, um número maior de pessoas idosas LGBTQIA+ moram sozinhas, são solteiras, sem filhos(as), sem familiar para chamar em emergências, inclusive devido aos conflitos interpessoais pela não aceitação da orientação sexual ou identidade de gênero. Destaca-se a solidão e o isolamento social como fatores que aumentam as síndromes demenciais e outras doenças (Crenitte, M. et al, 2019). O risco de suicídio é maior nos(as) idosos(as) LGBTQIA+ do que os(as) cis-heteronormativo, pela solidão, falta de apoio, desconfianças e inseguranças na sociedade (Silva, S. et al., 2024).

As pessoas idosas LGBTQIA+, especialmente as mais velhas, juntamente os(as) cis-heteronormativos vão precisar cada vez mais dos serviços de saúde e assistência. Para as primeiras existe a necessidade da compreensão sobre as inequidades e especificidades da sexualidade, pois todos os determinantes biopsicossociais interferem na saúde.

Ademais, existem os discursos das pessoas idosas LGBTQIA+ sobre o medo das Instituições de Longa Permanência (ILPis), por estigmas, falta de compreensão e maus tratos que impactam na saúde física e mental. Estes aspectos confrontam os princípios de equidade da Lei 8080 de 1990, que dispõe sobre a promoção, proteção e recuperação da saúde, pelos serviços correspondentes (Silva, S. et al., 2024).

As pessoas idosas LGBTQIA+ precisam continuar ativas e inseridas nas redes sociais, sem repressão, fortalecendo as relações com amigos(as) e parceiros(as), a comunicação e o empoderamento. Os(as) idosos(as) que assumem sua orientação sexual e identidade de gênero, apresentam maiores níveis de satisfação com a vida, envolvimento mais ativo com a sociedade, e, quando compreendidos, podem ser cuidados mais profundamente. Por isso, é importante às pessoas idosas LGBTQIA+ o direito de transcender mesmo que parcialmente, do lugar em que ele(a) é muitas vezes empurrado, caminhando na direção de expressar o seu desejo sexual e a identidade de gênero mais legítimos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Envelhecer é um processo universal e diferente para cada pessoa. Quanto mais velhos(as), os sujeitos precisam de uma rede de apoio segura, devido as vulnerabilidades sociais ou fragilidades físicas do processo de envelhecimento. Concomitantemente, a sexualidade e suas diversidades, é um aspecto que acompanha a pessoa, do nascimento até a velhice, e a qualidade dela impulsiona a saúde física e mental nas fases do desenvolvimento humano.

Neste texto apresentou-se algumas peculiaridades da população idosa LGBTQIA+, destacando a LGBTQIA+fobia como impulsionadora de mais adoecimentos, negligências, solidão, isolamento social e suicídio. Compreende-se que pesquisas

mais aprofundadas e ações para a população idosa LGBTQIA+ precisam avançar, incentivando o acolhimento sem repressão na saúde e assistência.

A maior parte das pesquisas científicas publicadas sobre o assunto está em outros territórios e no idioma inglês, sendo preciso avançar no Brasil. Pela complexidade compreendida no intercruzamento das velhices e das diversidades sexuais e de gênero, é importante preservar todas as siglas, as linguagens e os símbolos inclusivos em respeito às diversas singularidades humanas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. (2022). IBGE divulga pesquisa sobre orientação sexual no Brasil. Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br> Último acesso: 20/09/2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. (2024). Projeções da população: Brasil e unidades federativas. IBGE. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html> Último acesso: 20/09/2025.

CRENITTE, M. R. F., MIGUEL, D. F., JACOB, F. W. (2019). Abordagem das particularidades da velhice de lésbicas, gays, bissexuais e transgêneros. **Revista de Geriatria e Gerontologia Aging.** V.13(1):50-6 Disponível em: <https://ggaging.com/Content/pdf/>

[v13n1a09.pdf](#) Último acesso: 20/09/2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFO. (2023) [Referências técnicas sobre a atuação de psicólogas, psicólogos e psicólogues em políticas públicas para população LGBTQIA+]. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/publicacao/referencias-tecnicas-para-atuacao-de-psicologas-psicologos-e-psicologues-em-politicas-publicas-para-populacao-lgbtqia/> Último acesso: 20/09/2025.

SILVA, S. P. O., LIMA, E.L; FERREIRA, A. F., et al. (2024). Saúde mental e o processo de envelhecimento da comunidade lgbt. **Revista Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento.** vol. 29: 1-15. DOI: 10.22456/2316-2171.134366.

TOKARNIA, M. IBGE - Coleta pela primeira vez levantamentos sobre homossexuais e bissexuais. **Agência Brasil.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2022-05/ibge-divulga-levantamento-sobre-homossexuais-e-bissexuais-no-brasil> Último acesso: 20/09/2025.

SEXUALIDADE DO HOMEM IDOSO: TABUS, REALIDADES E CUIDADOS

Elba Chagas Sobral
Mestra em Psicologia Clínica

INTRODUÇÃO

O gênero masculino é uma construção cultural forjada a partir de múltiplas experiências e modelos sociais. Parafraseando a célebre afirmação de Simone de Beauvoir, “não se nasce mulher, torna-se mulher”, pode-se afirmar que também “não se nasce homem, torna-se homem”. A masculinidade, enquanto identidade, é moldada e está em constante transformação, variando de acordo com o tempo, a cultura e o contexto histórico.

De acordo com a teoria freudiana, a fase fálica ocorre aproximadamente entre os três e seis anos de idade. Durante esse estágio, é frequente observar que a criança manifesta interesse pelos órgãos genitais e reconhece as distinções anatômicas entre os sexos. Tal comportamento integra o processo esperado do desenvolvimento infantil saudável. Nesta fase, a

criança do sexo masculino passa a exibir o pênis, órgão genital que o identifica biologicamente como homem, passa a ser inserido em um processo de educação para a masculinidade. Essa socialização inicial é, muitas vezes, conduzida pela mãe ou quem desempenha o papel de cuidado. Por volta dos seis anos de idade, o menino começa a se interessar mais diretamente por modelos masculinos e a buscar referências para “tornar-se homem”.

A formação da identidade masculina, marcada por padrões rígidos de virilidade, força e autocontrole, acompanha o homem por toda a vida e molda profundamente sua relação com o próprio corpo, com as emoções e com a sexualidade. Ao longo do tempo, o homem é incentivado a associar sua masculinidade à potência sexual, ao desempenho e à negação da vulnerabilidade. Essas crenças, internalizadas desde a infância, tendem a se intensificar ou se confrontar com maior força na velhice, quando ocorrem transformações físicas, emocionais e sociais significativas.

A sexualidade do homem idoso ainda é um tema cercado de silêncios, preconceitos, discernimentos, julgamentos e mistérios, sendo embaraçoso para muitas pessoas, apesar do envelhecimento crescente da população brasileira. No senso comum, a sexualidade nesta faixa etária não existe. A velhice é reconhecida como sinônimo de perda da libido, do desejo e da sedução. Essa visão confirma o envelhecimento como um tempo de declínio, decadência.

Diante desse cenário, torna-se fundamental repensar os discursos e as práticas que silenciam ou limitam a vivência da sexualidade na velhice masculina. Falar sobre a sexualidade do homem idoso é também questionar estigmas, ampliar possibilidades de cuidado e promover uma compreensão mais humanizada do envelhecer. Este artigo propõe uma reflexão crítica sobre os tabus, as realidades e os cuidados que envolvem esse tema, buscando contribuir para a valorização da saúde sexual e afetiva do homem envelhecido.

A CONSTRUÇÃO DA MASCULINIDADE E SEUS IMPACTOS NA VELHICE

Desde a infância, os meninos são incentivados a reprimir emoções, exibir força, controlar o corpo e buscar desempenho. Ser “homem de verdade” passa, quase sempre, por uma ideia de potência física, emocional e sexual. A sexualidade masculina, nesse contexto, é frequentemente reduzida à virilidade e ao desempenho genital, tornando a função sexual uma espécie de prova contínua de masculinidade. A socióloga Haroche¹ afirmou: “Eles aspiram se tornar homens duros e fortes, gozando de um prestígio que constituía o sentido e o objetivo de sua existência” (2013, p. 25).

¹ Claudine Haroche, socióloga francesa especializada nas construções sociais das masculinidades.

Na velhice, a cultura da virilidade cobra um preço alto: muitos homens tendem a esconder dificuldades, evitam buscar ajuda profissional e, frequentemente, não encontram espaços para falar de forma honesta sobre seus sentimentos, medos e desejos. Essa masculinidade aprendida ao longo da vida, reforçada por instituições como a família, a escola e a mídia, dificulta o reconhecimento de que o desejo pode permanecer vivo, mesmo quando o corpo muda. A sexualidade, afinal, não se limita ao desempenho, mas inclui intimidade, afeto e prazer compartilhado.

Repensar os modelos de masculinidade é, portanto, um passo necessário para que os homens possam viver sua sexualidade na velhice de forma mais livre, saudável e digna. Isso implica não apenas desconstruir antigos padrões, mas também criar espaços de escuta e acolhimento onde novas formas de ser homem possam florescer.

A IMPORTÂNCIA DO AFETO E DA INTIMIDADE NA SEXUALIDADE MASCULINA

A sexualidade masculina é frequentemente associada ao desempenho genital, à penetração, à rigidez da ereção e à capacidade de satisfazer a parceira como prova de virilidade. Essa visão limitada restringe o experimentar o prazer e impõe uma carga emocional significativa. Os homens, historicamente educados para uma prática sexual centrada em metas e resultados, ao sentirem as transformações naturais do corpo, que

alteram essa prontidão física, tendem a experimentar frustrações, vergonha ou até medo de não corresponder às expectativas impostas pela cultura onde foram educados.

Diante dessa visão e considerando as mudanças fisiológicas ocorridas na velhice, Oliveira (2021, p. 29) afirmou:

É preciso compreender que a sexualidade também é passível de ser reinventada. E os limites naturais do corpo envelhecido poderiam/deveriam ser ao contrário de empecilhos, gatilhos para outras formas de relações amorosas [...]

Essa reinvenção permite ao homem idoso construir relações mais prazerosas, autênticas e menos pressionadas por padrões de performance. O afeto, o toque, a conexão emocional e a intimidade tornam-se centrais, ajudando a reconhecer que o prazer sexual também está no carinho, na presença do outro e na profundidade dos vínculos. Assim, a sexualidade se transforma em uma experiência mais rica e libertadora, rompendo silêncios, ressignificando padrões e ampliando o diálogo dentro das relações.

Conversar sobre desejos, limites e expectativas fortalece os laços afetivos e torna o encontro sexual mais verdadeiro e prazeroso. Reinventar o prazer na velhice não significa abandonar o ato sexual, aprendido na juventude, mas sim ampliar o seu significado. A afetividade, a presença e a escuta do outro passam a ser elementos fundamentais para uma vivência sexual plena, saudável e digna.

A DESCONSTRUÇÃO DE MITOS SOBRE A SEXUALIDADE DO HOMEM IDOSO

Muitos dos sofrimentos que acompanham a sexualidade do homem idoso não se originam, necessariamente, das mudanças fisiológicas, mas dos mitos construídos culturalmente em torno do envelhecimento. Entre eles, destacam-se ideias como: o desejo desaparece com a idade; a ereção rígida e penetrativa é a única sexualidade; o homem deve ser ativo, potente e dominante. Todas essas concepções são construções culturais, não verdades universais.

Simone de Beauvoir, em sua célebre obra *A velhice*, já havia constatado: “Com a idade, as possibilidades de ejaculação e de ereção diminuem e até desaparecem. Mas a impotência não acarreta sempre a extinção da libido (2018, p. 32). Essa afirmação nos convida a repensar o desejo como uma dimensão que ultrapassa o corpo e que persiste mesmo diante das transformações físicas.

Desconstruir esses mitos é essencial para reconhecer que a sexualidade pode e deve continuar fazendo parte da vida na velhice, ainda que adaptada, reinventada e ressignificada. O prazer pode estar no toque, no olhar, nas conversas, no afeto compartilhado e, sobretudo, no reconhecimento de que envelhecer é também uma oportunidade de redescobrir a sexualidade sob outras formas, valorizando dimensões menos visíveis. O envelhecimento não encurta a vida sexual, apenas a transforma.

Para que essa transformação da sexualidade seja possível, é necessário que o próprio idoso trilhe um caminho de reconciliação entre sua autoconfiança e seu interesse pelo sexo, compreendendo que seu corpo mudou, mas que o desejo permanece como potência. Isso exige abandonar o modelo juvenil e fálico de sexualidade, centrado apenas na penetração e no desempenho genital, e levar para a intimidade a bagagem da maturidade: a empatia, a escuta, a sensibilidade e a compreensão do prazer em sua forma mais ampla. Nesse sentido, a atriz e ativista Jane Fonda afirmou: Se os homens insistirem em repetir modelo juvenil de sexualidade no Terceiro Ato, vão desperdiçar a possibilidade de descobrir o prazer e a intimidade que pode ocorrer nas últimas décadas da vida [...] (2012, p. 197).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sexualidade do homem idoso precisa ser compreendida para além dos limites impostos pelo corpo ou pelas normas sociais que regem a masculinidade tradicional. Ao longo da vida, muitos homens aprendem a vincular sua identidade à potência sexual, à performance e ao controle. No entanto, o envelhecimento, longe de ser uma perda definitiva, pode representar uma oportunidade de reinvenção da sexualidade mais livre, afetiva e verdadeira.

Romper com os tabus e mitos que cercam a sexualidade na velhice é um passo necessário para que se reconheça que o

desejo não tem idade. A intimidade, o toque, a escuta e a troca emocional tornam-se caminhos legítimos e potentes para o prazer. Valorizar a sexualidade do homem idoso é afirmar seu direito ao afeto, ao cuidado e à plenitude em todas as fases da vida.

O cuidado com a sexualidade na velhice envolve, para o homem, um processo de reconciliação com as mudanças do próprio corpo e a valorização do desejo que ainda existe como expressão de vitalidade. É necessário repensar modelos antigos baseados apenas no desempenho e priorizar uma vivência mais madura, afetiva e sensível, centrada no prazer amplo e na empatia.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice**. Tradução: Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

FONDA, Jane. **O Melhor Momento**: aproveitando ao máximo toda a sua vida. Tradução: Débora Landsberg. São Paulo: Paralela, 2012.

HAROCHE, Claudine. Antropologias da virilidade: o medo da impotência. In: CORBIN, Alain; COURTINE; Jean Jacques; VIGARELLO; Georges. **História da Virilidade**. Tradução: Noéli Correia de Mello Sobrinho e Thiago de Abreu e Lima Florêncio. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

OLIVEIRA, Fabricio. **Sexualidade e Longevidade:** a essência da maturidade. São Paulo: Portal do Envelhecimento Comunicação, 2021.

AMOR, DESEJO E ENVELHECIMENTO: REPRESENTAÇÕES DA SEXUALIDADE NA LITERATURA

Elba Chagas Sobral

Mestra em Psicologia Clínica

INTRODUÇÃO

A literatura, definida como a arte da palavra, seja escrita ou falada, sempre acompanhou a humanidade em suas tentativas de compreender o mundo, narrar experiências e traduzir desejos, registrando histórias, refletindo valores sociais, expondo silêncios e abrindo caminhos para a construção de novas formas de pensar a vida em todas as etapas. Nesse sentido, a velhice e a sexualidade, dois temas envoltos em tabus, mitos e preconceitos, encontram na literatura um espaço privilegiado para visibilidade e reflexão.

O século XXI é reconhecido como a era da longevidade. Os avanços da medicina, da ciência e das condições sociais possibilitaram uma vida mais longa, trazendo consigo novos desafios e possibilidades para a velhice. Entre eles, está a vivência da sexualidade por pessoas idosas, frequentemente

negada ou invisibilizada pela sociedade. Durante muito tempo, homens e mulheres idosos(as) foram representados como assexuados, reduzidos a papéis de avós ou guardiões da sabedoria, sem direito ao desejo e a intimidade. Como lembrou Beauvoir: *“a velhice aparece mais claramente para os outros do que para o próprio sujeito* (1970, p. 298). Assim, mesmo vistos em um lugar de exclusão e apagamento no campo do erotismo, pessoas idosas continuam desejosos da cumplicidade, afeto e gratificação física sexual.

A literatura, no entanto, ocupa um papel fundamental na desconstrução desses estereótipos. Narrando histórias de personagens que amam, desejam e buscam conexão afetiva, revelando que a sexualidade não se encerra com a idade, mas permanece como parte fundamental da experiência humana. Mais do que um registro estético, as obras literárias contribuem para ressignificar o envelhecimento e provocar mudanças na forma como a sociedade encara o desejo na velhice. Cada narrativa, a seu modo, oferece uma lente distinta sobre o envelhecer com desejo, ora pelo humor, ora pela poesia, ora pela reflexão filosófica.

A literatura tem o poder de revelar dimensões da vida humana que muitas vezes são invisibilizadas pela sociedade. Entre essas dimensões está a sexualidade na velhice, marcada historicamente por silenciamentos e preconceitos. Ao representar personagens idosos, como protagonista de desejo, paixões ou afetividades, a literatura contribui para

desnaturalizar a ideia de que envelhecer significa abdicar do erotismo e da intimidade.

Esse artigo analisa narrativas de diversas épocas com foco em ajudar e compreender como a literatura pode ressignificar a sexualidade da pessoa idosa, reafirmando-a como direito e expressão de vitalidade em todas as idades. Assim, ao percorremos diferentes enredos e personagens, buscamos identificar de que maneira a literatura problematiza a invisibilidade da sexualidade na velhice, revelando tensões, resistências e novas possibilidades de viver o desejo na idade avançada.

O LIVRO “VOVÓ QUER NAMORAR”, DE MARIA DE LOURDES KIERGER

Obra voltada ao público infanto-juvenil. Nela a avó é apresentada não só como uma figura cuidadora, mas como mulher que deseja viver um novo relacionamento afetivo: *Minha avó esperando um homem, e tão produzida* (1997, p. 21). A narrativa rompe com a visão tradicional da avó “angelical” ou “assexuada” e traz à tona uma dimensão pouco abordada nas histórias infantis: a sexualidade como parte constitutiva da identidade também na velhice.

A campainha tocou. Vó estremeceu. Fez sinal para eu esperar. Alcançou a bolsa vermelha, tirou o espelho, se examinou. Ajeitou os cabelos, molhou os lábios e me perguntou: estou bonita o bastante, acha que ele vai gostar? (p.54).

Ao apresentar uma avó que namora, a autora convida crianças e jovens a compreender que envelhecer não significa renunciar ao amor, ao cuidado de si e do outro, nem tão pouco à busca por prazer. Nesse sentido, Goldenberg (2013, p.20) afirmou que, *para a construção de uma “bela velhice” é fundamental: encontrar um projeto de vida, buscar o significado da existência, conquistar a liberdade, almejar a felicidade, cultivar a amizade, viver intensamente o presente, aprender a dizer não, respeitar a própria vontade, vencer os medos, aceitar a idade e dar muitas risadas. Tal qual vovó Firmina ensina à neta Leticia, ao compartilhar com ela sua própria história de vida.*

O LIVRO “O AMOR NOS TEMPOS DO CÓLERA”, DE GABRIEL GARCIA MÁRQUEZ

O romance acompanha a trajetória de Fermina Daza e Florentino Ariza, cuja história de amor atravessa mais de meio século. Na juventude, vivem uma paixão intensa, mas o relacionamento é interrompido quando Fermina se casa com o médico Juvenal Urbino, figura respeitada pela família e pela sociedade.

Florentino, apesar da frustração, decide esperar por Fermina. Durante os mais de cinquenta anos, nove meses e quatro dias que separam a juventude do reencontro, ele vive inúmeros relacionamentos casuais e aventuras amorosas, mas nunca abandona a promessa de conquistar o amor dela.

Com a morte de Juvenal Urbino, Fermina e Florentino se reencontram já idosos. Nesse momento, precisam lidar com os desafios do corpo envelhecido, com as transformações emocionais e com as expectativas sociais, mas redescobrem a possibilidade do amor e da intimidade. A narrativa evidencia que o desejo e a busca pelo amor não desaparecem com a idade, ainda que precisem ser reinventados como afirmou Garcia Marques: *“Florentino Ariza tinha então setenta e seis anos, mas esperou sem se cansar, sem um instante de esquecimento, sem uma carta, sem um recado, cinquenta e um anos, nove meses e quatro dias para declarar de novo o seu amor fiel e secreto”* (2020, p. 431).

Esse amor tardio exemplifica o que Jane Fonda (2012, p. 168) denominou de *“Terceiro Ato”*, fase da vida que tem potencial para ser o grande momento de aprofundar as relações amorosas já existentes ou criar relações incrivelmente ricas, se houver o desejo de estabelecer uma relação assim, e se houver um parceiro.

Mais do que um relato de paixão redescoberta, o romance evidencia a persistência do amor e do erotismo na velhice, conferindo a esse período da vida novas possibilidades de afeto, prazer e realização.

O LIVRO “AS INTERMITÊNCIAS DA MORTE”, DE JOSÉ SARAMAGO

Este romance apresenta um acontecimento inusitado: em um país sem nome, a morte deixa de agir. Ninguém mais morre, embora continue envelhecendo, adoecendo ou sofrendo acidentes. A princípio a população comemora, e dizendo: a vida venceu a morte! Contudo, logo surgem problemas de ordem social, e um grupo clandestino passa a levar doentes incuráveis para além da fronteira do país, onde a morte existe. Esse movimento desperta a atenção da própria morte, personificada como uma mulher enigmática, que decide retomar o seu trabalho.

Diferente do que fazia antes, agora ela avisa a cada vítima em uma carta lilás, entregue sete dias antes do falecimento. Esse método gera novas tensões e questionamentos éticos. Porém, ao observar para quem vai endereçar as cartas, a morte se surpreende com um homem violoncelista, que deveria morrer, mas não recebe o aviso. Curiosa, ela decide observá-lo de perto e acaba experimentando sentimentos humanos, inclusive o desejo.

Nesse ponto escreveu Saramago: *O homem não a conhecia, mas ela conhecia o homem, passara uma noite no mesmo quarto que ele, ouvira-o tocar, cousas que, quer se queira, quer não, criam laços, estabelecem uma harmonia, desenham princípios de relações [...] (2005, p. 184).* E, assim, a morte soube

pela primeira vez, o que é o tremor dos lábios ao contato de outros lábios, o que era o calor de uma pele, o que era o corpo estremecer sob a carícia de outro corpo.

A narrativa, assim, se transforma em reflexão poética e filosófica sobre a fragilidade da vida, a inevitabilidade da morte e, sobretudo, sobre a persistência do amor e da sexualidade inclusive na velhice e na proximidade do fim. Neste sentido Oliveira (2022, p. 31) afirmou: *De maneira geral, entende-se que a sexualidade e a possibilidade de vivenciá-la de maneira prazerosa fazem parte do envelhecer. A idade não elimina a necessidade, o desejo, nem a capacidade de desfrutar de um relacionamento sexual.* A idade não elimina a necessidade, o desejo, nem a capacidade de desfrutar de um relacionamento sexual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As obras escolhidas e analisadas demonstram que amor, desejo e sexualidade permanecem vivos até na velhice, desafiando estereótipos e preconceitos sociais. Em *Vovó quer namorar*, a avó busca afeto e prazer, rompendo com a visão de assexuada; em *O amor em tempos de cólera*, Firmina e Florentino revelam que relações íntimas podem ser reinventadas na maturidade; e em *As intermitências da morte*, Saramago evidencia que a sexualidade persiste até mesmo diante da proximidade da morte. Esses diálogos literários encontram respaldo em teóricos que afirmam que a vivência prazerosa da

sexualidade constitui parte essencial do envelhecimento. Assim, a velhice se apresenta não como fase de declínio, mas como etapa plena, rica em afetos, prazer e relações significativas.

Referências

BEAUVOIR, Simone de, 1908-1986. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

FONDA, Jane. **O melhor momento aproveitando ao máximo toda a sua vida**. São Paulo: Paralela, 2012.

GOLDENBERG, Mirian. **A bela velhice**. Rio de Janeiro: Record, 2015.

Krieger, Maria de Lourdes. **Vovó quer namorar**. São Paulo: FTD, 1997.

MÁRQUEZ, Gabriel Garcia. **O amor no tempo do cólera**. Rio de Janeiro: Record, 2020.

OLIVEIRA, Fabrício. **Sexualidade e Longevidade**: a essência da maturidade. São Paulo: Portal do Envelhecimento Comunicação, 2021.

SARAMAGO, José. **As intermitências da morte**. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

SEXUALIDADE: A SUBLIMAÇÃO NO ENVELHECIMENTO

Eunaide Monteiro

Doutora em Ciências da Religião

INTRODUÇÃO

A sexualidade, tema de tantas discussões em todas as sociedades de todos os tempos, envolve aspectos biológicos e subjetivos e é tema que levanta polêmica quando se junta com a ideia de religião, na maioria das denominações. O objetivo desse trabalho é refletir acerca das peculiaridades e impactos relacionados à sublimação no envelhecimento. Nessa fase, a pessoa precisa lidar com o desencontro entre o inconsciente que é atemporal mas que habita um corpo envelhecido e que ambos, corpo e inconsciente, têm uma vida simbólico-subjetiva construída mas que, muitas vezes, se encontram em descompasso.

Crema e Tílio (2021) analisam como a sexualidade na velhice é perpassada por estigmas sociais e culturais e, em suas pesquisas, asseguram que é comum encontrar concepções tradicionais de gênero e sexualidade nessa fase da vida em que

muitos “homens se autodeclararam viris e muitas mulheres se autodeclararam sexualmente desinteressadas” e afirmam que se submetem aos desejos e satisfações masculinas para facilitar a convivência, o diálogo e a manutenção do relacionamento com o parceiro.

Nesse aspecto, encontra-se um ponto em comum a ambos os gêneros: a vontade do bem viver. Porém, é perceptível também que a intersecção entre gênero e geração (envelhecimento) reproduz a lógica heteronormativa e a desigualdade entre homens e mulheres, mesmo nesta fase da vida.

Assim como a história pessoal (concepção, gênero, saúde, personalidade, cuidados parentais), o contexto socioeconômico e cultural influencia o modo como as pessoas envelhecem e a religião também tem sua grande parcela de ancore na configuração de como cada um saboreia (ou não) sua sexualidade. Nesse caso, a idade cronológica fornece indicativos sobre aspectos corporais ou fisiológicos, entretanto, não determina as experiências individuais dos idosos (SANTOS, 2011).

Mesmo não tratando especificamente de sexualidade no envelhecimento, Freud concebe a sexualidade como uma energia (força pulsional) presente em todas as fases da vida, incluindo a velhice e não restrita à genitalidade. Nesta etapa, as mudanças físicas e psicológicas podem afetar a expressão da sexualidade, entretanto, o núcleo psíquico da pessoa

permanece constante, afinal, segundo Freud, o inconsciente nunca envelhece e é nele que estão gravados os desejos e as fantasias sexuais de todos os momentos da vida.

SUBLIMAR: ENCONTRO DO CORPO TEMPORAL COM O ESPÍRITO QUE NÃO ENVELHECE

O espelho caiu da parede
 Caiu com ele o meu rosto
 Com o meu rosto, a minha sede
 Com a minha sede o meu desgosto
 O meu desgosto de ver
 No espelho caído, o meu rosto
 (Cassiano Ricardo)

Segundo Freud (1908/2007, p.168), a sublimação é um mecanismo de defesa maduro no qual a pessoa substitui a energia sexual originária por outra não sexual, porém, sempre atrelada a ela psiquicamente e mais socialmente aceita.

Os motivos pelos quais uma pessoa pode optar por sublimar pode vir de várias frentes como a imposição da cultura na qual está inserida, as restrições da religião que frequenta, os desafios gigantescos impostos a uma frágil constituição humana, o corpo que, inexoravelmente, caminha para a morte, as frustrações com relacionamentos amorosos, problemas físicos e psicológicos que causam as psiconeuroses que são muito comuns em pessoas que optam por não praticarem o ato sexual. Contudo, algumas pessoas sublimam sem adoecer.

A sublimação¹ está sempre em consonância com o recalque e promove a dessexualização através do domínio da pulsão sexual. Entretanto, o processo sublimatório pode trazer satisfações quando as forças pulsionais são dirigidas para fins culturais e/ou de atividades solidárias e, dessa forma, se contrapõem ao adoecimento neurótico. No caso de haver recalque, sempre haverá o retorno do recalcado através de sintomas; no caso da sublimação, haverá o escape da libido em relação ao recalque, ressignificando melhor a presença de satisfação por meio de uma configuração diferente daquela que se dá pelo sintoma via retorno do recalcado.

O imaginário social parte do pressuposto que idosos não praticam sexo, numa tentativa de agenciar as subjetividades dessas pessoas e esquecem que, dentro de cada um existem todas as idades e fases pelas quais passaram. Ferenczi (1926) retoma a reflexão freudiana para esclarecer que o desinvestimento libidinal é muito comum e pode ser compreendido pela mesma lógica do narcisismo: libido escassa, a pessoa necessita de um mínimo de investimento narcísico para extrair do mundo externo o que precisa para viver e sentir prazer (Freud, 1914, 2000), passando a interessar-se mais por suas reminiscências, fantasias e, usualmente, até mesmo as dores acumuladas, várias e frequentes.

Há uma nova organização libidinal na velhice que se assemelha ao narcisismo primário e mostra o quanto os ciclos

¹ Freud volta a tratar desse conceito em um dos textos mais reconhecidamente associado ao tema: Uma Lembrança Infantil de Leonardo da Vinci (1910).

da vida são transitórios e se sucedem de modo que, tal qual num circuito fechado, a última fase paquera com a primeira e o corpo é, ao mesmo tempo, fonte de prazer e “de mal estar permanecendo sempre como uma estrutura passageira, com limitada capacidade de adaptação e realização” (FREUD, 1930, p. 85).

RELIGIÃO: SEXO, SAÚDE E PECADO, DORES E DELÍCIAS

...cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é
 Não me olhe como se a polícia andasse atrás de mim
 Cale a boca e não cale na boca notícia ruim.
 (Caetano Veloso)

A sexualidade do idoso é um tema que ainda necessita de muita pesquisa científica e a imagem do idoso assexuado ainda persiste e é reforçada pela mídia quando assume discursos normativos associando muitas vezes o envelhecimento à abstenção de prazeres sensuais (BARROA; MATTOS, 2015).

Segundo Barros (2015), uma das causas que faz com que algumas pessoas optem por não terem vida sexual ativa é essa visão etarista e sexista que afeta a forma como as próprias pessoas idosas se percebem, principalmente as mulheres, que acabam recebendo uma carga maior de preconceito, e isto pode limitar sua expressão sexual mesmo quando há desejo.

Em muitas religiões, principalmente de matriz judaico-cristã, o sexo é associado ao casamento e à procriação, devendo ser praticada dentro dos vínculos matrimoniais e

isso marginaliza outras formas de expressão sexual como a masturbação, a relação entre pessoas do mesmo sexo ou em faixas etárias mais distantes, por exemplo. Dessa forma, quando idosos estão fora desses padrões, a prática sexual pode ser percebida como inadequada ou imoral, reforçando a decisão de abstinência (CORRÊA; PARKER, 2004).

O envelhecimento também pode trazer uma necessidade de intensificação da religiosidade e espiritualidade como forma de lidar com as limitações corporais, a ideia de finitude, os lutos e é comum que nessa fase haja maior valorização da vida espiritual em detrimento da corporal, sendo a sublimação do desejo sexual, para os religiosos, uma forma de sentir mais pureza, recato, capacidade de contenção dos impulsos, elevação moral ou preparação para a morte, especialmente entre os que interiorizam uma visão dualista (LE BRETON, 2003).

Para outras pessoas, a religiosidade no envelhecimento é muito positiva, pois, o idoso pode ser visto como figura de sabedoria, o que eleva a autoestima, e a fé pode ser fonte de apoio emocional e trazer sentido para a vida, contribuindo para a elaboração de uma sexualidade mais simbólica, afetiva e relacional mesmo sem experiências genitais. Sob esse aspecto, a abstinência não é percebida como trauma; é uma escolha consciente e coerente com o projeto ético e espiritual da pessoa.

Sendo assim, a influência da religião sobre essa decisão não pode ser vista de forma reducionista, visto que essa decisão é resultado de uma articulação complexa entre crenças

personais, normas sociais, experiências de vida e transformações biográficas que demanda uma abordagem interdisciplinar e culturalmente sensível para sua plena compreensão, e a escolha de não praticar sexo na velhice não deve ser interpretada exclusivamente como sintoma de patologia ou disfunção (SILVA; VARGAS, 2016, p.225-242). Essa opção também é uma vivência legítima da sexualidade, mediada por múltiplos fatores e significados, que merece ser respeitada, compreendida e acolhida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo permite perceber que as principais significações sobre sexualidade, mesmo nas pessoas de mais idade, ainda estão conectadas aos conservadorismos de gênero julgados pelo dispositivo heteronormativo da sexualidade. Isto fica muito claro quando Crema e Tílio (2021) percebem em suas pesquisas que os homens consideram a vida sexual necessária, prazerosa e se sentem viris, potentes e com prática frequente, enquanto as mulheres consideram negativa, chegando à beira do desinteresse e da obrigatoriedade de satisfazer os parceiros, o que demonstra claramente a desigualdade de gênero que ainda ocorre em nossa sociedade, mesmo com pessoas que já atingiram a maturidade cronológica e psicológica, bem como a independência social e financeira.

Contudo, apesar das dificuldades expostas, os autores acima percebem que há também em alguns casos, uma resignificação sobre a sexualidade no envelhecimento: a satisfação sexual mútua decorrente do diálogo e respeito construídos ao longo dos relacionamentos e novas possibilidades de prazer não restritas exatamente à cópula. Isso se contrapõe à ideia da assexualidade no envelhecimento.

Portanto, ainda se faz necessário compreender algumas permanências e alterações de sentidos na articulação entre as categorias de gênero e geração e outras categorias interseccionais para se compreender melhor os complexos fenômenos e suas reais consequências para a qualidade de vida dos sujeitos que experienciam a longevidade.

É fundamental que as pessoas idosas sejam assistidas por profissionais da saúde, cuidadores e familiares que possam lhes auxiliar a lidar com as mudanças físicas e psicológicas que ocorrem nessa fase para que possam desconstruir tabus e aceitar a sexualidade como elemento integrante da vida, em todas as idades. A velhice pode ser vista como um período de descobertas, crescimento e reelaboração da sexualidade com possibilidade de encontrar novas formas de prazer.

Embora a teoria freudiana não aborde especificamente a sexualidade na velhice, oferece pontos de partida para a compreensão das mudanças e desafios da vida sexual no envelhecimento, visto que mostra a relevância da elaboração psíquica, do acompanhamento adequado e do diálogo para a

promoção de uma sexualidade saudável e prazerosa em todas as etapas da vida.

Portanto, é necessário que se faça um exercício psíquico para que haja uma boa envelhescência, na qual a pessoa possa sustentar sua subjetividade e sua estabilidade identitária sem tanto desgaste, rigidez, imutabilidade e exaustão do movimento pulsional. Na vida, existem os afogados e os sobreviventes. Uma forma de sobrevivência sem muito sofrimento é a prática do que se chama de sublimação, afinal, cada ser deve ser o que realmente é.

REFERÊNCIAS

BARROS, J. F.; MATTOS, M. A. C. **Sexualidade e envelhecimento**: desafios e possibilidades. *Revista Kairós*, v. 18, n. 2, p. 57-72, 2015.

CREMA, Izabella Lenza; DE TILIO, Rafael. **Sexualidade no envelhecimento**: relatos de idosos. *Fractal: Revista de Psicologia*, Niterói, v. 33, n. 3, p. 182–191, set./dez. 2021. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v33i3/5811>.

Ferenczi, S. (1926). **Contraindicações da técnica ativa**. In *Obras completas III*. São Paulo: Martins Fontes.

FREUD, Sigmund. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade** (1905). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

_____. [1908] 2007. **Moral sexual “civilizada” e doença nervosa moderna.** In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. v. 9. Rio de Janeiro: Imago, 2007. p. 168.

_____. (2000). **Sobre o narcisismo:** uma introdução. In Edição Eletrônica Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. 14). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1914).

_____. (2000). **O mal-estar na civilização.** In Edição Eletrônica Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. 21). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1930).

LE BRETON, D. **Antropologia do corpo e modernidade.** Petrópolis: Vozes, 2003.

SANTOS, Sueli Souza dos. **Sexualidade e velhice.** In: FREITAS, Elizabeth Viana de; PY, Ligia (Org.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 1543-1546.

SILVA, A. L. A.; VARGAS, E. P. **Velhice, religiosidade e sexualidade:** construções e desconstruções. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 19, n. 3, p. 225–242, 2016.

SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO NOS VERSOS DA MPB

Fernanda Maria Arruda Andrade
Mestra em Ciências da Religião

INTRODUÇÃO

*Depois de te perder
Te encontro, com certeza
Talvez num tempo da delicadeza
Onde não diremos nada
Nada aconteceu
Apenas seguirei,
Como encantado/Ao lado teu.
(Chico Buarque de Holanda)*

No mundo atual, percebe-se um novo olhar para o envelhecimento na perspectiva do bem-estar das pessoas que muito contribuíram para o crescimento sociocultural e econômico da sociedade. O corpo envelhece é o processo natural, mas isso não significa que o ser humano não tenha mais o que contribuir para a vida em sociedade.

É chegado o momento de abandonar os estereótipos criados para as pessoas idosas e respeitá-las em sua dignidade,

como ensina as tradições religiosas: “Levantar-te-ás diante de uma cabeça encanecida [de cabelo grisalho], honrarás a pessoa do ancião e temerás o teu Deus. Eu sou lahweh [o Senhor Deus]” (Levítico 19,32)¹.

Respeitar e promover a vida das pessoas idosas é honrar toda a história de vida que elas têm para ensinar, é devolver-lhes a dignidade nesse momento delicado de sua vida, a velhice. Entre tantos assuntos relevantes dentro do envelhecimento saudável, abordamos aqui a sexualidade, fundamental à existência humana.

A sexualidade é biológica e cultural, não apenas genital. Expressa sentimentos e comportamentos. Contudo, o assunto é ainda pouco abordado e até negligenciado, como se, nessa fase da vida, não fosse importante. Diante desse fato que merece atenção, como forma de aproximação delicada do tema, é salutar o diálogo com algumas letras da MPB (Música Popular Brasileira) a partir da análise de duas canções que estão aí ao nosso dispor, que passam às vezes despercebidas em sua mensagem humanista sobre o amor na dimensão da sexualidade.

Tomemos aqui a canção “Todo Sentimento”, de Chico Buarque de Holanda, e “Amor e Sexo”, de Rita Lee e Roberto de Carvalho.

¹ BÍLIA DE JERUSALÉM, 2002, com tradução atualizada entre colchetes de A BÍBLIA, 2023

“TODO SENTIMENTO”

A poética de Chico Buarque na canção “Todo Sentimento” traz uma espécie de linha de tempo do amor que atinge seu auge na velhice, “num tempo da delicadeza”. Por meio das estrofes cantadas suavemente na voz de Chico, o poema expressa doce melancolia amorosa. Parece ser vívido sentimento de amor de um “eu lírico” que, na velhice, está “num tempo da delicadeza”. O texto é o seguinte:

Preciso não dormir
 Até se consumir
 O tempo
 Da gente
 Preciso conduzir
 Um tempo de te amar
 Te amando devagar
 E urgentemente
 Pretendo descobrir no último momento
 Um tempo que refaz o que desfez
 Que recolhe todo o sentimento
 E bota no corpo uma outra vez
 Prometo te querer
 Até o amor cair doente, doente
 Prefiro então partir a tempo de poder
 A gente se desvencilhar da gente
 Depois de te perder
 Te encontro com certeza
 Talvez num tempo da delicadeza
 Onde não diremos nada, nada aconteceu
 Apenas seguirei
 Como encantado ao lado teu
 Depois de te perder

Te encontro com certeza
 Talvez num tempo da delicadeza
 Onde não diremos nada, nada aconteceu
 Apenas seguirei
 Como encantado ao lado teu

Compositores: Cristovão da Silva Bastos Filho / Francisco Buarque De Holanda
 (Disponível em: <https://www.letras.mus.br/chico-buarque/45181/>. Acesso em: 30 de jul. 2025)

Logo no início, o eu lírico expressa a vontade de amar devagar e urgentemente, consciente de sua fragilidade em meio à finitude: “Preciso não dormir / Até se consumir / O tempo / Da gente // Preciso conduzir / Um tempo de te amar / Te amando devagar e urgentemente”. Enfrenta a dura realidade da morte, mas não se fixa nela, congelado pelo medo paralisante, pois afirma para alguém que deseja tomar as rédeas e “conduzir um tempo de te amar”.

E, complementa: “Pretendo descobrir no último momento / Um tempo que refaz o que desfez / Que recolhe todo o sentimento / E bota no corpo uma outra vez”. É forte o desejo de refazer o que foi desfeito, recolhendo todo o sentimento vivido e colocando no corpo outra vez. É o desejo de voltar a saborear a sexualidade, o prazer de viver com esse alguém.

O trecho seguinte, “Prometo te querer / Até o amor cair doente, doente / Prefiro então partir a tempo de poder / A gente se desvencilhar da gente”, expõe a percepção de que vai chegar o momento de um se desvencilhar do outro, mas a promessa é amar, amar, até cair doente, doente. Isso é o que importa. Saborear o prazer da sexualidade enquanto há tempo.

Nos versos finais, “Depois de te perder / Te encontro, com certeza / Talvez num tempo da delicadeza / Onde não diremos nada, nada aconteceu / Apenas seguirei / Como encantado ao lado teu”, o poema sugere um tempo que está para além do tempo, numa dimensão que transcende esta realidade: o “tempo da delicadeza”. Depois de perder o físico, há um reencontro espiritual, onde o eu lírico segue a pessoa amada como um ser encantado, ao lado, sem nada dizer, na delicadeza da presença. O amor, desse modo, renasce e se perpetua...

Essa canção explora as diferentes fases do amor, indo além do romantismo repetido de inúmeras formas, circunscrito à vida cotidiana. Destaca a ideia de um “tempo da delicadeza”, conceito que sugere que o verdadeiro reencontro amoroso só acontece quando o tempo cronológico, que urge acelerado, demanda superação, permitindo uma sexualidade mais ampla, mais leve e madura. Essa visão se afasta do amor idealizado e reconhece o desgaste, a separação e a possibilidade de reencontro e reconciliação em um estágio emocional mais evoluído.

AMOR E SEXO

A MPB nos presenteou com uma canção muito conhecida, sucesso de Rita Lee intitulada “Amor e Sexo”, que ajuda a fazer uma excelente reflexão sobre o tema. Eis a letra:

Amor é um livro, sexo é esporte.
 Sexo é escolha, amor é sorte.
 Amor é pensamento, teorema.
 Amor é novela, sexo é cinema.
 Sexo é imaginação, fantasia.
 Amor é prosa, sexo é poesia.
 O amor nos torna patéticos.
 Sexo é uma selva de epiléticos
 Amor é cristão, sexo é pagão
 Amor é latifúndio, sexo é invasão
 Amor é divino, sexo é animal
 Amor é bossa nova, sexo é carnaval
 Uô-uô-u
 Amor é para sempre, sexo também
 Sexo é do bom, amor é do bem
 Amor sem sexo é amizade
 Sexo sem amor é vontade
 Amor é um, sexo é dois
 Sexo antes, amor depois
 Sexo vem dos outros e vai embora
 Amor vem de nós e demora
 Amor é isso, sexo é aquilo
 E coisa e tal, e tal e coisa
 Uh-uh!
 Ai, o amor, huum, o sexo
 Ahhh!

Compositores: Rita Carvalho / Arnaldo Jabor / Roberto Zenobio Affonso de Carvalho
 (Disponível em: <https://www.letras.mus.br/rita-lee/74440/>. Acesso em: 30 de jul. 2025).

Até bem pouco tempo atrás, sexo era um assunto difícil para ser tratado com as pessoas idosas. Durante muitos séculos essa tema foi um tabu. Contudo, Paul-Michel Foucault (1926-1984), filósofo, historiador, teórico social, crítico literário, já se

referia ao sexo como felicidade, ao defender que, em nossa época, observa-se “um discurso onde o sexo, a revelação da verdade, a inversão da lei do mundo, o anúncio de um novo dia e a promessa de certa felicidade, estão ligados entre si” (Foucault, 1988, p. 10).

De fato, de acordo com Tiago Almeida e Maria Luzia Lourenço, a sexualidade na velhice foi associada a estereótipos questionáveis de que envelhecer anula os prazeres do corpo, causa incômodos e, no homem, é associada à disfunção erétil ou a alguma insatisfação. Diante disso, a sociedade reproduz a falsa ideia de que envelhecer é anular os prazeres do corpo, esquecendo que a sexualidade é o pulsar da vida, o bem-estar que traz a qualidade de vida (2008, p. 130-140).

Hoje, a ciência comprova que a atividade sexual libera hormônios que trazem felicidade, deixando a pessoa mais humorada por meio da serotonina, dopamina, testosterona, ocitocina e endorfinas. A canção de Rita Lee, ao fazer uma distinção entre “amor” e “sexo”, enaltece a relevância dos dois para a vida saudável, e reconhece a contribuição do sexo como algo a ser resgatado por seus valores lúdicos: “Sexo é esporte. Sexo é escolha. Sexo é cinema, imaginação, fantasia. Sexo é poesia. Sexo é pagão, é invasão. Sexo é animal (corporal). Sexo é carnaval (festa da carne). Sexo é do bom. Sexo sem amor é vontade (mera atração sexual)”.

Na maturidade da existência humana, quando a sabedoria aflora, essa é uma verdade constatada: “sexo sem amor é vontade”, mera atração sexual, apenas desejo de

copular. O sexo, a sexualidade se move no território sagrado do amor, como está bem claro na canção “Amor de índio”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde tempos imemoriais, como atestam as religiões de matrizes africanas e indígenas, por meio da tradição oral, e ensiram as religiões do livro (Judaísmo, Cristianismo e Islamismo), as pessoas idosas são muito respeitadas como mestras que transmitem às novas gerações a memória, o conhecimento e a sabedoria dos ancestrais. Elas são testemunhas vivas das relações de amor em suas múltiplas formas, inclusive e, sobretudo, testemunhas do amor que gera e move a vida, por meio da sexualidade.

Nesse aspecto, como está escrito no refrão da canção “Amor de Índio”, “Tudo que move é sagrado... Todo amor é sagrado” (Beto Guedes e Ronaldo Bastos Ribeiro. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/beto-guedes/44530/>. Acesso em 30 de jul. 2025). O amor é sagrado, inclusive na dimensão da sexualidade, pois é força, energia vital que impulsiona a vida... é manifestação do numinoso, isto é, do divino que gera, anima e move, recriando continuamente a vida, com seu poder. As testemunhas vivas desse amor são nossos pais, avós, enfim, nossos ancestrais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tiago de; LOURENÇO, Maria Luzia. **Amor e sexualidade na velhice**: direito nem sempre respeitado. In: RBCEH, Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 130-140, jan./jun. 2008. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001687257>. Acesso em: 25 de jun. 2025

BÍBLIA DE JERUSALÉM. São Paulo: Paulus, 2002.

A BÍBLIA. São Paulo: Paulinas, 2023.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I**: A vontade de saber. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988.

SEXUALIDADE E ESPIRITUALIDADE NA MATURIDADE DA VIDA

João Luiz Correia Júnior
Doutor em Teologia

INTRODUÇÃO

O ser humano, à medida que envelhece, tem a oportunidade de apreciar, com maturidade¹, os aspectos singelos, lúdicos e alegres da vida, que contêm reserva de sentido para viver com prazer a existência. Um desses aspectos é, sem dúvida, a sexualidade, que não se restringe apenas ao sexo, mas abrange o ser humano como um todo, em sua corporeidade.

¹ Infelizmente, nem todas as pessoas, à medida que envelhecem, atingem a maturidade. Do ponto de vista da Psicologia da idade evolutiva, maturidade é a conclusão do processo de maturação, que se dá de quatro modos interligados: em termos físicos, com o adequado desenvolvimento do organismo; em termos psíquicos, compreendendo o componente emocional e o cognitivo; em termos éticos e morais, em que o indivíduo atinge a autonomia pela interiorização da obrigação de um determinado comportamento pessoal; e em termos sociais, pela capacidade de interagir com os semelhantes a partir de uma aceitação mútua de normas supra individuais, que visam um comportamento adequado em sociedade. Toda deficiência ou retardamento nos processos de integração dos vários traços da personalidade relativos à idade cronológica determina o grau de imaturidade, que pode ser global ou relativo a um dos traços que constituem a maturidade total (Galimberti, 2010, p. 725, verbete “maturidade”).

Na linguagem dos Textos Sagrados e, de modo especial, na Bíblia, está contemplada a ideia de que a prática do amor real, efetivo e afetivo, algo que agrada a Deus mais do que oferendas e holocaustos em celebrações litúrgicas: “Porque é amor (*hesed*, gesto prático, real, concreto de generosidade) que eu quero e não sacrifício, conhecimento de Deus mais do que holocaustos religiosos” (Os 6,6); “Quem ama (amor *agápe*) a Deus, que ame também o seu semelhante” (1Jo 4,21). O amor se torna real, visível, sensível no amor às pessoas.

A Bíblia vai mais fundo ainda, para tornar ainda mais sensível esse amor, atingindo a dimensão da sexualidade, no livro “Cântico dos Cânticos”, que significa “o mais belo de todos os cânticos”. Nesse livro sagrado de poemas de amor eróticos (do amor *eros*), exalta-se o prazer sensível, corporal, entre duas pessoas que se atraem sexualmente, por meio de metáforas ecológicas e cosmológicas. Ao tocar o corpo da pessoa amada, na essência de sua corporeidade, toca-se no divino, uma vez que o ser humano é concebido na Bíblia como imagem e semelhança de Deus (Gn 1,27: “Deus criou o homem à sua imagem, à imagem de Deus ele o criou, homem e mulher ele os criou”). Logo, o divino permeia a natureza criada por Deus e, nesse aspecto, a corporeidade humana.

Neste artigo, tomar-se-á como ponto de partida para a reflexão um poema que aparece logo no primeiro capítulo do Cântico dos Cânticos (1,2-4). Fica aqui o convite para que acompanhe a leitura desta análise literária que objetiva apresentar uma interpretação relevante para o contexto

atual, no que tange à dimensão espiritual da sexualidade na maturidade da vida.

AS DELÍCIAS DO PRAZER (Ct 1,2-4)

Em religiões como Hinduísmo, Budismo, e Islamismo, a sexualidade é contemplada com o devido cuidado e respeito, como uma dimensão humana que contempla o amor entre as pessoas.² O Judaísmo, que originalmente valoriza o amor erótico no casamento como um dom dado por Deus para a procriação, vai além desse aspecto ao contemplar entre seus textos sagrados um livro que é um verdadeiro elogio ao amor eros, o Cântico dos Cânticos.

Esse livro, logo no primeiro capítulo, dá o tom erótico que permeia todo conteúdo poético do livro:

Que me beije com beijos de sua boca!
 Teus amores são melhores do que o vinho,
 o odor dos teus perfumes é suave,
 teu nome é como óleo escorrendo,
 e as donzelas se enamoram de ti.
 Arrasta-me contigo, corramos!

² Hinduísmo: o amor erótico está contemplado na arte e na mística indianas, como no célebre Kamasutra, guia do amor corporal do século IV d.C.; o Deus Shiva é homem e mulher, asceta e libertino ao mesmo tempo; nas escolas de espiritualidade, o sexo é até mesmo um meio para chegar à libertação. Budismo: a sexualidade deve ser vivida de forma descomplicada, com o devido cuidado para que a pareceria sexual seja para o prazer, sem causar sofrimento a ninguém. Islamismo: as relações sexuais devem levar ao desenvolvimento espiritual, por meio da disciplina tanto para os homens como para as mulheres (conforme Corão, sutra 33:35; 24:30-31). (Scherer, 2005, p. 111-113).

Leva-me, ó rei, aos teus aposentos e exultemos!
 Alegremo-nos em ti!
 Mais que ao vinho, celebremos teus amores!
 Com razão se enamoram de ti...
 (Bíblia de Jerusalém³, 2002, Cântico dos Cânticos 1,2-4)

O texto causa escândalo em muita gente pois se refere às delícias do prazer sexual captadas por meio dos cinco sentidos do corpo: pelo tato (por meio dos lábios): “Que me beije com beijos de sua boca”; pelo paladar: “Teus amores são melhores do que o vinho”; pelo olfato: “O odor dos teus perfumes é suave”; pelos ouvidos ao escutar o nome da pessoa amada: “Teu nome é como óleo escorrendo”, de suave frescor; pelo olhar apaixonado: “As donzelas se enamoram de ti”.

Qual a reserva de sentido desse livro religioso para o contexto presente, marcado, de um lado, pelo erotismo embalado de muitos modos no mercado midiático do sexo, e, de outro lado, pelo conservadorismo de grupos tradicionalistas que se protegem em diferentes guetos?

Algumas considerações interpretativas podem ser formuladas a partir do Cântico dos Cânticos, ressaltando o sentido da mensagem desse livro sagrado para a realidade atual:

a) A sacralidade do amor erótico. Um primeiro aspecto a ser considerado é que, ao ser contemplado num livro sagrado,

³ Neste artigo será utilizado, como ponto de partida, o texto da Bíblia de Jerusalém, 2002.

o amor carnal, erótico (eros) é incorporado à dimensão de valor espiritual, abençoado por Deus. Fortalece-se a mensagem bíblica de que o ser humano foi criado para o prazer, umbilicalmente ligado ao ambiente ecológico e cosmológico em que vive: a mãe terra. A humanidade é filha muito amada dessa Mãe Natureza, no Cosmos, e veio ao mundo para gozar das delícias da vida, inclusive na dimensão do amor sexual.

b) A urgente necessidade de distinguir sexualidade de pornografia

Poemas eróticos declamados por pessoas que cantam as delícias do amor sensual por meio da apreciação visual da beleza física, dos aromas, sabores, toques e sussurros dos prazeres sexuais, ao serem contemplados no Texto Sagrado do Cântico dos Cânticos, demonstram a dimensão sagrada do amor eros. Desse modo, pode-se deduzir que a dimensão sagrada do amor erótico contribui para distinguir dois conceitos distintos: sexualidade e pornografia:

- Sexualidade. O conceito de sexualidade, do latim *sexus*, sexo, refere-se à constituição biológica, psíquica e social do ser humano, indicando um constitutivo antropológico. A sexualidade, em cada idade e estilo de vida, é realidade que atinge toda a existência humana. É sentida primariamente de forma corpórea, mas toca também a dimensão espiritual (Eicher, 1993, p. 823, verbete “sexualidade”). Do ponto de vista religioso, segundo a tradição de Textos Sagrados como a Bíblia, o ser humano em sua corporeidade, é não só criação divina, mas expressão do divino, imagem e semelhança

de Deus (Gn 1,26). Assim, a sexualidade, não se restringe à dimensão meramente genital. Contudo, tal ambivalência sexual foi colocada em segundo plano em termos culturais devido às exigências da organização social baseada na separação do trabalho específico do macho e da fêmea (Galimberti, 2010, p. 1058, verbete “sexualidade”). Isso, ao longo de milênios, fortaleceu estruturas e instituições sociais machistas, androcêntricas e patriarcais.

- Pornografia. A palavra deriva do grego *pornografos*, cunhada a partir de duas palavras do grego clássico: πόρνη (*pórñē*; “prostituta”) e γράφειν (*gráphein*; “escrever” ou “registrar”), complementadas pelo sufixo -ία (-ia), que significa “estado de”, “propriedade de” ou “lugar de”). Portanto, “pornografia” significa registro escrito ou por meio de imagens de assuntos ou atividades sexuais, destinadas a estimular sentimentos eróticos em vez de estéticos. Na pornografia, o sexo aparece como tema único, funcional, até mesmo anulando a subjetividade, bem como a ética e a moral da cultura circundante. Pornografia, portanto, não deriva do grego *porneia*, palavra que abrange o sentido de prostituição, relações sexuais extraconjugais, pedofilia, promiscuidade, incesto, etc. (Disponível em: <https://www.neverthirsty.org/bible-qa/qa-archives/question/did-porn-or-pornography-come-from-the-greek-word-porneia/>. Acesso em: 14 de julho de 2025).

A partir dessa distinção entre sexualidade de pornografia, fica claro que os poemas que constituem o

livro Cântico dos Cânticos não têm como objetivo estimular com a leitura o mero prazer sexual, típico da pornografia, mas expressam a dimensão estética do amor erótico entre pessoas que se atraem mutuamente. As palavras dos poemas, expressas em metáforas, são “objetos oníricos” que fazem sonhar acordado, aguçando a imaginação, a fantasia: “Que me beije com beijos de sua boca! Teus amores são melhores do que o vinho, o odor dos teus perfumes é suave, teu nome é como óleo escorrendo...”. Desse modo, os amantes dos Cânticos dos Cânticos que se beijam e se acariciam deliciosamente, chamando com ternura um ao outro pelo nome, conduzem ao prazer de saborear as delícias da vida no jardim em que Deus colocou o ser humano, no conjunto da criação (Alves, 2014, p. 98).

Sexualidade é, sobretudo, uma experiência lúdica. Como afirmou Rubem Alves: “Sexo é brinquedo. Amar é brincar (...) Fazer amor com uma mulher ou um homem é brincar com o seu corpo. Cada amante é um brinquedo brincante. Os sentidos precisam sair do túmulo onde os deveres os enterraram” (Alves, 2021, p. 80).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na sabedoria longeva, no tempo da maturidade, percebe-se que a sexualidade não deve ser vulgarizada ou banalizada, reduzida ao nível do mero erotismo. A banalização e a vulgarização do amor eros é algo bastante

presente, escancarada sobretudo com o advento da Internet e das Redes Sociais, numa cultura hedonista, cuja ideologia é a do prazer pelo prazer a qualquer custo, inclusive dos valores fundamentais da dignidade humana. Em busca de satisfazer o próprio ego, o indivíduo passa a considerar o corpo como algo a ser consumido pelo mero desejo de gozar, de sentir prazer. Quando a experiência sexual é mensurada mais pela quantidade do que pela qualidade, o resultado é ansiedade, vazio, falta de sentido, depressão, esgotamento.

Por outro lado, a sexualidade também não deve ser demonizada, como o fizeram durante séculos, grupos moralistas diversos, inclusive proveniente de setores religiosos cristãos localizados em Igrejas tradicionalistas, redutos de moralismos conservadores, aprisionados ao fundamentalismo bíblico e a dogmas medievais que incapacitam as pessoas ao diálogo com as novas gerações e com o mundo, na contemporaneidade.

Como ponto do equilíbrio entre esses dois extremos, o Cântico dos Cânticos vai à radicalidade do discurso teológico e assume o amor erótico como algo a ser valorizado como constitutivo do ato de viver segundo o plano do Deus da Vida, que criou a humanidade para experimentar as delícias de um jardim/pomar de delícias. A Teologia apresenta assim uma reflexão que parece surgir da sabedoria vivida na maturidade da fé. Não é por acaso que os poemas eróticos do Cântico dos Cânticos fazem parte da Literatura Sapiencial da Bíblia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Rubem. **Ostra feliz não faz pérola**. São Paulo: Planeta, 2021.

ALVES, Rubem. **Variações sobre o prazer**. São Paulo: Planeta, 2014.

ANDIÑACH, Pablo. **O Cântico dos Cântico**. O fogo e a ternura. Petrópolis: Vozes; São Leopoldo, Sinodal, 1998.

BÍBLIA DE JERUSALÉM. Nova edição, revista e ampliada. São Paulo: Paulus, 2002.

EICHER, Peter. **Dicionário de conceitos fundamentais de Teologia**. São Paulo: Paulinas, 1993.

GALIMBERTI, Umberto. **Dicionário de Psicologia**. São Paulo: Loyola, 2010.

SCHERER, Burkhard (Org.). **As grandes religiões**. Temas centrais comparados. Petrópolis: Vozes, 2005.

A SEXUALIDADE DA PESSOA IDOSA E O DIREITO

José Maria Silva
Advogado

Sara Cristina A. M. Lima Ribeiro
Advogada

INTRODUÇÃO

“A sexualidade não se aposenta.” Frase que inspira este texto, sintetiza o ponto de partida: o envelhecimento não extingue o desejo, a afetividade e a busca por vínculos significativos. Entretanto, persiste um imaginário social que associa velhice à assexuação (assexualidade) – legitimando silenciamentos no cuidado, no convívio familiar e nas instituições. Falar da sexualidade da pessoa idosa é desafiador, um tabu, mas necessário diante de tantos estigmas e invisibilidades que cercam essa questão.

O Direito, a Saúde e a Espiritualidade devem estar a serviço da dignidade humana. Isso inclui o direito à afetividade, à liberdade, à autonomia e à intimidade em todas as idades – não pratiquemos o idadismo.

A velhice tem sido pensada, quase sempre, como um processo degenerativo, oposto a qualquer progresso, como se nessa etapa da vida deixasse de existir o potencial de desenvolvimento humano. O estereótipo tradicional da velhice é o de pessoas doentes, incapazes, dependentes, demenciadas, rabugentas, impotentes, um problema e ônus para sociedade, “a velhice era um castigo divino, maldição que pesava sobre os homens em função de seus pecados. Como o sofrimento e a morte, ela era uma herança dolorosa deixada por Adão” (Priore, Mary Del), sendo a menopausa e a impotência *coeundi* marcos para ambos os sexos.

Vive-se a sexualidade no olhar, no toque, no mistério, na música, no som da voz, na fantasia . . . e não apenas na busca objetiva da relação genital (Bacelar, Rute). Durante o processo de envelhecimento, ocorrem algumas transformações, quanto à resposta sexual, no desejo, na excitação, no platô, no orgasmo, na resolução, mas isso não implica extinção da sexualidade (Lopes; Maia, *apud* Bacelar)

A sexualidade concebida como energia, libido, caracteriza-se por uma capacidade de se ligar a pessoas, objetos, ideais, à vida, enfim, inclui a atividade sexual, mas não se resume em sexo.

Estudos apontam que o componente afetivo (diálogo, empatia, respeito, carinho, cuidado) é fundamental para a satisfação sexual no envelhecimento (scielosp.org+1qa1.scielo.br+1scielo.br). Em ambientes institucionais (ILPIs), esse aspecto emocional/afetivo muitas vezes, ou quase sempre,

é negligenciado, sendo reduzido ao cuidado médico ou assistencial. Será que é muito diferente em lares esta relação de conjugalidade?

No plano demográfico, o Censo 2022 do IBGE confirmou a aceleração do envelhecimento – pessoas com 60 anos ou mais já somam cerca de 15,6% da população (32,1 milhões). Há aproximadamente 55,7% de mulheres 60+ (22 milhões contra 43,3% homens 60+. A alta proporção de mulheres idosas viúvas – o que se acentuou com o crescimento desse grupo. Há grande número de pessoas idosas vivendo sozinhas, especialmente mulheres acima de 75 anos de idade. Esse pano de fundo reforça a centralidade dos direitos sexuais e reprodutivos na velhice, tanto para formulação de políticas sociais, quanto para práticas institucionais.

Quando se fala sobre violência sexual, refere-se ao ato ou o jogo sexual de caráter homo ou heterorelacional, utilizando pessoas idosas. Esses abusos visam obter excitação, relação sexual ou práticas eróticas por meio de aliciamento, violência física ou ameaças. A análise das notificações de violência contra pessoas idosas em Pernambuco, por exemplo, nos anos de 2022 e 2023, o total de 4.768 notificações. Acerca dos tipos de violência sofridos, a negligência, abandono foi o tipo prevalente, representado 60,1% (2.864) das 4.768 notificações enquanto violência sexual representou 1,7% (82), há aí notória subnotificação? O cônjuge, companheiro ou parceiro foi o agressor mais comum, representando 47,3% das notificações em 2022 e aumentando para 56,7%, em 2023. Que modalidade

de violência sexual foi praticada por estes agentes – parceiros? Normalmente não se explicita . . .

Esses fatores intensificam o questionamento sobre como mulheres viúvas, parceiras solo e idosas vivem sua sexualidade em decorrência da feminização da velhice. Revelam que a assexualidade na velhice é um mito cultural, reforçado por estigmas e tabus, “a sexualidade abrange não só o restrito setor da atividade genital, mas também toda atividade humana” (Bacelar); compreendendo-se melhor essa abrangência quando se distingue a pulsão sexual do instinto sexual: como pulsão, relaciona-se intimidade com o desejo, que está na base do agir humano. E aí, percebe-se que na tipificação dos crimes conta a dignidade sexual – estupro, violação carnal, assédio sexual, a sedução, a corrupção de menores o ato obsceno, leva-se em consideração a pulsão sexual e o instituo sexual. Rute, em sua pesquisa qualitativa com mulheres idosas aponta revelações como “*o meu desejo sexual não cessou com o envelhecimento*” ou ainda . . . “*aumentou o prazer com o passar do tempo, acabando com vergonhas iniciais, agora com 75 anos, estou mais experiente...*” (scielo.br).

MARCO TEÓRICO-NORMATIVO E GARANTIAS DE DIREITOS

O direito à sexualidade deve ser entendido, sentido, discutido, principalmente na velhice, com expressão de dignidade da pessoa humana, cuja base constitucional está claramente expressando na CRFB/88, que consagra a dignidade,

a liberdade, a intimidade e a igualdade, e determina a proteção da pessoa idosa pela família, sociedade e Estado. Tais princípios são recomendações das Convenções, Declarações e Resoluções internacionais.

O EPI/2003 reafirma a inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral, e veda discriminação etária. A PNSPI orienta a atenção integral, com foco na autonomia e capacidade funcional. A regulação das ILPIs (RDC Anvisa nº 502/2021) estabelece deveres de respeito à privacidade, à convivência e ao exercício de direitos humanos pelos residentes. No tema da capacidade civil, a Lei Brasileira de Inclusão – LBI e a TDA reforçam o caráter excepcional e proporcional da curatela, preservando direitos existenciais e a centralidade do consentimento (SciELO.br – Políticas públicas de atenção à saúde da pessoa idosa).

DIMENSÕES CLÍNICAS E PSICOSSOCIAIS DA SEXUALIDADE NA VELHICE

Mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento não implicam extinção da sexualidade. Comorbidades e medicamentos influenciam a resposta sexual, exigindo abordagem clínica individualizada, por isso educação em saúde, comunicação aberta e confidencialidade são requisitos para incorporar saúde sexual nas rotinas de cuidado.

A SBGG e o UNAIDS (www.unaids.org.br; @unaidsBrasil) alertam que, na última década, a população idosa é a única faixa com tendência de aumento proporcional de óbitos por

HIV, reforçando a necessidade de estratégias específicas de prevenção, testagem e cuidado. Pessoas Idosas LGBTQIAPN+ enfrentam barreiras adicionais, demandando protocolos de acolhimento afirmativos.

CONTEXTOS JURÍDICOS SENSÍVEIS

Privacidade e intimidade em ILPIs, a RDC Anvisa nº 502/2021 determina que a instituição deve propiciar o exercício dos direitos humanos pelos residentes, o que inclui respeito à intimidade e à convivência, bem como políticas internas claras para visitas e relacionamentos afetivo-sexuais, sempre fundamentadas no consentimento e na segurança.

Capacidade, consentimento e conflitos familiares, a avaliação da capacidade deve observar a autonomia possível, preferindo medidas de apoio à decisão e curatela proporcional. O consentimento para relações afetivo-sexuais requer vigilância a assimetrias de poder e sinais de coerção ou abuso. Dados pessoais e confidencialidade. O sigilo profissional e a proteção de dados em saúde (prontuário) são condições para segurança e confiança.

Crimes sexuais contra pessoas idosas – estimativas da OMS que 1 em cada 6 idosos sofre violência, sendo o abuso sexual uma fração significativa desse total (reddit.com). Sinan/Datusus (2009-2022) registrou 4.277 casos de violência sexual contra pessoas idosas, sendo 92,4% das vítimas mulheres, sobretudo com ensino fundamental incompleto; 74,8% dos

registros, a violência ocorreu em ambiente doméstico e os agressores eram adultos (36%) familiares ou cuidadores, refletindo relações de confiança intrafamiliar.

Crimes sexuais cometidos por pessoas idosas, em 2024 – estudo da Fio Cruz com 647 presos com mais de 60 anos de idade, mostrou que 287 (44%) cumpriam pena por agressão sexual; entre 70-75, dos 112 casos, apenas 2 não envolviam vítima menores. Em Pernambuco, 41% dos condenados com mais de 60 anos de idade cometeram seu primeiro crime nessa idade, dos quais 60% foram sexuais, com 80% das vítimas crianças ou adolescentes. Em 2013, no DF, 42% dos sentenciados entre 61-81 anos de idade estavam presos por crimes sexuais. Fatores apontados incluem, demência, alterações cognitivas, uso de drogas lícitas ou não, que podem elevar condutas sexuais inapropriadas. O aumento das denúncias revela mais conscientização, mas subnotificação sugere que esses números são apenas a ponta do ‘iceberg’.

Relatório mundial sobre violência e saúde (OMS), demonstra queixas de pessoas agredidas por pessoas idosas em decorrência de comportamento sexual que não combina com os relacionamentos comuns de pessoa ‘normal’, com comportamento inexplicáveis, como agressões, retraimento ou automutilação; queixas frequentes de dores abdominais, sangramento vaginal ou anal inexplicável, infecções genitais ou ferimentos em volta dos seios ou da região genital, roupas de baixo rasgadas, com nódulos ou manchas de sangue. Relatos indicando aumento de infecções sexualmente transmissíveis –

ISTs em pessoa idosa, especialmente entre 60-70 anos, os mais comuns: HIV, sífilis, gonorreia, herpes e verrugas genitais, por falta de cuidados.

Percebe-se que há falta clara de políticas públicas de prevenção quanto ao uso de preservativos (homens se recusando a usá-los, daí agressão à parceira) falta de exames regulares, falta de campanhas regulares para público idoso, o que constitui omissão (EPI, art. 4º). Estereótipos culturais ou repressão social favorecem a ideia de que pessoas idosas são assexuadas. Muitos profissionais de saúde relutam em abordar o tema por constrangimento, 73,8% das pessoas idosas relataram dificuldades em falar sobre sexualidade. Esses bloqueios contribuem para violações de direitos humanos como: dignidade, privacidade, cidadania, afetividade e acesso à saúde. Violências sexuais contra pessoa idosa consiste em violação de consentimento, negligência sexual ou explorações patrimoniais envolvendo intimidade, confiança exigindo responsabilização imediata conforme previsão legal (EPI, arts. 99, 57 e CP em crimes contra os costumes).

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

LPIs: espaços de privacidade; protocolos claros de visitas e relacionamentos; capacitação de equipes; avaliação documentada de consentimento; procedimentos para manejo de conflitos. Serviços de saúde: triagem ativa e aconselhamento em saúde sexual; testagem de IST; materiais

educativos adequados ao público idoso; articulação com a rede de proteção. Famílias/cuidadores: combate ao idadismo; comunicação aberta; respeito à autonomia e aos vínculos afetivos. Operadores do Direito: priorização processual; medidas protetivas céleres; integração com políticas públicas; uso estratégico do EPI e da LBI.

CONCLUSÃO

A sexualidade integra a dignidade da pessoa idosa e deve ser reconhecida e promovida no cotidiano das famílias, dos serviços e das instituições. O arcabouço jurídico brasileiro oferece bases sólidas, mas sua efetividade depende de políticas e práticas que enfrentem tabus e garantam ambientes favoráveis. O uso proporcional de curatela e de mecanismos de apoio à decisão, aliado a políticas de privacidade em ILPIs e a estratégias de prevenção de IST, são caminhos para um envelhecimento com respeito e plenitude. Daí decorrem o direito ao prazer, afeto e segurança.

Negar sexualidade na velhice é idadismo, possibilitar o direito ao prazer e à dignidade sexual, equipara estas dimensões à saúde e bem-estar; não se permitindo ferir direitos garantidos na CRFB, artigos 1º, 5º; EPI, artigos 2º, 3º, 8º e 9º - O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social.

REFERÊNCIAS

BACELAR, Rute. **O desejo não tem idade**. A sexualidade da mulher idosa. Recife: Fasa.2002.

GOLDENBERG, Mirian. **A invenção de uma bela velhice**. São Paulo: Record, 2022.

GRÜN, Anselm. **O livro da arte de viver**. Petrópolis: Vozes, 2014.
PRIORE, Mary Del. **Uma história da velhice**. São Paulo: Vestígio, 2025

BRASIL. IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. **Agência IBGE Notícias**, 27 out. 2023. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em: 9 set. 2025.

INTERGERACIONALIDADE E SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

Maria Christiane dos Santos Cerentini
Psicóloga

INTRODUÇÃO

O relacionamento intergeracional é compreendido como a interação entre diferentes gerações, que pode envolver laços familiares ou não, abrangendo a comunicação, o cuidado e a responsabilidade ou até mesmo o conflito (Silva, 2020). Essa conexão beneficia todos os envolvidos que podem compartilhar sua maneira de ser, sentir, pensar e agir (Aguiar, 2019).

A ciência tem demonstrado os inúmeros benefícios da convivência intergeracional. Além de impactar positivamente a cognição e o estado de humor de idosos, essa interação atua como um catalisador social capaz de quebrar preconceitos sobre o envelhecimento e fortalecer laços afetivos. É nessa troca que os mais maduros e os mais jovens compartilham experiências, cultura e valores, favorecendo o caminho para a construção de uma sociedade mais respeitosa e tolerante (Vigilantes da Memória, 2025).

A valorização das relações intergeracionais é uma tendência mundial. Nos Estados Unidos, por exemplo, programas que unem adolescentes e pessoas idosas existem desde os anos 1970, ao passo que na Europa e na América Latina tais programas se multiplicaram a partir da década de 90. No Brasil, a Política Nacional do Idoso e o Estatuto da pessoa Idosa reforçaram a importância da integração de idosos na vida social, incentivando a convivência com outras gerações (Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, 2025).

É importante entender que pessoas da mesma geração tendem a compartilhar valores, visões de mundo, comportamentos e costumes semelhantes, o que molda suas experiências. Essa coesão é vital para a transmissão cultural de uma geração para a outra.

No entanto, essa harmonia interna pode gerar conflitos quando entra em contato com os valores de outras gerações. É justamente nesses pontos de atrito que se revelam os estereótipos culturais e as expectativas sociais que moldam, por exemplo, a percepção sobre a sexualidade na velhice.

SEXUALIDADE E CULTURA

Assim como os valores e a cultura são transmitidos e moldados entre gerações, a percepção da sexualidade também é influenciada por esse processo. O referido tema muitas vezes envolve tabus e silêncios que estão presentes ao longo de todo o desenvolvimento humano, mas sua expressão e compreensão

são profundamente marcadas pelos valores sociais e culturais de cada época.

A sociedade classifica este período de vida, a velhice, como uma fase assexual. Espera-se que os idosos assumam prioritariamente papéis sociais, como os de avós que cuidam dos netos e se dedicam a atividades como tricô ou passam o tempo assistindo televisão (Amorin Neto *et al.*, 2020).

A sexualidade está presente ao longo de todo desenvolvimento humano, inclusive na velhice, sendo composta por elementos biológicos (instintos), subjetivos (sentimentos, desejos) e sociais (interações e relações). A sexualidade não se restringe às relações sexuais (coito). Ela envolve atitudes (sentimentos, representações e ações) e interações sociais. Ressalta-se a participação da cultura na constituição e expressão da sexualidade, uma vez que ela atribui papéis socialmente orientados e valorizados (Crema; De Tílio, 2017).

A sexualidade na terceira idade é um direito garantido para todos os idosos, porém nem sempre esse direito é respeitado. A dificuldade na aceitação do idoso de vivenciar a sua sexualidade ocorre muitas vezes em razão da falta de informação sobre o assunto (Lobo; Silva; Cândido), como também por ser um assunto repleto de preconceitos (Meneses, 2011).

É comum a interpretação errônea do conceito da sexualidade, compreendida apenas como o ato sexual em si. Dessa forma, a temática abrange vários comportamentos, desde o companheirismo, linguagens até ao ato sexual.

Vivenciar a sexualidade nessa fase da vida envolve alguns desafios: os estigmas sociais, mudanças hormonais, problemas de saúde e perdas de parceiros. Ainda hoje, ao idoso não é socialmente permitido o desejo sexual como forma de sexualidade (Diniz *et al.*, 2023).

Pensar a pessoa idosa além do biológico é emergente. É o que tem acontecido nas últimas décadas, visto que surgiram mudanças sociais na percepção sobre o envelhecimento e a sexualidade. Com a quebra de paradigmas e a busca por qualidade de vida, o idoso tem reivindicado seu lugar na sociedade, inclusive, no que tange aos relacionamentos afetivos.

CASAMENTO NA TERCEIRA IDADE

Com o envelhecimento populacional, observa-se que os casamentos após os 50 anos são cada vez mais comuns. Nos Estados Unidos, os casamentos entre pessoas com 50 anos ou mais aumentaram 50% desde 1990. Fenômeno semelhante acontece no Reino Unido e Canadá (Portal G1, 2025).

O casamento na terceira idade é uma tendência crescente, com dados que reforçam a nova forma como a sociedade enxerga o amor e o matrimônio na velhice. Um estudo de 2018 registrou 60.580 casamentos nessa faixa etária, um crescimento de 23,5% em relação ao ano anterior. Esse avanço continuou e, em 2022, o Instituto Brasileiro de Geografia

e Estatística registrou 74.798 uniões de pessoas com 60 anos ou mais (sendo 35.029 entre 60 e 64 anos e 39.759 a partir de 65 anos). Tais números indicam que o casamento deixou de ser uma decisão exclusiva dos jovens, tornando-se uma escolha comum em qualquer fase da vida (Arpen Brasil, 2023).

Essa nova realidade pode estar relacionada com a solidão como um dos fatores que impulsiona a busca por intimidade e a importância das relações sexuais para o bem-estar mental e emocional na velhice (Revista Veja, 2025).

RELACIONAMENTO INTERGERACIONAL

Cada geração tem recursos, experiências e aprendizagem a compartilhar uma com a outra. É no contexto relacional entre gerações que fatores como os valores, as crenças e as atitudes podem ser revistos, repensados e ainda resinificados possibilitando um diálogo entre gerações, ocasionando aprendizagem, apoio mútuo, respeito e solidariedade (Schuler *et al.*, 2019). Essa troca é fundamental para o bem-estar, saúde e desenvolvimento dos idosos.

Existem comportamentos que dificultam essa interação, como a superproteção. Esse tipo de atitude, muitas vezes originada de preconceitos em relação à idade, impede que os idosos se tornem autônomos e se engajem em atividades produtivas, o que pode reforçar a dependência (Rabelo; Neri, 2014).

O contato e a oportunidade de compartilhar experiências entre as diferentes gerações são essenciais para dissipar o preconceito social como, por exemplo, o casamento na terceira idade. Ao interagir, as pessoas podem confrontar estereótipos comuns que retratam os idosos como teimosos, cansados, improdutivos e assexuados. Assim, o diálogo e a proximidade se tornam ferramentas eficazes para diminuir o temor e os conflitos, promovendo uma melhor compreensão entre as idades (Silva, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maior longevidade alcançada pelos brasileiros está promovendo uma convivência mais duradoura entre as gerações. Apesar de essa proximidade ter o potencial de fortalecer o apoio mútuo e a troca de experiências — elementos cruciais para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal —, ela também expõe desafios, como a superproteção do familiar em relação à pessoa idosa e aos preconceitos que evidenciam os estereótipos. É a partir de tal contato e do compartilhamento de histórias que esses obstáculos podem ser superados, transformando a relação intergeracional em uma fonte de aprendizado e um novo sentido para a vida.

Nesse sentido, programas que envolvem a intergeracionalidade ajudam a combater a segregação e o isolamento. As atividades intergeracionais oferecem benefícios significativos para a saúde e o bem-estar de todas as gerações

envolvidas. Elas promovem a inclusão, a equidade e a solidariedade, além de fortalecerem a coesão social, importante para a formação de vínculos (Figueiredo, 2020). Levando em conta esses benefícios, é fundamental que os poderes públicos adotem medidas necessárias.

REFERÊNCIAS

AMORIM NETO, P. D. *et al.* Sexualidade na terceira idade à luz da cultura brasileira: revisão integrativa. **Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 6, p. 1-15, 2022.

ARPEN BRASIL. **Casamento na terceira idade cresce no Brasil**. 2023. Disponível em: <https://www.arpenpr.org.br/site/conteudo-noticia/9609>. Acesso em: 14 set. 2025.

CREMA, I. L.; DE TÍLIO, R. Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos. **Revista de Psicologia**, [s. l.], p. 182-191, 2017.

DINIZ, S. B. M.; MACHADO, T. V.; CHARIGLIONE, P. F. S. A sexualidade no envelhecer: possibilidades, desejos e estereótipos. **Revista Interamericana de Psicologia**, v. 58, n. 1, p. 1-20, 2023.

FIGUEIREDO, M. C. Intergeracionalidade para a Promoção de Atividades Recreativas com Idosos-Scoping Review. **Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém**, v. 8, n. 1, p. 96-108, 2020.

LOBO, F.; SILVA, A.; CÂNDIDO, C. Representações Sociais dos Idosos quanto à Sexualidade. **Id On Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 585-596, 2017.

MENESES, I. C. D. **Percepção da sexualidade na terceira idade**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.

MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA. **Projeto Intergeracionalidade**: Fortalecimento da Cultura de Respeito aos Direitos Humanos da Pessoa Idosa e do Envelhecimento com Dignidade. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/acoes-e-projetos/projeto-intergeracionalidade-fortalecimento-da-cultura-de-respeito-aos-direitos-humanos-da-pessoa-idosa-e-do-envelhecimento-com-dignidade>. Acesso em: 3 set. 2025.

PORTAL G1. **Nos EUA, divórcios depois dos 50 dobraram nos últimos 25 anos**. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/nos-eua-divorcios-depois-dos-50-dobraram-nos-ultimos-25-anos.html>. Acesso em: 4 set. 2025.

RABELO, D. F.; NERI, A. L. A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. **Pensando Famílias**, v. 18, n. 1, p. 138-153, jun. 2014.

REVISTA VEJA. **O amor não tem idade:** o fenômeno do namoro e do casamento depois dos 60 anos. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/comportamento/amor-nao-tem-idade-o-fenomeno-do-namoro-e-do-casamento-depois-dos-60-anos/>. Acesso em: 4 set. 2025.

SCHULER, E. *et al.* Relacionamento intergeracional entre idosos e adultos jovens: uma revisão sistemática. In: Rabinovich, E. P.; MOREIRA, L. V. C. (orgs.). **Envelhecimento & intergeracionalidade:** olhares interdisciplinares. v. 2, p. 417-441, 2019.

SILVA, C. F. S. Relacionamento intergeracional entre idosos e adultos jovens: uma revisão sistemática. In: RABINOVICH, E. P.; MOREIRA, L. V. C. (orgs.). **Envelhecimento & intergeracionalidade:** olhares interdisciplinares, v. 2, p. 393-415, 2019.

SILVA, F. Programas intergeracionais no Brasil. **A Terceira Idade:** Estudos sobre Envelhecimento, v. 22, n. 50, p. 12-25, 2011.

VIGILANTES DA MEMÓRIA. **A importância da Intergeracionalidade na saúde do idoso.** Disponível em: <http://www.vigilantesdamemoria.com.br/blog/a-importancia-da-intergeracionalidade-na-saude-do-idoso> A importância da Intergeracionalidade na saúde do idoso. Acesso em: 3 set. 2025.

A CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO E SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

Marília Sílvia Folha
Educadora física

INTRODUÇÃO

A sexualidade na terceira idade constitui uma dimensão fundamental da qualidade de vida, embora seja frequentemente negligenciada nos discursos sociais e nas práticas de saúde. Consideramos ser necessário trazer informações sobre a sexualidade da pessoa idosa e acrescentar a isso, a sua relação com os exercícios físicos no sentido de contribuir para o melhor desempenho e maior sexual nessa fase de vida (Crema, 2021).

A sexualidade não tem prazo de validade, continua sendo uma parte natural e saudável da vida em todas as idades, incluindo a terceira idade. Embora existam mudanças fisiológicas naturais com o envelhecimento, como a diminuição da lubrificação vaginal, disfunção erétil e redução da libido, isso não significa o fim da vida sexual (Soares, 2025).

A desconstrução desses preconceitos é imperativa para a promoção da saúde integral do idoso. Quando tratamos as questões sexuais é fundamental tratar o assunto com clareza e

quebrar os preconceitos que associam a velhice à ausência de desejo ou atividade sexual (Rozende, 2015). A sexualidade na terceira idade vai além da penetração, abrangendo intimidade, carinho, afeto, prazer e autoconhecimento. Muitos idosos continuam sexualmente ativos e consideram o sexo relevante para sua qualidade de vida.

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A SAÚDE SEXUAL DO IDOSO

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde geral dos idosos e consequentemente, para a sua vida sexual (Barbosa, 2022; Menezes, 2020). Veja como:

- Melhora da resistência física e flexibilidade: Isso pode ser muito útil durante as relações sexuais, permitindo mais conforto e uma maior variedade de posições.
- Aumento da autoestima e bem-estar: Sentir-se bem com o próprio corpo e ter mais disposição impacta positivamente a confiança e o desejo sexual.
- Melhora da circulação sanguínea - essencial para a função sexual, tanto para a ereção masculina quanto para a lubrificação e sensibilidade feminina.
- Redução do estresse e ansiedade - o exercício é um poderoso aliado contra esses fatores que podem inibir o desejo e o desempenho sexual.

- Controle de doenças crônicas - condições como diabetes, problemas cardíacos e artrite podem afetar a vida sexual. A atividade física ajuda a controlá-las, minimizando seus impactos.
- Aumento da libido - estudos mostram que idosos que se exercitam regularmente tendem a ter maior desejo sexual.
- Melhora da função erétil e vascularização clitoriana - mulheres idosas praticantes de exercícios regulares apresentaram melhor função sexual e vascularização clitoriana.

RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS

Para aproveitar esses benefícios, é importante que os exercícios sejam adequados às condições de saúde de cada indivíduo (Menezes, 2020). Algumas opções seguras e eficazes incluem:

- Caminhada - uma ótima forma de começar. Melhora a saúde cardiovascular e a resistência física;
- Natação e hidroginástica - Oferecem baixo impacto nas articulações, sendo excelentes para aumentar a flexibilidade e a força;
- Exercícios de fortalecimento muscular - com pesos leves, faixas elásticas ou o próprio peso corporal, ajudam a manter a massa muscular e a resistência física.
- Pilates e Yoga - contribuem para a flexibilidade, equilíbrio, força e consciência corporal, fatores que podem otimizar a experiência sexual.

- Exercícios para o assoalho pélvico: Tanto para homens quanto para mulheres, esses exercícios fortalecem os músculos da região, o que pode melhorar o controle da bexiga, a intensidade do orgasmo e a função sexual de forma geral.

O sexo é um tipo de atividade física que movimenta diversos grupos musculares com intensidade variadas, e os músculos mais utilizados podem variar bastante de acordo com as posições, a duração e o envolvimento de cada pessoa (Alencar, 2014). No entanto, podemos destacar alguns músculos e movimentos que são geralmente mais exigidos:

Músculos mais utilizados (CALAIS-GERMAIN 1991):

- Músculos do assoalho pélvico (Períneo) - são essenciais para a excitação, o orgasmo e o controle da função urinária e fecal(fezes). No homem, ajudam na ereção e na ejaculação. Na mulher, contribuem para a sensibilidade vaginal e a intensidade do orgasmo;
- Músculo pubococcígeo (parte do assoalho pélvico) - é um dos mais importantes, sendo responsável pelas contrações rítmicas do orgasmo;
- Glúteos (nádegas) - fortemente ativados em diversas posições, especialmente aquelas que envolvem empurrar e levantar o quadril. Importantes para a estabilidade e o movimento de quadril;
- Core (abdômen e lombar) - os músculos abdominais e da região lombar são cruciais para a estabilidade do tronco,

o equilíbrio e a realização de movimentos de rotação e inclinação. Um core forte permite maior controle e flexibilidade durante o sexo.

- Quadríceps (Parte da Frente da Coxa) e Isquiotibiais (Parte de Trás da Coxa): esses músculos das coxas são usados para sustentar o peso, empurrar e manter posições que exigem flexão e extensão das pernas.
- Adutores e Abdutores (Parte Interna e Externa da Coxa): os adutores (parte interna da coxa) são importantes para fechar as pernas e envolver o parceiro, enquanto os abdutores (parte externa e glúteos) ajudam a abri-las e estabilizar o quadril.
- Membros Superiores (Braços, Ombros, Peito) - usados para apoiar o corpo, empurrar, levantar e abraçar o parceiro, especialmente em posições onde há sustentação de peso ou movimentos mais acrobáticos.

EXERCÍCIOS QUE FORTALECEM O ATO SEXUAL

Apresentamos abaixo, algumas sugestões de exercícios físicos que fortalecem o ato sexual, segundo autores consultados (Fidelis, 2013; Calais-Germain, 1991).

1. Como fazer os exercícios de contração de assoalho pélvico (básico). Abaixo apontamos alguns:

- Tentativa de parar o fluxo de urina - ao urinar, tente interromper o fluxo. Os músculos que você contrai são os

do assoalho pélvico. Contrair como se estivesse segurando gases: Sinta os músculos ao redor do ânus se contraírem e se elevarem;

- Contraia - aperte os músculos do assoalho pélvico (como se estivesse segurando a urina ou gases) por 3 a 5 segundos. Evite contrair os músculos do abdômen, glúteos ou coxas;
- Relaxe - relaxe completamente os músculos por 3 a 5 segundos;
- Repita - faça 10 a 15 repetições, 3 vezes ao dia.

Variações e progressão dos exercícios:

- Contrações rápidas - aperte e solte rapidamente os músculos, sem manter a contração;
- “Elevador” - imagine que os músculos do assoalho pélvico são um elevador. Contraia-os lentamente, “subindo” andar por andar, até o máximo, e depois “desça” relaxando gradualmente.
- Posições - Comece deitado (mais fácil), depois tente sentado e em pé, para que possa fazê-los em qualquer lugar discretamente.

2. Exercícios Aeróbicos (Cardiovasculares)

- Melhoram a circulação sanguínea em todo o corpo, incluindo os órgãos genitais, o que é crucial para a excitação e o desempenho sexual; Benefícios específicos dos exercícios aeróbicos para o sexo: Aumento do fluxo sanguíneo, essencial para ereções e lubrificação/sensibilidade. Melhora

da resistência: Permite mais vigor e duração durante a atividade sexual. Redução do risco de doenças: Diminui as chances de condições como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, que afetam diretamente a função sexual:

- *Caminhada Rápida / Corrida Leve* - 30 minutos, 3 a 4 vezes por semana. Melhora a saúde cardiovascular, a resistência e o fluxo sanguíneo;
- *Natação/Hidroginástica* - excelente opção de baixo impacto para idosos, melhora a resistência, a flexibilidade e a circulação;
- *Ciclismo (bicicleta ergométrica)* - fortalece as pernas e melhora a resistência cardiovascular.

3. Exercícios de Fortalecimento Muscular (Treino de Força)

- Aumentam a massa muscular, a força geral e podem influenciar positivamente os níveis hormonais (como a testosterona), importantes para a libido em ambos os sexos:
- *Agachamento (com ou sem peso)* - fortalece coxas, glúteos e core, músculos importantes para muitas posições sexuais e para a estabilidade;
- *Levantamento terra (com peso leve/moderado e boa técnica)* - recruta grandes grupos musculares, aumenta a força e pode impactar a testosterona. Importante ter orientação profissional;
- *Prancha (Plank)* - fortalece o core (abdômen e lombar), melhorando a estabilidade e o controle corporal, o que é útil para a flexibilidade e posições;

- *Pontes (Bridge)* - deitado de costas, levante o quadril. Fortalece glúteos e assoalho pélvico;
- *Exercícios com pesos leves ou elásticos* - para braços, costas e ombros, melhorando a força e a postura.

4. Exercícios de Flexibilidade e Equilíbrio

Essenciais para a mobilidade e para evitar lesões, tornando a atividade sexual mais confortável e prazerosa.

- *Yoga*: Combina força, flexibilidade, equilíbrio e respiração. Ótimo para a consciência corporal e relaxamento, fatores importantes para a intimidade.
- *Pilates*: Foca no fortalecimento do core, na postura e na flexibilidade, melhorando o controle dos movimentos.
- *Alongamentos diários*: Para as pernas, quadris, coluna e ombros.

Benefícios para o sexo:

- *Conforto*: Reduz dores e rigidez, permitindo maior liberdade de movimento.
- *Amplitude de movimento*: Facilita a adoção de diversas posições sexuais.
- *Redução do estresse*: As técnicas de respiração e relaxamento ajudam a diminuir a ansiedade e a aumentar a conexão.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

Dentro da temática que está sendo abordada aqui, algumas recomendações importantes se fazem necessárias:

- *Consulta médica* - antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente na terceira idade, é imprescindível consultar um médico. Ele poderá avaliar sua saúde geral, identificar possíveis contraindicações e orientar sobre a intensidade adequada.
- *Orientação Profissional* - busque a ajuda de um educador físico ou fisioterapeuta. Eles podem criar um plano de treino personalizado, ensinar a técnica correta dos exercícios e garantir que você esteja se exercitando de forma segura e eficaz.
- *Progressão Gradual* - comece devagar e aumente a intensidade e a duração dos exercícios progressivamente. O corpo precisa de tempo para se adaptar;
- *Consistência* - a chave para obter resultados é a regularidade. Mantenha uma rotina de exercícios.
- *Hidratação e Nutrição* – a ingestão adequada de água e uma alimentação balanceada são fundamentais para a energia, a vitalidade e a saúde sexual em geral.

Lembre-se que a sexualidade na terceira idade é uma parte valiosa da vida e que a atividade física pode ser um grande aliado para desfrutá-la plenamente.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Danielle Lopes de et al. Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa. In: **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3533–3542, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.12092013>. Acesso em: 5 jun. 2025.

BARBOSA, C. S. P.; BEZERRA, V. P.; OLIVEIRA, G. P. de; NOGUEIRA, J. A.; MOREIRA, M. A. S. P. Sexualidade da pessoa idosa: vivências de profissionais de saúde e idosos. In: **Cogitare Enfermagem**, v. 27, e88345, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/ce.v27io.88345>. Acesso em: 5 set. 2025.

CALAIS-GERMAIN, Blandine. **Anatomia para o movimento – Volume I: introdução à análise das técnicas corporais**. Tradução de Sophie Guernet. São Paulo: Manole, 1991.

CREMA, I. L.; DE TILIO, R. Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos. In: **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 33, n. 3, p. 182–191, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v33i3/5811>. Acesso em: 5 jun. 2025.

FIDELIS, L. T.; PATRIZZI, L. J.; WALSH, I. A. P. de. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. In: **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 1, p.

109–116, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100011>. Acesso em: 5 jun. 2025.

LOPES, Grace de Sousa et al. Avaliação da sexualidade em idosos fisicamente ativos e sedentários. In: **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil. ISSN 2318-8413. Disponível em: <https://www.refacs.uftm.br>. Acesso em: 5 jun. 2025.

MENEZES, Giovanna; SILVA, Alexciana; SILVÉRIO, Leandro; MEDEIROS, Ana Claudia. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. In: **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, p. 2490–2498, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097>. Acesso em: 5 jun. 2025.

ROZENDO, Ada S.; ALVES, J. M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. In: **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 95–107, jul./set. 2015. ISSN 1516-2567. ISSN e 2176-901X.

SOARES, Konrad Gutterres; MENEGHEL, Stela Nazareth. O silêncio da sexualidade em idosos dependentes. In: **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 129–136, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30772020>. Acesso em: 5 jun. 2025.

DICAS

- Lista de Músicas

Romântica dos anos 50.

https://youtu.be/41GsS3jldOI?si=GloVy_CNpQqMD-qi

Romântica anos 60,70,80.

<https://open.spotify.com/playlist/7lg07eTwh2kRVerG9zoE7U?si=QhMITCk5TUeoQeRNJHLFvQ>

-SITE DA BIGRALDA – Com matérias educativas ligados ao envelhecimento. Disponível em: <https://www.bigfral.com.br/exercicios-para-o-assoalho-pelvico/>. Acesso em: 05 de jun. 2025.

AUTOACEITAÇÃO DA SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

Rodrigo de Oliveira Aureliano
Psicólogo

INTRODUÇÃO

A velhice, historicamente marcada por estigmas e por certa invisibilidade social, tem sido progressivamente reinterpretada, no contexto contemporâneo, como uma fase caracterizada por oportunidades e possibilidades de aquisição de novos conhecimentos e aprendizados, permitindo, entre outras coisas, a ampliação das formas de perceber o corpo e o desejo. Nesse processo, a sexualidade ocupa lugar central, não como resquício da juventude, mas como um aspecto vivo que se reinventa com conhecimento e com as transformações próprias do envelhecer. As experiências e manifestações da sexualidade entre pessoas idosas representam aspectos essenciais para a promoção da saúde e qualidade de vida, sendo impactadas por múltiplas dimensões (Abadia et al., 2024).

Compreender e aceitar as mudanças biopsicossociais é essencial para promover um envelhecimento saudável. A autoaceitação, definida como o “reconhecimento relativamente

objetivo das próprias capacidades e realizações, juntamente com reconhecimento e aceitação das próprias limitações” (APA, 2010, p. 115), nesse contexto, não se reduz à mera conformidade com as mudanças físicas e emocionais, mas implica apropriação de si, reconhecimento da história pessoal, das mudanças físicas e abertura para viver o prazer, o afeto, as emoções de modo singular.

A dimensão da sexualidade no envelhecimento não se dissocia da autoaceitação, na medida em que é necessário um reconhecimento de si mesmo nesse processo, ou seja, descobrir-se envelhecendo, perceber as mudanças físicas e emocionais e compreender-se nesse contexto, aprendendo a dançar com o novo e a acolher o desconhecido que habita em si próprio.

AFETIVIDADE, SEXO E SEXUALIDADE

Compreender a sexualidade na velhice requer superar reducionismos que a restringem ao ato sexual, ampliando sua compreensão para abarcar identidade, afetividade, vínculos, autonomia e liberdade. Mais do que resistir ao tempo, trata-se de integrar o tempo da vida às múltiplas formas de sentir, expressar e compartilhar o desejo.

Segundo Freud (2010), a libido representa a energia psíquica que impulsiona o indivíduo na busca de prazer e satisfação, estando presente em todas as fases da vida. A libido na pessoa idosa não desaparece com o tempo; ela apenas se transforma. O desejo, entendido como a energia psíquica que

move o interesse pelo prazer, continua presente, mas pode se expressar de maneiras diferentes das vivenciadas na juventude. Mudanças corporais, hormonais e de saúde podem alterar o ritmo e a intensidade do desejo, mas não apagam a capacidade de sentir prazer, afetividade e conexão. Na idade mais velha, a libido pode se manifestar de múltiplas formas, através do toque, do afeto, da companhia e das memórias eróticas, refletindo uma sexualidade diferente da vivida na juventude, mais madura, pessoal e integrada à experiência de vida.

Muita gente confunde algumas palavras quando o assunto é convivência íntima ou conexão relacional; por isso, vale esclarecer de um jeito simples alguns dos conceitos mais utilizados quando nos referimos às relações que envolvem o modo como cada um vive o prazer, o contato, a proximidade e as formas de se relacionar. Assim, a afetividade¹ tem a ver com os sentimentos que nos tocam: o carinho, a alegria de estar junto, mas também as dores e tristezas que atravessamos. Já o sexo² fala do nosso corpo e das sensações de prazer que ele pode proporcionar, ligados tanto à reprodução quanto ao desejo erótico. E a sexualidade³ é ainda mais ampla: é o modo como cada um vive o prazer, o contato, a intimidade e as formas de se relacionar, que vão muito além do ato sexual. Compreender

¹ Afetividade s. grau de resposta da pessoa ou sua suscetibilidade a prazer, dor e outros estímulos emocionais (APA, 2010, p. 40).

² Sexo s.2. os processos fisiológicos e psicológicos relacionados a procriação e prezar erótico (APA, 2010, p. 839).

³ Sexualidade s.1. a capacidade de retirar prazer de todas as formas de atividade e comportamento sexual, particularmente do intercurso sexual (APA, 2010, p. 840).

essa diferença ajuda a olhar para si mesmo com mais leveza, reconhecendo que na maturidade é possível viver tudo isso de maneira saudável, bonita e verdadeira.

A autoaceitação se configura como caminho fundamental para uma velhice saudável, que valoriza a dignidade, a intimidade e a liberdade de escolha. Aceitar-se é abrir espaço para novas formas de vivenciar intimidade, reconhecendo a pluralidade de possibilidades que emergem nesse estágio da vida.

DIMENSÕES DA AUTOACEITAÇÃO E DA SEXUALIDADE NA VELHICE

Com o passar do tempo, o sujeito se transforma e, nesse processo de mudança, é preciso aprender a lidar com o novo. À medida que isso acontece, a autoaceitação da sexualidade surge como um caminho de descobertas, em que conhecer-se e acolher as próprias emoções se torna um verdadeiro ato de cuidado e liberdade. A autoaceitação da sexualidade no envelhecimento pode ser compreendida a partir de diferentes campos, que se entrelaçam e se complementam. Conhecer-se, compreender-se e escolher como viver as próprias emoções tornam-se parte vital do processo. A sexualidade é um conjunto de facetas que se entrelaçam, revelando-se de formas únicas ao longo da vida. No envelhecer, ela não desaparece, mas se remodela. Reconhecer como cada uma dessas dimensões se manifesta no envelhecimento é abrir espaço para uma vivência mais plena, saudável e livre.

A seguir, apresentamos dez elementos que podem servir de caminhos para cultivar sua sexualidade com beleza, respeito e integridade.

O seu corpo – Com suas marcas naturais do envelhecimento, precisa ser ressignificado como espaço de cuidado, dignidade e prazer. Aceitar as transformações naturais do envelhecimento, como rugas, alterações hormonais e mudanças funcionais, sem negar sua potência de cuidado, beleza e prazer. O corpo envelhecido permanece como espaço legítimo de desejo e intimidade.

O seu desejo – Longe de desaparecer, pode assumir novos ritmos e significados, demandando abertura para experiências sutis e enriquecedoras. É preciso compreender que o desejo não se extingue com a idade, mas assume novos ritmos e significados. A autoaceitação consiste em integrar o desejo à vida, adaptando-o à maturidade emocional e física.

A sua identidade sexual – Deve ser respeitada, combatendo estigmas que tendem a invisibilizar idosos homossexuais, bissexuais ou transsexuais, por exemplo. A sexualidade é também parte da identidade pessoal. Respeitar a si mesmo significa viver a sexualidade de acordo com sua orientação, gênero ou expressão, enfrentando estigmas que ainda invisibilizam identidades na velhice.

O seu afeto – Que se expressa em vínculos emocionais e gestos de carinho, constitui dimensão essencial da sexualidade na velhice. O vínculo afetivo é expressão essencial da sexualidade. O companheirismo, o carinho, a intimidade

emocional e o cuidado cotidiano revelam formas de desejo que vão além da genitalidade.

A sua autonomia – Refere-se ao direito de decidir sobre o próprio corpo e relações, mesmo na velhice, além das escolhas relacionais e modos de viver o prazer com respeito e dignidade. Consciência de si é reconhecer-se como sujeito de escolhas, livre de imposições externas.

O seu prazer – Valorizar o seu prazer como legítimo em qualquer fase da vida. Isso implica em abrir-se para novas formas de experimentá-lo, respeitando as possibilidades físicas e emocionais que acompanham o envelhecimento.

O seu tempo – Cada indivíduo carrega consigo memórias, aprendizados, conquistas e mudanças que moldam seu presente. É fundamental entender que a sexualidade tem ritmos próprios em cada etapa da vida. A autoaceitação envolve adaptar a intimidade ao tempo do corpo, sem a pressão de corresponder a modelos ou padrões da juventude.

A sua história – A trajetória individual, com seus ganhos e perdas, molda a maneira como a sexualidade é vivida. Reconciliação consigo mesmo implica integrar a própria história como constitutiva da sexualidade presente.

A sua transformação – A sexualidade é dinâmica e se reorganiza diante das alterações biológicas, sociais e emocionais. Aceitar-se é estar aberto à mudança, sem negar o passado nem temer o presente.

A sua liberdade – Ser livre é se desprender de julgamentos sociais ou morais. A liberdade sexual na maturidade

pode significar amar novamente, descobrir novas formas de intimidade ou simplesmente viver o desejo de maneira singular.

A sua sexualidade não se resume apenas ao corpo ou ao que ele pode fazer. Ela é muito maior: carrega a sua história, é marcada pela cultura em que você vive, pelas relações que construiu e pela forma como você se percebe. Ela é parte de quem você é, em toda a sua complexidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sexualidade na velhice não desaparece, mas se recria, ampliando suas formas de expressão e exigindo novas formas de compreensão. A autoaceitação é o eixo que permite integrar corpo, desejo, identidade e afeto às transformações do tempo, promovendo uma vivência mais digna, saudável e livre.

Viver a sexualidade na maturidade ainda é cercado de julgamentos, mas reconhecer esse direito é um passo para a liberdade e o bem-estar. Superar o idadismo, ainda presente nas concepções sociais e até nas práticas de saúde, é condição necessária para que a pessoa idosa possa exercer sua sexualidade com autonomia e legitimidade. Ao invés de restringir ou silenciar, a sociedade precisa abrir espaços de diálogo, respeito e cuidado, permitindo que cada pessoa envelheça em consonância com sua história e com seus anseios. O preconceito que cerca a sexualidade na velhice silencia desejos legítimos, como se envelhecer significasse abandonar a intimidade e o prazer.

Como pensamento final, compartilho a pergunta e a reflexão: que espaço temos dado para que as pessoas idosas vivam a sexualidade com dignidade, liberdade e autoaceitação? A sexualidade não termina com a idade; ela se reinventa.

REFERÊNCIAS

ABADIA, R. C.; NOGUEIRA, G. de A.; LIMA, C. F. da M.; SILVA, C. S. S. L. da; KOOPMANS, F. F.; MORAES, A. C. B.; SOUZA, R. A. de; DELPHINO, T. M. (2024). A sexualidade da pessoa idosa e os efeitos na sua qualidade de vida. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 12, 2024. e17558. <https://doi.org/10.25248/reas.e17558.2024>

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION - APA. **Dicionário de Psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2010. ISBN 978-85-363-2107-3.

FREUD, S. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade**. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010. (Obra original publicada em 1905).

ENVELHECIMENTO E APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO

Rodrigo de Oliveira Aureliano
Psicólogo

INTRODUÇÃO

O uso de aplicativos digitais (Apps) para relacionamentos, encontros, namoro e sexo, inicialmente associado a gerações mais jovens, tem sido progressivamente incorporado também por pessoas idosas. Esse fenômeno reflete transformações sociais, culturais e tecnológicas que reposicionam a velhice como fase permeada por oportunidades de reinvenção, inclusive no campo da sexualidade e da afetividade. A psicogerontecnologia¹ analisa como o uso da tecnologia impacta a saúde mental de idosos durante o envelhecimento. Nesse sentido, a utilização de recursos digitais pode favorecer não apenas a inclusão social e a manutenção de vínculos afetivos, mas também atuar como estratégia de promoção de saúde, estimulando a cognição, fortalecendo a autonomia e ampliando as oportunidades de interação social.

¹ Psicogerontecnologia – Disciplina ministrada nos cursos de Especialização, Mestrado e Doutorado do Programa de Psicologia Clínica (PPGPSI) da Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP.

Os aplicativos de relacionamentos, nesse contexto, surgem não apenas como ferramentas de busca por satisfação pessoal, mas como canais que ampliam a rede de interações, oferecem novas formas de expressão do desejo e permitem a experimentação de vínculos, ainda que mediada por telas. Trata-se de um movimento que desloca a ideia da velhice para além da solidão ou da ausência de vida social, revelando possibilidades de autonomia e liberdade.

Assim como ocorre em outros aspectos da vida, o envelhecimento implica mudanças biopsicossociais que podem tanto facilitar quanto dificultar a experiência nesses espaços digitais. Para algumas pessoas, o ingresso em aplicativos pode representar a chance de romper barreiras de isolamento social e experimentar novas formas de intimidade. Para outras, contudo, o ambiente virtual pode gerar frustrações, devido à rejeição, à exposição a preconceitos etários ou às diferenças entre expectativas e experiências reais. Nesse cenário, o uso de tecnologias digitais para relacionamento, namoro e sexo por pessoas idosas convida à reflexão sobre benefícios, riscos, críticas e caminhos de maior inclusão.

ENCONTROS DIGITAIS

O encontro entre sexualidade e tecnologia na velhice exige superar a visão reducionista que limita a experiência do desejo ao contato físico. Aplicativos não substituem a vida real, mas criam formas possíveis de aproximação, ampliando o leque

de possibilidades de expressão. Para muitas pessoas idosas, a entrada nesses espaços digitais significa retomar o direito de experimentar afetos, erotismo e vínculos sem amarras rígidas, testando o limite entre o real e o virtual.

A libido, como energia de pulsão sexual (APA, 2010), não desaparece com o tempo; ela se transforma e pode encontrar no ambiente digital um território fértil para se expressar. O toque real pode ser interposto por palavras, imagens e vídeos; a presença pode ser sentida em diálogos e interações online; e a intimidade pode ser construída tanto no universo digital quanto em encontros presenciais que surgem dessas conexões. Contudo, as diferenças de gerações impõem desafios, tais como a linguagem virtual e os códigos de comunicação, além de que as experiências digitais nem sempre são intuitivas, gerando dificuldades técnicas e operacionais.

É importante também considerar que os aplicativos expõem as pessoas idosas a riscos específicos, como o etarismo explícito em perfis que rejeitam usuários mais velhos, a vulnerabilidade a golpes financeiros ou a experiências de decepção amorosa. Por outro lado, existem relatos de sucesso, que mostram encontros significativos, conexões amorosas duradouras e experiências de redescoberta do prazer e da companhia. Entre o risco e a possibilidade, o fundamental é reconhecer que a sexualidade na velhice também pode ocupar espaço no mundo digital de maneira legítima e saudável.

REFLEXÕES SOBRE A VELHICE CONECTADA

A presença em plataformas digitais implica não apenas reconhecer as próprias vontades e desejos, mas também compreender o funcionamento dos aplicativos, as regras de interação, a dinâmica de perfis e filtros, e os riscos associados à exposição de dados pessoais. Nesse contexto, perceber a capacidade de lidar com a tecnologia é importante para o uso correto dos aplicativos. É importante ter consciência sobre a sua identidade sexual, inclusive quando postar fotos em aplicativos de relacionamentos. É preciso compreender que imagens comunicam, a descrição de um perfil gera expectativas, além de que a mensagem virtual “*fake*” pode gerar no outro uma visão que não se concretizará na realidade.

Os laços afetivos podem surgir nas conversas ou trocas de mensagens; contudo, podem não evoluir para um encontro real. É fundamental que a pessoa idosa aprenda a administrar rejeições e expectativas irreais, desenvolvendo resiliência emocional e autonomia para lidar com a relação não correspondida. Por isso, é imprescindível escolher bem com quem interagir, compreender quando for preciso encerrar o contato e como não se expor, buscando sempre acessos de maneira segura. O mundo digital é um espaço de descobertas, experiências e liberdade, em que a maturidade e a consciência digital caminham juntas para possibilitar relações mais saudáveis, prazerosas e respeitosas.

RISCOS EMOCIONAIS NO USO DE APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO

A prudência no compartilhamento de dados, como endereço, documentos e informações financeiras, deve ser constantemente reforçada, assim como o cuidado ao marcar encontros presenciais, preferindo locais públicos e de fácil acesso. Além disso, é fundamental reconhecer que a proteção emocional também está em jogo, já que falsas promessas podem causar angústias ou aflições. Nesse sentido, cultivar a consciência crítica diante das interações online, adotar recursos de bloqueio ou denúncia disponíveis nas plataformas e buscar apoio em redes de confiança tornam-se estratégias essenciais para vivenciar a sexualidade digital com maior segurança e autonomia. Sempre que sentir necessidade, busque um profissional capacitado para cuidar de seus sentimentos e da sua saúde mental. Sempre é tempo de cuidar das emoções.

Além das questões do risco físico e digital, a experiência em aplicativos de namoro envolve inseguranças emocionais que merecem atenção. Expectativas não correspondidas, rejeições frequentes, experiências de decepção e encontros frustrantes podem gerar sentimentos de solidão, desencanto ou redução da autoestima. A vulnerabilidade da pessoa idosa pode ser ampliada quando o desejo de conexão se sobrepõe à prudência, tornando a relação suscetível a manipulações. Reconhecer essas possibilidades e a sua fragilidade diante do novo é fundamental para que a interação virtual seja vivida de maneira saudável, equilibrando o prazer de novas descobertas afetivas com estratégias de proteção emocional, reflexão

crítica e autocuidado, promovendo experiências mais seguras, conscientes e satisfatórias (Oliveira *et al.*, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de aplicativos de relacionamento por pessoas idosas não é moda passageira, mas parte das transformações sociais contemporâneas e aproximam o envelhecimento com a tecnologia e a sexualidade. A experiência pode ser marcada por descobertas, afetos e prazeres, mas também por desilusão, preconceitos por falta de conhecimento e riscos. O desafio está em reconhecer a legitimidade da presença da pessoa idosa nesses espaços, oferecendo apoio, educação digital e combate ao etarismo que ainda atravessa o mundo virtual.

Além de servir para combater a solidão, considerada um dos principais problemas de pessoas idosas (Freitas, 2011), os aplicativos podem ser vistos como territórios de liberdade e reinvenção, desde que utilizados com consciência, cuidado e respeito às singularidades. Nesse sentido, é preciso questionar como a sociedade acolhe a pessoa idosa nos aplicativos de relacionamentos. O direito e o interesse em permanecer ativo, promover vínculos e restabelecer a intimidade estão presentes ao longo da vida, inclusive por meio de plataformas digitais. Ao navegar no universo virtual, procure orientação profissional ou de pessoas confiáveis para aproveitar plenamente as oportunidades do envelhecimento.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION - APA. **Dicionário de Psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2010. ISBN 978-85-363-2107-3.

FREITAS, Patrícia da Conceição Barbosa de. **Solidão em Idosos: percepção em função da rede social**. 2011. 96p. Tese (Mestrado) – Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa. Braga, 2011.

OLIVEIRA, Rafael Santos de; BARROS, Bruno Mello Corrêa de; GOULART, Gil Monteiro. As tecnologias da informação e comunicação na (des)construção das relações humanas contemporâneas: implicações do uso do aplicativo Tinder. **Revista Brasileira de Direito**, Passo Fundo-RS, v. 12, n. 1, p. 88-99, jan-jun 2016. Semestral.

TURISMO E SEXUALIDADE NA VELHICE: DESEJOS, INVISIBILIDADE E REINVENÇÕES

Rosilei Montenegro Vieira
Turismóloga

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no mundo. O Censo Demográfico de 2022 revela que a proporção de pessoas com 65 anos ou mais chegou a 10,9% da população brasileira, um aumento de 57,4% em relação a 2010 (IBGE, 2023). Esse panorama acompanha a tendência global indicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), que estima a duplicação do número de idosos até 2050.

Embora representem um grupo cada vez mais expressivo, as pessoas idosas ainda são frequentemente invisibilizadas em diferentes agendas, inclusive na de saúde sexual. A literatura recente aponta que muitos adultos permanecem interessados e ativos sexualmente ao longo da velhice, com práticas que variam entre o toque, o beijo, a intimidade genital

e a relação sexual completa (McAULIFFE; FETHERSTONHAUGH, 2024). Contudo, o tema segue marcado por estigmas sociais, barreiras culturais e pela negligência dos serviços de saúde, que raramente incorporam a sexualidade de pessoas idosas em suas rotinas (OMS, 2024).

Ao transpor esse debate para o campo do turismo, emerge um olhar singular. A maior longevidade e a ampliação do tempo livre, somadas a recursos econômicos acumulados ao longo da vida, tornam os idosos um segmento relevante de viajantes. Nesses deslocamentos, o bem-estar e a qualidade de vida se materializam tanto em experiências de lazer e autocuidado quanto em vivências afetivas e sexuais. Alguns viajam acompanhados de seus parceiros; outros, motivados pela possibilidade de conhecer novas pessoas; e há ainda aqueles que, de modo espontâneo, redescobrem o desejo durante encontros ocasionais. Em todos os casos, o turismo pode funcionar como um espaço de ressignificação das emoções, dos vínculos e da própria sexualidade.

Nesse sentido, a análise teórica aqui contextualizada, contribui para compreender como tais experiências são construídas. Urry (1999) propõe que o turismo é mediado por diferentes formas de olhar – o “olhar do turista”. Esse olhar, longe de ser neutro, é moldado social e culturalmente, definindo o que se considera atraente em termos de práticas e destinos. Entre suas categorias, destaca-se o olhar romântico, voltado à intimidade e à exclusividade, em contraste com o olhar coletivo, marcado pela massificação. Esse referencial é útil para refletir

como as pessoas idosas, muitas vezes, são invisibilizadas dentro dos imaginários turísticos, dado que romantismo e sexualidade ainda são associados predominantemente à juventude.

Complementando essa abordagem, Barretto (2004; 2013) compreende o turismo como fenômeno estético e comunicacional, no qual a busca pela beleza, pela experiência sensível e pela interação simbólica gera significados. Para a autora, a viagem é mais que deslocamento físico: é um espaço de construção de identidades, afetos e desejos. Aplicado ao universo da velhice, esse entendimento evidencia que o turismo pode tanto reforçar estereótipos limitadores quanto abrir brechas para novas formas de viver a sexualidade, permitindo que pessoas idosas reivindiquem sua subjetividade e afetividade.

Assim, ao articular o “olhar do turista” de Urry com a concepção simbólica e estética de Barretto, compreende-se o turismo como território de disputas entre invisibilidade e expressão. De um lado, pode restringir quem é reconhecido como sujeito de desejo; de outro, oferece oportunidades para que viajantes idosos transformem experiências de lazer em momentos de afirmação da vida amorosa e sexual.

O TURISMO COMO POTENCIALIZADOR (OU SILENCIADOR) DA SEXUALIDADE DAS PESSOAS IDOSAS

A sexualidade de pessoas idosas, especialmente de mulheres, é atravessada por múltiplos marcadores sociais de

diferença, como gênero, idade, classe e orientação sexual. Essa interseccionalidade evidencia não apenas desigualdades estruturais, mas também a forma como os sujeitos são reconhecidos (ou invisibilizados) em diferentes contextos sociais, inclusive no turismo.

Um exemplo relevante é o estudo de Merodio et al. (2024), que demonstra como o idadismo de gênero impacta diretamente o bem-estar e a saúde das mulheres idosas. A pesquisa aponta que esse grupo sofre não apenas com a discriminação etária, mas também com sexismo, racismo e outras formas de exclusão. Tais atravessamentos reduzem as oportunidades de participação social e afetam a percepção de si como sujeitos de desejo.

No campo turístico, essa marginalização se traduz em narrativas que desconsideram a mulher idosa como viajante que busca experiências eróticas, afetivas ou mesmo de valorização estética. Dessa forma, o turismo pode reforçar estereótipos ou, ao contrário, atuar como espaço de reconstrução identitária, no qual mulheres mais velhas reivindicam sua presença e seu direito ao prazer.

No contexto brasileiro, Carvalho et al. (2024) revelam como o acesso à saúde sexual de mulheres em fases relacionadas à menopausa é marcado por barreiras, silenciamento e despreparo dos profissionais de saúde. Ainda que os dados se refiram ao campo médico, é possível estabelecer um paralelo com a experiência turística: tanto nas consultas quanto nas viagens, a sexualidade das mulheres idosas tende a ser

invisibilizada. Muitas vezes, essas mulheres não expressam suas demandas de forma espontânea, seja por vergonha, seja por receio de julgamento. O turismo, nesse sentido, pode se configurar como terreno fértil para ressignificações: ao se afastarem de seus contextos habituais, as viajantes encontram maior liberdade para viver o desejo, explorar sua intimidade e desafiar normas sociais que limitam sua expressão sexual.

Já Patterson e Jehan (2024) destacam a necessidade de integrar a saúde sexual ao conceito de envelhecimento saudável, reconhecendo que a vida sexual ativa, mesmo em menor frequência, está diretamente associada à qualidade de vida. Contudo, apontam que mulheres acima dos 50 anos enfrentam o duplo estigma do sexismo e do idadismo, o que restringe suas possibilidades de vivenciar plenamente a sexualidade. Aqui, o turismo se apresenta como contraponto: ao proporcionar novas interações sociais, oportunidades de encontro e valorização estética, pode favorecer a criação de novos significados para a sexualidade na velhice.

Portanto, o turismo pode tanto silenciar quanto potencializar a sexualidade das pessoas idosas. O silêncio ocorre quando os serviços e produtos turísticos reproduzem estereótipos etaristas, ignorando mulheres e homens idosos como sujeitos de desejo. A potência, por sua vez, surge quando o turismo abre espaços de acolhimento e liberdade, permitindo que viajantes mais velhos reconstruam suas experiências de afeto, prazer e intimidade.

TURISMO ROMÂNTICO E DE AFETIVIDADES NA MATURIDADE

O envelhecimento populacional e a crescente valorização do bem-estar nas viagens têm ampliado a presença de turistas idosos em busca de experiências afetivas e íntimas. Para casais, viajar pode se tornar um ritual de reafirmação da vida amorosa, seja para celebrar uniões duradouras, seja para experimentar o romantismo em novas relações construídas na maturidade. Nesse sentido, o deslocamento turístico deixa de ser apenas lazer e se transforma em oportunidade de renovação da autoestima, do desejo e da intimidade, elementos essenciais para a qualidade de vida ao longo do envelhecimento.

O setor turístico já reconhece essa demanda, criando produtos e serviços destinados ao público 50+. Operadoras internacionais, como a *Intrepid Travel*, oferecem roteiros específicos para casais maduros que desejam vivenciar experiências românticas em destinos simbólicos, como Paraty (RJ), Verona (Itália), Gramado (RS), Campos do Jordão (SP) e praias tropicais (INTREPID TRAVEL, 2024). Essas ofertas evidenciam que o mercado compreende não apenas a relevância econômica desse segmento, mas também a importância de associar viagens a vínculos emocionais e afetivos que reforçam a saúde e o bem-estar.

Do ponto de vista acadêmico, uma revisão sistemática conduzida por Chang et al. (2022) demonstra que o turismo é cada vez mais interpretado como um campo capaz de

promover bem-estar e combater o isolamento social entre idosos. As viagens motivadas pela afetividade se inserem nesse contexto ao proporcionar interações significativas e fortalecer a dimensão subjetiva da saúde. Quando esse tipo de turismo é associado ao romantismo, amplia-se a possibilidade de romper com estigmas sociais que tendem a invisibilizar a sexualidade das pessoas mais velhas.

TURISMO PARA SOLTEIROS E ENCONTROS AMOROSOS

O turismo voltado a pessoas solteiras na maturidade tem ganhado espaço nos últimos anos, especialmente em produtos direcionados a viúvos, divorciados ou idosos que optaram por não manter relacionamentos fixos. Festas dançantes, viagens organizadas e cruzeiros temáticos para solteiros acima dos 50 anos vêm sendo cada vez mais promovidos pelo setor, refletindo o reconhecimento de que o desejo e a afetividade permanecem ativos ao longo do envelhecimento. Plataformas especializadas em cruzeiros já destacam que parte significativa do público idoso busca viagens não apenas pela experiência cultural ou de lazer, mas também pela possibilidade de socialização e de encontrar novos parceiros afetivos (CRUISECRITIC, 2024).

Essa tendência dialoga diretamente com os estudos sobre a vivência da sexualidade na velhice. Uma pesquisa brasileira revelou que quase metade dos idosos permanece sexualmente ativa e que a maioria relata altos níveis de satisfação sexual. Os resultados mostraram que fatores como mobilidade, saúde

mental e estado civil influenciam diretamente na frequência da atividade sexual e na percepção de satisfação (ROMAN LAY et al., 2023).

Assim, o turismo para solteiros na maturidade não se resume a oferecer pacotes diferenciados: ele cria oportunidades para que pessoas idosas reconstruam sua autoestima, explorem novas formas de afeto e vivenciem o prazer do flerte e do toque em ambientes de acolhimento. Mais do que lazer, essas experiências funcionam como espaços de reinvenção social e subjetiva, reafirmando que a busca por desejo e intimidade não desaparece com a idade.

TURISMO SEXUAL, PROSTITUIÇÃO E SEUS DESDOBRAMENTOS

A presença de pessoas idosas em experiências turísticas que envolvem a dimensão sexual é um tema delicado, mas que não pode ser ignorado. Apesar de pouco investigada, a relação entre sexo e turismo atravessa diferentes práticas de viagem, seja em deslocamentos motivados por encontros afetivos, seja em contextos nos quais a busca pelo prazer assume maior centralidade (CARR, 2016). A velhice, nesse cenário, não elimina o desejo, mas reconfigura as formas pelas quais ele é vivido, revelando tanto oportunidades de afirmação quanto contradições sociais.

Para alguns viajantes, sobretudo homens, a viagem pode oferecer maior liberdade para vivenciar experiências

sexuais, por vezes distantes das normas e restrições de seus contextos de origem. Ao mesmo tempo, mulheres idosas enfrentam maior invisibilidade, ainda que também possam usar o turismo como oportunidade de reencontro com a própria sexualidade. O campo do turismo, ao silenciar esse aspecto, corre o risco de reforçar estereótipos que associam a sexualidade exclusivamente à juventude, negando às pessoas idosas o direito de desejar e viver prazeres corporais e afetivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Discutir sexo em contextos turísticos não significa reduzir a experiência da viagem à busca por relações físicas, mas reconhecer que a sexualidade é uma dimensão da vida que acompanha o envelhecimento. Nesse sentido, cabe ao turismo assumir seu papel como espaço de múltiplas expressões, capaz de oferecer experiências de bem-estar que incluam tanto o romantismo e a intimidade quanto a possibilidade de encontros ocasionais.

A reflexão proposta por Carr (2016) é fundamental: talvez seja mais produtivo deslocar a ideia rígida de “turismo sexual” para pensar o sexo no turismo em suas variadas formas, mais próximas das vivências reais dos viajantes – inclusive idosos.

Assim, ao revisitar os caminhos percorridos neste artigo – do envelhecimento populacional e suas implicações para a sexualidade, passando pela afetividade, pelo romantismo e pela experiência de solteiros em busca de novos vínculos –

evidencia-se que o turismo pode ser simultaneamente espaço de silenciamento e de afirmação do desejo.

Falar em turismo e sexualidade na velhice é reconhecer que o envelhecimento não elimina afetos, mas os ressignifica em contextos diversos. As viagens, portanto, surgem como territórios férteis para a reinvenção da vida amorosa e sexual, reforçando que os desejos não envelhecem e que o setor turístico precisa estar preparado para acolher essa realidade de forma ética, respeitosa e inclusiva.

REFERÊNCIAS

BARRETTO, M. Estética y turismo. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 79–81, 2013. DOI: 10.25145/j.pasos.2013.11.040. Disponível em: <https://ojsull.webs.ull.es/index.php/Revista/article/view/2111>. Acesso em: 29 set. 2025.

BARRETTO, M. Relações entre visitantes e visitados: um retrospecto dos estudos socioantropológicos. *Revista Turismo em Análise*, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 133–149, 2004. DOI: 10.11606/issn.1984-4867.v15i2p133-149. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rta/article/view/62663>. Acesso em: 28 set. 2025.

CARR, N. Sex in tourism: reflections and potential future research directions. *Tourism Recreation Research*, v. 41, n. 2, p. 188–198, 2016. DOI: 10.1080/02508281.2016.1168566.

CARVALHO, A. O.; ANDRADE, L. B.; RUANO, F. F. L. O.; et al. Knowledge, practices and barriers to access sexual health of women in the menopausal stages: a cross-sectional study with Brazilian gynecologists. *BMC Women's Health*, v. 24, p. 52, 2024. DOI: 10.1186/s12905-024-02901-x. Acesso em: 28 set. 2025.

CHANG, L.; MOYLE, B. D.; DUPRE, K.; FILEP, S.; VADA, S. Progress in research on seniors' well-being in tourism: a systematic review. *Tourism Management Perspectives*, v. 44, p. 101040, 2022. DOI: 10.1016/j.tmp.2022.101040.

CRUISECRITIC. Best cruises for singles over 50. 2024. Disponível em: <https://www.cruisecritic.com>. Acesso em: 27 set. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo demográfico 2022: resultados*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. INTREPID TRAVEL. Over-50s tours. 2024. Disponível em: <https://www.intrepidtravel.com/us/seniors/over-50s>. Acesso em: 27 set. 2025.

McAULIFFE, L.; FETHERSTONHAUGH, D. Sexual health and well-being in later life. *Bulletin of the World Health Organization*, v. 102, p. 916–918, 2024. DOI: 10.2471/BLT.24.291576. Acesso em: 27 set. 2025.

MERODIO, G.; MARTÍNEZ ORTIZ DE ZÁRATE, A.; ZHU, F.; MORENTIN-ENCINA, J. The impact of gendered ageism and related intersectional inequalities on the health and well-being of older women. *Research on Ageing and Social Policy*, v. 12, n. 2, p. 146–165, 2024. DOI: 10.17583/rasp.15017. Disponível em: <https://www.hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rasp/article/view/15017>. Acesso em: 29 set. 2025.

PATTERSON, S.; JEHAN, K. Love (and) ageing well: a qualitative study of sexual health in the context of ageing well among women aged 50 and over. *Women's Health (London, England)*, v. 20, p. 17455057241247747, 2024. DOI: 10.1177/17455057241247747. Acesso em: 28 set. 2025.

ROMAN LAY, A. A.; OLIVEIRA DUARTE, Y. A.; DUARTE, L. S.; VILELA BORGES, A. L. Sexual activity and satisfaction in older adults from a Brazilian cohort study. *Aging & Mental Health*, v. 27, n. 2, p. 417–424, 2023. DOI: 10.1080/13607863.2021.2025338.

SIMON, W.; GAGNON, J. H. Sexual scripts: permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, v. 15, n. 2, p. 97–120, 1986. DOI: 10.1007/BF01542219.

URRY, J. *O olhar do turista: lazer e viagens nas sociedades contemporâneas*. São Paulo: Nobel, 1999.

A VIVÊNCIA DE PRAZERES APESAR DA IDADE

Sandra Helena Rios de Araújo
Ginecologista

INTRODUÇÃO

A vida humana, sempre de acordo com a forma como nós a conduzimos, é recheada de pequenos e grandes prazeres que nos permitem encontrar e reencontrar a alegria assim como a energia e a coragem para enfrentarmos os dissabores que por vezes, vêm ao nosso encontro. São prazeres e dissabores de todas as ordens, sempre em consonância com a linha do tempo que compõe nossa existência. Assim, vivemos os prazeres e dissabores na infância, adolescência, juventude, vida adulta e, para quem tem o privilégio, na maturidade, também chamada de “melhor idade”, ou, simplesmente, velhice.

Cada uma dessas etapas vividas construiu paulatinamente, o nosso “ser gente”. Aprendemos, já a partir do útero materno, a estabelecer relações de afeto, embora não tenhamos consciência de tais vivências, exceto, talvez, por meio de terapias de regressão abordagens que buscam ajudar as pessoas a acessar memórias e experiências passadas, incluindo,

segundo alguns, aquelas que podem estar relacionadas a vidas anteriores, com o objetivo de promover cura emocional e autoconhecimento.

Essas relações de afeto, à medida que os anos passam, se ampliam. Na primeira infância, limitam-se aos membros da família e, no máximo, a vizinhos próximos. Logo em seguida, o ambiente da escola expande o nosso universo, tendência que se mantém ao longo da vida.

A adolescência e a juventude são fases de descobertas e escolhas. É o momento do plantio, da semeadura, para que, depois, na fase adulta, possamos colher frutos maduros e saborosos. Aqui, cabe bem o ditado popular: *“Colhemos aquilo que plantamos”*. E, como estamos falando de afetos, só colheremos bons afetos se plantarmos o bem.

Nesse processo de amadurecimento, a sexualidade é parte integrante. Se a compreendermos em sua totalidade, veremos que ela nos acompanha desde a mais tenra idade. Podemos defini-la como a busca por satisfação plena, em desenvolvimento contínuo, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais, abrangendo também sexo, identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. Assim, é natural compreender que a sexualidade se expressa de maneiras diversas ao longo da vida, com características próprias em cada fase da existência. Essa visão ampla é a mesma encontrada na definição apresentada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e aceita pelas Humanidades.

A VIVÊNCIA DA SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

De acordo com o Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental das Nações Unidas,

O envelhecimento populacional está prestes a tornar-se numa das transformações sociais mais significativas do século XXI, com implicações transversais a todos os setores da sociedade – no mercado laboral e financeiro; na procura de bens e serviços como a habitação, nos transportes e na proteção social; e nas estruturas familiares e laços intergeracionais.¹

Esse fenômeno trouxe, como consequência natural, mudanças substanciais nas relações humanas e, por extensão, na forma como a sociedade passou a enxergar as pessoas idosas, inclusive no seio familiar. Trouxe, também, um novo tipo de preconceito chamado *etarismo*, (ou *ageísmo*, *idadismo*) que se manifesta como discriminação baseada na idade. Ele gera, estereótipos negativos, tratamento desrespeitoso e exclusão social, com forte impacto na sexualidade, especialmente na vivência dos afetos e da intimidade, como se a pessoa idosa se tornasse um ser assexuado.

Esse preconceito, presente em níveis individual e estrutural, traz consequências concretas, como baixa autoestima, perda da autoconfiança, e isolamento social,

¹ ENVELHECIMENTO. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/#::-:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20mundial%20est%C3%A1%20a,1%20mil%20milh%C3%B5es%20em%202100.&text=Em%20todo%20o%20mundo%2C%20a,representando%2013%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20global>. Acesso em: 19 de ago. 2025.

fatores que impactam diretamente a saúde emocional e mental de homens e mulheres na terceira idade. Soma-se a isso a dificuldade em encontrar emprego –e, portanto, continuar produtivo, o que aumenta a sensação de inutilidade e de exclusão social.

De acordo com uma análise realizada pela Organização Mundial de Saúde — OMS, usando dados da pesquisa World Values Survey INGLEHART, et al., 2014, realizada com mais de 83 mil pessoas em 57 países, o preconceito em razão da idade é fenômeno universal e transcultural, sendo que a maioria das pessoas desconhecem os estereótipos subconscientes que elas possuem em relação às pessoas idosas, razão pela qual é preciso trazer luz ao tema para que tenhamos a oportunidade de construir uma sociedade mais livre, justa e solidária (artigo 3º, inciso I, Constituição da República Federativa do Brasil, 1988).²

O combate ao idadismo exige mudanças culturais e educativas que promovam o respeito e a valorização das pessoas idosas, não apenas garantindo os seus direitos e dignidade, mas também reconhecendo sua experiência de vida, sua contribuição para a formação de novas gerações e sua importância na transmissão de valores e bens culturais.

Todavia, o primeiro passo para o enfrentamento e a superação de qualquer tipo de preconceito, inclusive aquele dirigido à terceira idade, começa dentro de cada pessoa que está

² QUEM NUNCA? Reflexões sobre o preconceito em razão da idade. Disponível em: https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/noticias/imagens-2022/cartilha-quem-nunca_jun_2022.pdf. Acesso em: 22 de ago. 2025.

nessa faixa etária. A compreensão de que amor e sexualidade são aspectos vitais que vão além do ato sexual abrangendo intimidade, afeto e prazer. É fundamental para romper tabus impostos pela sociedade, resultantes de seus paradigmas morais, religiosos, culturais...

É fato que, nessa idade, surgem maiores limitações físicas. Porém, elas podem ser minimizadas com cuidados adequados, tais como acompanhamento médico regular, alimentação saudável e prática de atividades físicas - em muitas cidades, inclusive, academias ao ar livre oferecidas pelas secretarias de saúde com orientação de profissional.

Entre as mudanças físicas que ocorrem nas pessoas da terceira idade podemos citar:

- Nos homens, um tempo maior para atingir a ereção; menor duração da ereção menor tempo de sustentação da ereção; aumento do período de latência, (intervalo entre uma relação sexual e outra); e diminuição do volume ejaculatório (menor quantidade de sémen liberada durante a ejaculação).
- Nas mulheres, após a menopausa (interrupção definitiva da menstruação) diminuição ou ausência da lubrificação vaginal; redução da sensibilidade na área genital e dor durante a relação (denominada dispareunia).

Esses sintomas, porém, podem ser contornados com acompanhamento médico especializado. Pesquisas mostram que pessoas idosas que mantêm uma vida sexual ativa,

apresentam melhora significativa na qualidade de vida. Entre os benefícios estão o aumento do autocuidado, da autonomia, da criatividade e da autoestima, além do equilíbrio do sistema neuroendócrino. O ato sexual é também considerado uma forma de exercício cardiovascular: uma pesquisa da Universidade de Tufts, (EUA), aponta que, quando “praticado regularmente, ajuda a prevenir doenças do coração e atenua sintomas da menopausa”.³

Lidar positivamente com a própria **sexualidade** traz ainda benefícios pessoais como maior consciência corporal, convívio social mais ativo, diminuição da sensação de solidão e melhor nível do prazer sexual.

Portanto, quebre os tabus e não tenhamos medo de ser felizes!

SUGESTÕES DE LEITURAS COMPLEMENTARES

LEVY, Becca. **A coragem de envelhecer: a ciência de viver mais e melhor**. Rio de Janeiro: Editora Principium, 2022.

PACUAL, Cosme Puerto. **A sexualidade do idoso vista com novo olhar**. São Paulo: Edições Loyola, 2000

³ 5 VERDADES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O SEXO NA TERCEIRA IDADE. Disponível em: <https://medsenior.com.br/noticia/5-verdades-que-voce-precisa-saber-sobre-o-sexo-na-terceira-idade/#:~:text=Benef%C3%ADcios%20de%20uma%20vida%20sexual,e%20melhorando%20o%20prazer%20sexual..> Acesso em: 22 de ago. 2025.

SEXUALIDADE FEMININA NO ENVELHECIMENTO

Valéria do Socorro Rodrigues da Luz
Especialista em Gerontologia

INTRODUÇÃO

Ainda nos dias atuais há muitas indagações sobre sexo no envelhecimento. Para alguns, nessa fase da vida, sexo é algo dispensável, já para outros, muito pelo contrário, sexo é algo que ganha valor por conta das vivências e experiências no envelhecimento, independentemente da idade.

É exatamente para melhor esclarecer a sexualidade e o ato sexual que vou através desse texto, explorar o assunto que gera tanta polêmica, principalmente no que se refere a sexualidade feminina, que costuma enfrentar tantos desafios e tabus.

É preciso lembrar, antes de tudo, que sexo precisa surgir do desejo e gerar prazer. Optar por ter vida sexual ativa é uma ação individual e se faz necessário o respeito pela escolha e é no envelhecimento a fase na qual mais conseguimos destacar a importância da sexualidade além do ato sexual em si, pois, a penetração sexual já pode não ser a prioridade número

um, como acontece na juventude. O foco maior pode estar na relação a dois, na cumplicidade, no toque, no olhar e no companheirismo.

A mulher e seu universo

A sexualidade é um fenômeno humano complexo, que envolve dimensões biológicas, afetivas, sociais e culturais. Durante muito tempo, a infância foi considerada uma fase “assexuada”, sendo a sexualidade infantil silenciada ou mesmo negada. A partir das contribuições da psicanálise freudiana e de estudos da psicologia do desenvolvimento, passou-se a reconhecer a importância das manifestações sexuais na infância, não como expressão da genitalidade adulta, mas como um processo natural e constituinte da subjetividade (FREUD, 1905/1996).

É diante dessa realidade que vou destacar o sexo no universo feminino considerando algumas das mudanças pelas quais a mulher passa até atingir seus 60 anos, ponto de partida para a possibilidade de uma vida sexual de mais qualidade.

A MULHER NA INFÂNCIA

Discutir a sexualidade na infância requer um estudo a partir de uma perspectiva histórico-cultural e psicológica, problematizando os processos de desenvolvimento, as representações sociais e os desafios enfrentados na

contemporaneidade, sobretudo no campo educacional e familiar.

Autores contemporâneos ampliaram essa concepção, destacando a sexualidade como dimensão que perpassa o afeto, o prazer, as relações sociais e a construção da identidade (LOURO, 2000). Nesse sentido, não se trata apenas de instinto biológico, mas de um fenômeno profundamente atravessado pela cultura.

O modo como a criança vivencia sua sexualidade está diretamente relacionado às práticas educativas e às representações sociais de sua família e comunidade. A ausência de diálogo pode gerar sentimento de culpa, repressão ou desinformação. Por outro lado, abordagens educativas abertas e adequadas à faixa etária contribuem para o fortalecimento da autoestima e para a prevenção de situações de abuso (BRÊTAS et al., 2009).

A escola, nesse contexto, exerce papel fundamental ao tratar a sexualidade de forma científica e crítica, respeitando a diversidade e desconstruindo preconceitos (FURLANI, 2011). A educação sexual, entendida como prática pedagógica e não como estímulo precoce, é apontada por organismos internacionais como estratégia essencial para a proteção integral da criança (UNESCO, 2018).

Para falar de sexualidade no universo feminino primeiramente precisamos falar do corpo da mulher.

Ao nascer, a mulher é identificada por seus órgãos genitais, deixando claro no momento do nascimento, que ali há

um corpo do sexo feminino. Vera Araújo (2022) ainda esclarece que “A sexualidade é uma característica inerente a todos os indivíduos, de qualquer faixa etária e singular a qualquer pessoa”. Sendo assim, não se pode acreditar que as crianças são assexuais ou não apresentam nenhuma expressão de sexualidade.

Para compreender a sexualidade infantil é fundamental promover práticas educativas responsáveis, prevenir abusos e favorecer o desenvolvimento saudável da criança.

A MULHER NA ADOLESCÊNCIA

Na adolescência o corpo inicia um processo de transformação através de novas sensações, mudanças hormonais, vem a chegada da primeira menstruação e a repercussão emocional decorrente das mudanças.

Muitas vezes, é nessa fase que ocorre a primeira experiência sexual, nem sempre devidamente planejada. Pode surgir também a vontade de praticar a masturbação, o toque íntimo, visando a prática do prazer, que tem um valor expressivo, porém, muitas vezes, acompanhada pela falta de instruções, a pessoa é incompreendida e se encontra rodeada de preconceitos.

Para muitas mulheres, ainda na adolescência, acontece a primeira gravidez, algumas vezes sem nenhum planejamento, gerando conflitos, muito desconforto e um turbilhão de

acontecimentos que pode influenciar a qualidade da vida sexual da mulher durante toda sua trajetória.

A MULHER NA FASE ADULTA

A mulher chega à fase adulta trazendo boas ou más experiências que vão pautar sua convivência com a sexualidade e, conseqüentemente, com o ato sexual.

Nessa etapa, a maternidade tende a impactar a vida da mulher, pois além da necessidade de cumprir com novos e grandes desafios, o corpo também sofre transformações e a libido pode ser redirecionado para outros prazeres, fazendo com que ela precise de um tempo para se reorganizar e viver um novo momento em sua vida sexual.

A partir dos 45 anos a mulher, via de regra, começa a se preparar para enfrentar uma das mais difíceis fases: a chegada da menopausa e, com ela, a mulher passa por mudanças muito significativas levando, na maioria das vezes, a um desconforto e irritabilidade gritante, impactando diretamente em sua vida social, emocional e sexual.

Muitas mulheres, inclusive, com a baixa de alguns hormônios, como por exemplo o estrogênio, perdem ou diminuem a libido e vivenciam o ressecamento vaginal que gera um grave problema, chegando a tirar da mulher a vontade momentânea pelo sexo, já que o ato, muitas vezes, resulta em dores e até em sangramento nas paredes vaginais.

A princípio, a sensação vivida é que a vida sexual não será mais possível. No entanto, com o avanço da tecnologia e da medicina, muitos já são os recursos que podem ajudar a combater os sintomas da menopausa e favorecer o sexo, inclusive por meio da reposição hormonal administrada por profissionais da saúde.

Vale ressaltar que a prática de bons hábitos e vida saudável são fundamentais na superação desse grande desafio que envolve essa etapa.

A MULHER NO ENVELHECIMENTO

Ao chegar no envelhecimento, no Brasil a partir dos 60 anos, enfrentando ainda os efeitos da menopausa e a sensibilidade emocional, surge o pensamento, em muitas mulheres, de que a vida a dois poderá não mais ser possível, e que haviam perdido a chance de uma vida sexual ativa e feliz. Porém, é necessário estar atentas porque, nesta fase,

destacam-se algumas modificações corporais que ocorrem na terceira idade e podem impactar negativamente a sexualidade: os hormônios sexuais (testosterona e estrogênio principalmente), são produzidos em quantidade decrescentes, alterações corporais como flacidez tegumentar, esbranquecer dos pelos, perda da dentição, doenças cardiovasculares, alterações neurológicas, incontinência urinária, o aumento do uso regular de medicamentos para doenças crônicas, depressão, ansiedade etc. Todos esses fatores podem interferir negativamente na

expressão da sexualidade, sendo comuns queixas como diminuição do desejo, disfunção erétil e baixa lubrificação vaginal nas mulheres (JÚNIOR & BARBOSA, 2019, p.161).

Contudo, é nessa fase que precisa ocorrer o despertar e a pessoa idosa se reconhecer como ser cheio de vivacidade, com sentimentos latentes e, sendo assim, descobrir as muitas possibilidades de sonhos e realizações, independente das mudanças pelas quais transita, principalmente em seu corpo físico.

A sociedade, em todas as suas facetas, também necessita estar atenta para essa nova ideia sobre o envelhecimento, pois,

sabendo que a vivência da sexualidade entre os idosos faz parte da saúde e bem-estar, é necessário que se repense o julgamento e a vigilância mantidos pela sociedade, fazendo com que os mais velhos se sintam inibidos de expressar sua sexualidade com naturalidade (ARAÚJO, 2022 p.42).

Para ter uma vida de qualidade, principalmente nessa fase, a mulher necessita ressignificar suas crenças, revisitar seus valores, reconstruir seus parâmetros e investir no auto cuidado, pois, é essencial continuar se sentindo atraente e buscando manter seu equilíbrio emocional, principalmente pela socialização e pela relação consigo mesma, com o planeta e com o Transcendente.

Lembrar que o prazer vai muito mais além do que apenas sexo, que é necessário considerar o afeto, o carinho, o abraço,

o respeito e a amizade, fontes alimentadoras da sexualidade, visto que,

a velhice propicia o entendimento de que o prazer sexual dar-se em toques, olhares, companheirismo, entendimento, interligação espiritual e tantos outros fatores delicados e sensíveis, nem mesmo inteligíveis por quem é mais jovem (GLASER & GLASER, 2021, p.99)

Lembrar também que o sexo precisa ser divertido, leve, lúdico e de comunicação constante e transparente. É um momento de recreação e relaxamento e que é necessário conhecer e se fazer conhecer pelo outro, expor os desejos, dizer como gosta e como precisa ser conduzida.

No envelhecimento o corpo nem sempre é o instrumento principal de atração em envolvimento sexual. O atraente pode ser a experiência, as vivências, os sonhos já realizados e tudo que ainda pode acontecer, a vontade de compartilhar novos caminhos em parceria com alguém com quem se identifica mutuamente.

Neste contexto, a sexualidade pode ganhar mais força e expressão como consequência de todo o envolvimento emocional.

Sabe-se que para a mulher muitos ainda são os tabus que a impedem de uma vida sexual plena, como também o acesso à consciência sobre a importância da sua sexualidade. Entretanto, diante do mundo atual, com o acesso a tanta informação, já se tem esperança de dias melhores nesse sentido.

CONCLUSÃO

Muito precisa ser feito para que as barreiras sejam ultrapassadas e a mulher tenha direito a viver plena e intensamente os seus desejos de uma vida a dois atrativa e repleta de bons momentos, pelo maior tempo possível de sua jornada, enquanto ser ativo, com autonomia e independência.

É imprescindível se permitir viver novas experiências, considerando as mudanças que acontecem com o corpo e reconhecendo seus limites, valorizando seu potencial como pessoa e vivendo de forma plena, favorecendo, assim, o tão desejado envelhecimento bem-sucedido.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Vera Lúcia. **Longevidade:** conceito & reflexão para uma vida melhor. Recife: [s.n] 2022. 97 p. ; 21cm

BRÊTAS, J. R. da S. et al. **Educação sexual:** uma proposta de intervenção junto a pré-adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 2, p. 187-194, 2009.

FREUD, S. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade** (1905). In: FREUD, S. *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. v. 7. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FURLANI, J. **Educação sexual na escola: um campo de saber em disputa.** *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 36, n. 1, p. 275-293, 2011.

GLASER, Abel; Glaser, Adriana. **Velhice: fase de regeneração do espírito.** Casa Editora. O Clarim, 2021. 240p.; JÚNIOR, Barbosa. **Saúde do Idoso: reflexões sobre teoria e prática.** Org. Spencer Júnior, Leopoldo Barbosa. 1 ed. – Rio de Janeiro: Autografia; Recife.

LOURO, G. L. **O corpo educado: pedagogias da sexualidade.** 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

UNESCO. **Orientações técnicas internacionais sobre educação em sexualidade: uma abordagem baseada em evidências.** Paris: UNESCO, 2018. Horizonte: Autêntica, 2000. [PE]: EDUPE, 2019. 226 p.: il.; 23cm

SEXUALIDADE COMO CONSTRUÇÃO HISTÓRICA

Virgínia Lucia Costa Neves
Psicóloga

INTRODUÇÃO

O comportamento das pessoas de todas as idades, num determinado contexto social, está diretamente associado ao desenvolvimento sociocultural, moral e intelectual de sua época, visto que elas presenciam o progresso, adaptando e mudando seu “*modus vivendi*”, por meio dos aprendizados decorrentes das descobertas, dos questionamentos e das provocações das gerações mais jovens. Contudo, essa movimentação promotora de mudança tem suas raízes nos conceitos e preconceitos herdados historicamente das gerações anteriores.

O entendimento acerca do sexo e da sexualidade é fruto dessa herança histórica, repassada ao longo dos séculos, reverberando nos descendentes. A sexualidade é o que existe de mais íntimo e secreto na forma de manifestar a singularidade do ser humano. Foi uma expressão humana vigiada, na tentativa de ser normatizada pelas instituições sociais e revestida por muitos mitos e preconceitos. De fato, se cada época da história

tratou a sexualidade, de acordo com seus conhecimentos, as interpretações que lhe foram conferidas não poderiam ser diferentes.

Os termos sexo e sexualidade muitas vezes se sobrepõem, gerando percepções, por vezes, equivocadas. Parte disso, se deve à etimologia dos termos, que têm as mesmas raízes no latim “*sexus*” e se refere à categoria biológica, estado de ser macho ou fêmea; acrescido do sufixo “*idade*”, também do latim “*itas*” indicativo de qualidade, estado ou condição (Neves, 2024).

Os termos se amparam no arcabouço biopsíquico e sociocultural, podendo se manifestar de maneira vigorosa ou sutil e transitar por dimensões objetivas e subjetivas, em resposta às vivências ao longo da vida. Encontra seu espaço de expressão no social, é por ele influenciada e dosada, entre o que é considerado próprio ou impróprio a cada fase (Neves, 2024).

A velhice humana se apresenta de forma discordante, se comparada a contextos, culturas e épocas distintas, particularmente entre as culturas oriental e ocidental. Enquanto no oriente as pessoas idosas são consideradas sinônimo de prestígio e sabedoria, por estarem num período de felicidade, no ocidente tende a ser vista como uma fase de perdas, decrepitude, sofrimento, tristeza e dependência, entre outros (Flores Sobrinho; Osório, 2021).

Ter vivido mais tempo pode facilitar o aparecimento de desgastes inevitáveis e fazer surgir vulnerabilidade física e/ou

psicológica em diferentes formas e graus. No entanto, isso não impede a pessoa idosa de continuar a ter projetos de vida, a sonhar, a amar e desejar ser amada. Assim, a antiga imagem de que as pessoas que chegam à velhice, após terminarem seus ciclos laborais, se destinavam unicamente aos papéis de avós, de cuidadores de seus entes queridos ou simplesmente que estão caminhando para a dependência e a finitude (que pode ser em qualquer momento da vida) está mudando.

Essa breve explanação histórica sobre a sexualidade humana, teve como foco as repercussões, impingidas à sexualidade das pessoas idosas, a partir de alguns registros bibliográficos.

Sendo assim, pode-se perceber que sexualidade é um aspecto inato e parte essencial do ser humano, independentemente de gênero, idade, raça, classe social, cultura ou crenças pessoais e a ilusão de não se praticar sexo nessa fase, que ainda povoa o imaginário coletivo, se justifica pelos contextos de seu percurso sócio-histórico. Portanto, é uma temática que precisa ser (re)conhecida, (re)discutida e (re)apresentada sob o prisma de “natural e essencial” à vida, para uma melhor compreensão do(a) próprio(a) idoso(a) e de toda a sociedade.

A sexualidade da pessoa idosa na perspectiva sócio-histórica

O termo “sexualidade” foi mencionado pela primeira vez, na Era Vitoriana, em 1838, no *Dicionário Petit Robert*, em

substituição à referência ‘sexual’, no campo da biologia. Já em 1905, com a publicação da obra *Três Ensaio sobre Sexualidade* (Freud, 1856-1939), passou-se a levar em conta o termo sexualidade, contudo, só no final do século XX passou a ser entendido como uma energia pulsional, que move a vida em toda sua amplitude e pode se mostrar de diferentes formas e expressões (Neves, 2024).

A sexualidade representa uma força pressuposta na intenção do comportamento e do desejo. Essa força motivadora estimula o prazer, a autoestima e o autocuidado, sendo algo que se esconde no íntimo de cada pessoa, enriquecendo as relações intra e interpessoais e propiciando a formação e o fortalecimento dos vínculos afetivos. Apesar de suas representações, em muitos romances e estudos pelas narrativas de escritores e historiadores, a sexualidade foi ignorada no âmbito da investigação e da produção científica, por muito tempo (Neves, 2024).

O sexo, como ato, é uma premissa fisiológica, comum a todos os indivíduos de uma mesma espécie, principalmente se for considerada a necessidade de perpetuação dela. Por sua vez, desde a antiguidade, o imperativo sexual atraiu grande interesse dos filósofos e pensadores como Hipócrates (460-370 a.C.), Aristóteles (384-322 a.C.), Galeno, já no século II da Era cristã, e tantos outros (Gregersen, 1983; Neves, 2020).

No que se refere à representação social da pessoa idosa, existem diferenças. No oriente, a figura do idoso, desde tempos remotos foi considerada como presença positiva, no sentido ao

prestígio e a consideração pela experiência adquirida durante os anos de vida. Um exemplo é a cultura chinesa, na qual a pessoa idosa está relacionada à sabedoria e ao respeito da família, demonstrado na importância que têm na educação dos mais jovens, atitude que não foi perdida no transcorrer dos séculos, visto que ainda hoje são consideradas como valorosas (Flores, Sobrinho; Osório, p. 2021).

Por outro lado, a civilização ocidental caracterizou a velhice como uma fase de dependências, angústias e dores. O primeiro texto que fez um paralelo entre a beleza e o vigor da juventude e a velhice, a refere como um fim penoso e foi escrito pelo poeta e filósofo Ptah-Hotep (que viveu entre o final do século 25 a.C. e o início do século 24 a.C.). Considerado como o primeiro escritor do mundo, seus ensinamentos foram preservados em cópias do Império Médio (séculos XXI–XVII a.C.), no famoso *Papiro Prisse*, só encontrado séculos depois. Já na Grécia Antiga, a luta pelo poder e conquista de territórios e direitos se tornou modelo da sociedade e tinha seus preconceitos em relação à velhice, cultuando a juventude, o corpo e a beleza. A senescência era pouco falada, pois era algo detestável (Beauvoir, 2018; Neves, 2020;2024; Oliveira, 2019).

Na era cristã, para os escritores São João Crisóstomo (349 – 407 d. C.), Arcebispo de Constantinopla, e Santo Agostinho (354 – 430 d. C.), ambos ‘Doutores da Igreja’, o homem idoso (corpo idoso) era associado ao pecado, sendo, o mal e o pecado, caracterizados pela pele enrugada em contraste com a beleza do corpo jovem. Os velhos deviam ocultar os sentimentos,

se isentar das diversões e o sexo, nesse ciclo de vida era algo vergonhoso. Aos homens, era permitido divorciarem-se de suas esposas, alegando a perda da juventude, o que poderia interferir na convivência do casal e na atração sexual (Neves, 2024; Oliveira, 2019).

As religiões monoteístas do ocidente, como o Cristianismo e o Judaísmo, tentaram diminuir essa conexão, falando da purificação, do celibato, do nascimento de Jesus Cristo de uma virgem, entre outros argumentos, tentando distanciar o carnal do divino. Já nas sociedades greco-romanas, particularmente na Grécia, o sexo representava o desejo, a satisfação pessoal e a expressão do poder (Rocio, 2015; Neves, 2020).

As mudanças sociais mais significativas vão acontecer no século XVIII, pelas suas conquistas sociais: inicialmente pelo surgimento do Iluminismo em 1715, que valorizava a razão, a ciência, a liberdade de pensamento e os direitos individuais; depois pela Revolução Industrial, em 1760, que anunciou a transição do feudalismo para o capitalismo, período no qual a juventude passa a obter o protagonismo social, pois representava a produtividade de sua força braçal, contrastando com a figura de decrepitude do idoso¹, culminando com a Revolução Francesa em 1789, quando se difundiu ideais de liberdade, igualdade e fraternidade (Neves, 2024).

¹ Observar que, nesse período, os sacerdotes, os reis, os patriarcas, os nobres e os abastados tinham sua imagem associada à sabedoria.

O interesse e os estudos sobre a temática sexual a partir da Era Vitoriana, entre o século XIX e o início do século XX (junho de 1837 a janeiro de 1901), período do romantismo, pregou o ideal virtuoso, ou seja, a união entre o amor carnal e o sublime. Nesse contexto ocorreu o desenvolvimento do saber sexual e das manifestações verbais e escritas, focadas nos aspectos biológicos e reprodutivos, quando surgiram muitas edições e compêndios acerca do comportamento sexual e regras diversas (Freire; Sousa, 2017; Gregersen, 1983; Neves, 2020).

No que se refere à velhice, todos os momentos históricos foram marcados pelos ajustes dos indivíduos, quanto aos benefícios morais de uma velhice pós-sexual. No século XIX, as pessoas idosas eram aconselhadas a adotar um “estilo de vida prudente, para procurar retardar o declínio e, aceitá-lo, era parte do exercício moral de ajustamento aos efeitos do processo de envelhecimento”. Nesse tempo, já se falava em rejuvenescimento, porém, ligado ao vigor sexual, por meio de porções ou de práticas clandestinas (Debert; Brigeiro, 2012, p. 38).

O século XX chega consolidando as conquistas de liberdade pessoal, dos padrões estéticos, da relação com o vestuário, entre outros. Nesse ínterim, a sexualidade passou a ser exibida pelos corpos liberados, nas organizações dos casais em torno dos seus desejos e de suas orientações, buscando a harmonia sexual e valorizando a sedução, o erotismo e o prazer. Todavia, as evidências mais relevantes dessas conquistas só se manifestaram do final do século XX e início do século XXI, sen-

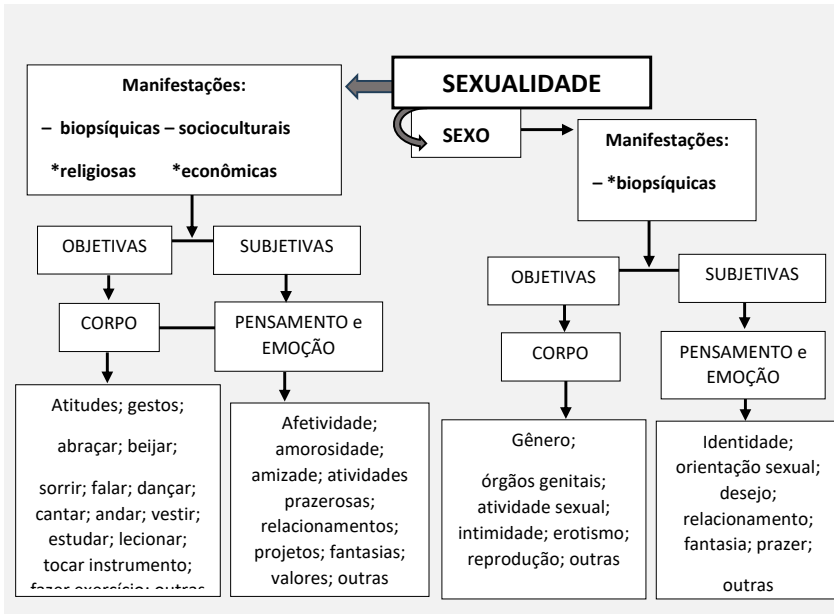
do, também, o palco para a apresentação de uma nova versão da velhice (Cardoso, 2010; Neves, 2024).

A categorização da pessoa idosa segue duas principais vertentes: a primeira das ciências sociais, que são: os idosos-jovens (60 a 74 anos), mais hígidos e/ou produtivos; os idosos-idosos (75-84 anos), capazes de resolver suas demandas diárias; e, os idosos mais velhos (a partir de 85 anos), considerados mais vulneráveis. A segunda é da gerontologia, que parte da funcionalidade e diz respeito ao idoso funcional (apto a resolver todos os aspectos simples e/ou avançados das atividades da vida diária e idoso frágil (dependente, com comorbidades e/ou doenças crônico-degenerativas que podem ou não surgir, independentemente do tempo cronológico (Papalia; Martorell, 2022).

Portanto, acredita-se que muitas mudanças conceituais e contextuais irão acontecer com a ajuda dos estudos e da aprendizagem das instituições tanto privadas (família), como públicas (escolas, universidades, estados, entre outras), desmistificando a imagem da sexualidade na velhice.

De forma didática, para facilitar essa compreensão da discussão em tela, pode-se observar na figura abaixo um esboço da diferenciação teórica de um universo imaterial, entre o que pode ser manifestado na forma de sexualidade em sua amplitude e o que faz parte do universo estritamente sexual de uma pessoa.

Figura 1 – Esquema representativo da sexualidade humana



Fonte: Neves (2024)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As civilizações mais antigas do ocidente costumavam ver a velhice numa perspectiva desfavorável, algo negativo, angustiante e doloroso para todas as pessoas, chegando a expressar terror, como se a velhice não fosse atingir a todos. Os conceitos e preconceitos, repassados ao longo da história em relação à sexualidade da pessoa idosa, apesar de passados muitos séculos, ainda estão presentes na sociedade contemporânea. Contudo, apesar dos avanços científicos, a

prática do sexo, principalmente de pessoas idosas, ainda é temida e, as tentativas no sentido de postergá-la, são inúmeras.

Para que haja mudança coletiva são necessárias muitas discussões e estudos, particularmente quando o assunto envolve tamanha complexidade e singularidade. Não se pode prever os reflexos sobre a saúde e a expectativa de vida, sobretudo os relacionados à sexualidade e a atividade sexual da pessoa idosa.

Seja como for, as heranças conceituais levam muitos anos, decênios ou séculos, para mudar, dentro da estrutura de valores morais e culturais e, os senescentes, segundo a literatura, ainda convivem com situações limitadoras e/ou negação dos desejos e da sexualidade, por diversas razões, tanto dentro das suas famílias quanto nos diversos setores da sociedade.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018, 608 p.

BOURDIEU, P. **A dominação masculina**. São Paulo: Bertrand Brasil, 2012, 208 p.

CARDOSO, J. **Corporalidade e sexualidade** – discursos e práticas. Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica, n. 1, p. 21-31, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/4834>. Acesso em: 14 jun. 2020.

DEBERT, G.; BRIGEIRO, M. Fronteiras de gênero e a sexualidade na velhice. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 27, n. 80, p. 37-54, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcsoc/v27n80/v27n80a03.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2020.

FLORES SOBRINHO, M. H. J; OSÓRIO, N. B. A interpretação da velhice da antiguidade até o século XXI. **Nova Revista Amazônica**, v. IX, n. 01, p. 175-187, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/nra/article/viewFile/10037/6988>. Acesso em: 10 jan. 2025.

FREIRE, S. E. A.; SOUSA, R. S. Amor e sexo percebidos por idosos: seus correlatos valorativos. In: CARVALHO, C. M. R.; ARAÚJO, G; L. F. (org.). **Envelhecimento e práticas gerontológicas**. Curitiba: CRV, 2017. Cap. 9, p. 165-175.

GREGERSEN, E. **Práticas sexuais**: a história da sexualidade humana. São Paulo: Roca, 1983, 324 p.

NEVES, V. L. C. **Sexualidade: (re)descobrimos possibilidades na(s) velhice(s)**. Orientadora: Cristina Maria de Souza Brito Dias. 2020. 81 f. Dissertação (Mestrado, em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco, Pernambuco, 2020. <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/1360>.

NEVES, V. L. C. **Sexualidade de mulheres idosas solteiras, viúvas ou separadas: concepções e atitudes de familiares.**

Orientadora: Cristina Maria de Souza Brito Dias. 2024. 134 f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco, Pernambuco, 2024. <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/2012>.

OLIVEIRA, K. F. O corpo e a sexualidade na terceira idade: um olhar sobre como vem se lidando com essa dimensão da idade. **Gestão, Educação, Tecnologia e Saúde**, [s.l.], v. 2, n. 1, p. 42-66. 2019. Disponível em: <https://ojs3x.gets.science/index.php/gets/article/view/14/artigo>. Acesso em: 14 jun. 2020.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento humano.** Porto Alegre: Artmed, 2022, 768 p.

ROCIO, M. F. **Os Deuses e o Sexo:** a influência da fé greco-romana entre quatro paredes. **IFCH – Departamento de História Antiga**, Porto Alegre, p. 1-24. 2015. Disponível em: https://www.academia.edu/31466641/Os_Deuses_e_o_Sexo_A_influência_da_fé_greco_romana_entre_quatro_paredes?f_ri=14887. Acesso em: 14 jun. 2023.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada pessoa que contribuiu com artigos neste livro, com certeza aproveitou a oportunidade para refletir sobre a própria sexualidade, enquanto escrevia. Apresento aqui nas Considerações Finais uma síntese dos resultados alcançados pelas diversas abordagens apresentadas em cada capítulo deste livro:

1. Ao refletir sobre a sexualidade feminina a partir do cinema, percebemos que a velhice, longe de ser um tempo de silenciamentos, pode se transformar em numa oportunidade de resistência e de novas possibilidades. O cinema, nesse sentido, não apenas representa, mas também produz novas imagens sociais da velhice, contribuindo para ampliar horizontes de liberdade, sobretudo para as mulheres que envelhecem em sociedades ainda tão marcadas por padrões de gênero e juventude.

2. Quanto mais velhas, as pessoas precisam de uma rede de apoio segura, devido às vulnerabilidades sociais ou fragilidades físicas próprias do processo de envelhecimento. A sexualidade e suas diversidades acompanha a pessoa, do nascimento até a velhice, e a qualidade dela impulsiona a saúde física e mental nas fases do desenvolvimento humano. Peculiaridades da população idosa LGBTQIA+, destacando a

LGBTQIA+fobia foram apresentadas como impulsionadoras de adoecimentos, negligências, solidão, isolamento social e suicídio.

3. No que tange à sexualidade do homem idoso, é urgente superar tabus ainda presentes na realidade atual. O cuidado com a sexualidade masculina na velhice envolve um processo de reconciliação com as mudanças do próprio corpo e a valorização do desejo que ainda existe como expressão de vitalidade. É necessário repensar modelos antigos baseados apenas no desempenho sexual e priorizar uma vivência mais madura, afetiva e sensível, centrada no prazer amplo e na empatia afetiva e efetiva com as pessoas amadas.

4. A literatura é testemunha de que o amor, o desejo e a sexualidade permanecem pulsão de vida até na velhice, desafiando estereótipos e preconceitos sociais. A vivência prazerosa da sexualidade constitui parte essencial do envelhecimento. Assim, a velhice se apresenta não como fase de declínio, mas como etapa plena, rica em afetos, prazer e relações significativas.

5. A sexualidade é algo sublime. É fundamental que se faça uma boa envelhescência na qual a pessoa possa sustentar sua subjetividade e sua estabilidade identitária sem tanto desgaste, rigidez, imutabilidade e exaustão do movimento pulsional. Na vida, existem os afogados e os sobreviventes. Uma forma de sobrevivência sem muito sofrimento é a prática do que se chama de sublimação, direcionando a energia sexual ou instintiva para atividades que elevam a consciência,

promovendo o autoconhecimento e dinamizando a maturidade moral e espiritual, sem negar o impulso de vida.

6. Nos versos da Música Popular Brasileira, cantados por milhões de pessoas, está contemplada a verdade milenar de que “Tudo que move é sagrado... Todo amor é sagrado”, inclusive na dimensão da sexualidade, pois é força, energia vital que impulsiona a vida, que gera, anima e move, recriando continuamente a vida, com seu poder. Somos todos testemunhas vivas desse Amor Eros.

7. No tempo da delicadeza da maturidade, a experiência da sexualidade atinge a dimensão da espiritualidade. Percebe-se que a sexualidade não deve ser vulgarizada ou banalizada, Também não deve ser demonizada, como ainda fazem certos grupos conservadores, redutos de moralistas puritanos que se fecham em guetos, sem qualquer diálogo com a contemporaneidade. Como ponto do equilíbrio entre esses dois extremos, a literatura bíblica no Cântico dos Cânticos vai à radicalidade do discurso teológico e assume o amor erótico como algo a ser valorizado como constitutivo do ato de viver segundo o plano do Deus da Vida.

8. Estereótipos culturais ou repressão social contribuem para violações de direitos humanos como: dignidade, privacidade, cidadania, afetividade e acesso à saúde. Violências sexuais contra pessoa idosa consiste em violação de consentimento, negligência sexual ou explorações patrimoniais envolvendo intimidade, confiança exigindo responsabilização imediata conforme previsão legal. Em meio a essa realidade,

a sexualidade da pessoa idosa tem merecido atenção de profissionais na área do Direito da Pessoa Idosa, buscando-se aplicar a Justiça em prol de quem está em situação de vulnerabilidade, nessa faixa etária.

9. A maior longevidade alcançada pelos brasileiros está promovendo uma convivência mais duradoura entre as gerações. Apesar de essa proximidade ter o potencial de fortalecer o apoio mútuo e a troca de experiências, ela também expõe desafios, como a superproteção do familiar em relação à pessoa idosa e aos preconceitos que evidenciam os estereótipos. É a partir de tal contato e do compartilhamento de histórias que esses obstáculos podem ser superados, transformando a relação intergeracional em uma fonte de aprendizado e um novo sentido para a vida.

10. Nesse abrir-se à modernidade, é fundamental romper com o negacionismo civilizatório, acompanhando a contribuição e o avanço da Ciência, inclusive na área dos exercícios físicos, comprovadamente necessários para a saúde em todas as idades, inclusive no envelhecimento. Do ponto de vista da sexualidade, os exercícios físicos contribuem para saúde sexual da pessoa idosa, pois sexo não tem prazo de validade: continua sendo uma parte natural e saudável da vida em todas as idades. A desconstrução de preconceitos é imperativa para a promoção da saúde integral da mulher e do homem idosos.

11. A sexualidade na velhice não desaparece, mas se recria, ampliando suas formas de expressão. A autoaceitação é

o eixo que permite integrar corpo, desejo, identidade e afeto às transformações do tempo, promovendo uma vivência mais digna, saudável e livre. Superar o idadismo, ainda presente nas concepções sociais e até nas práticas de saúde, é condição necessária para que a pessoa idosa possa exercer sua sexualidade com autonomia e legitimidade. Ao invés de restringir ou silenciar, a sociedade precisa abrir espaços de diálogo, respeito e cuidado, permitindo que cada pessoa envelheça em consonância com sua história e com seus anseios.

12. O uso de aplicativos de relacionamento por pessoas idosas não é moda passageira, mas parte das transformações sociais contemporâneas e aproximam o envelhecimento com a tecnologia e a sexualidade. Além de servir para combater a solidão, considerada um dos principais problemas de pessoas idosas, os aplicativos podem ser vistos como territórios de liberdade e reinvenção, desde que utilizados com consciência, cuidado e respeito às singularidades. Nesse sentido, é preciso questionar como a sociedade acolhe a pessoa idosa nos aplicativos de relacionamentos. O direito e o interesse em permanecer ativo, promover vínculos e restabelecer a intimidade estão presentes ao longo da vida, inclusive por meio de plataformas digitais.

13. Falar em turismo e sexualidade na velhice é reconhecer que o envelhecimento não elimina afetos, mas os ressignifica em contextos diversos. As viagens, portanto, surgem como territórios férteis para a reinvenção da vida amorosa e sexual, reforçando que os desejos não envelhecem e que o setor tu-

ristico precisa estar preparado para acolher essa realidade de forma ética, respeitosa e inclusiva.

14. É salutar a vivência dos prazeres na velhice, apesar da idade. Todavia, o primeiro passo para o enfrentamento e a superação de qualquer tipo de preconceito, inclusive aquele dirigido às pessoas idosas, começa dentro de cada pessoa dessa faixa etária. Pesquisas mostram que as pessoas idosas que mantêm uma vida sexual ativa, apresentam melhora significativa na qualidade de vida. Entre os benefícios estão o aumento do autocuidado, da autonomia, da criatividade e da autoestima, além do equilíbrio do sistema neuroendócrino. O ato sexual é também considerado uma forma de exercício cardiovascular: quando praticado regularmente, ajuda a prevenir doenças do coração e atenua sintomas da menopausa. Lidar positivamente com a própria sexualidade traz ainda benefícios pessoais como maior consciência corporal, convívio social mais ativo, diminuição da sensação de solidão e melhor nível do prazer sexual.

15. É notório que muito precisa ser feito para que a mulher tenha direito a viver intensamente os seus desejos de uma vida a dois atrativa e repleta de bons momentos, pelo maior tempo possível de sua jornada, enquanto ser ativo, com autonomia e independência. É possível viver novas experiências no âmbito da sexualidade, considerando as mudanças que acontecem com o corpo e reconhecendo seus limites, valorizando seu potencial como pessoa e vivendo de forma plena, favorecendo assim o tão desejado envelhecimento bem-sucedido.

16. Ao longo da história do ocidente, costumava-se ver a velhice numa perspectiva desfavorável, algo negativo, angustiante e doloroso. Os conceitos e preconceitos, repassados ao longo da história em relação à sexualidade da pessoa idosa, apesar de passados muitos séculos, ainda estão presentes na sociedade contemporânea. Para que haja mudança coletiva são necessárias muitas discussões e estudos, particularmente quando o assunto envolve tamanha complexidade e singularidade. Não se pode prever os reflexos sobre a saúde e a expectativa de vida, sobretudo os relacionados à sexualidade e a atividade sexual da pessoa idosa.

É fundamental, portanto, ampliar a compreensão de que amor e sexualidade são aspectos vitais que vão além do ato sexual abrangendo intimidade, afeto e prazer. É fundamental romper tabus impostos pela sociedade, resultantes de seus paradigmas morais, religiosos, culturais. É fundamental assumir a máxima de que o importante é ser feliz. Para isso fomos chamados à existência.

Por fim, agradecemos aos que colaboraram de diversos modos para que esta obra pudesse ser publicada e, de modo especial, à UNICAP – Universidade Católica de Pernambuco, pelo apoio imprescindível para a realização do Grupo de Estudos Espiritualidade Saúde e Envelhecimento, GEESE, ligado ao Grupo de Pesquisa Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneos. Por meio das reuniões do GEESE, ao longo do ano de 2025, foram feitas as comunicações de boa parte das informações contidas neste livro.

Que tenhamos um envelhecimento saudável, integral e corresponsável, para o bem das novas gerações.

João Luiz Correia Júnior
Rodrigo de Oliveira Aureliano
(Organizadores)

SOBRE OS(AS) AUTORES(AS)

Para que conheçam um pouco mais as pessoas que colaboraram com seus textos neste livro, ou possam entrar em contato com elas, colocamos em seguida algumas informações sobre os profissionais que, generosamente, dispuseram-se em colaborar – de forma voluntária – para que este livro pudesse ser escrito coletivamente.

■ ANA CRISTINA QUEIROZ

Especialista em Gerontologia
Graduada em Psicologia
E-mail: cristina.queiroz@ampla.com.br

■ ANDRÉ LUÍS CABRAL DA SILVA

Doutor em Psicologia Clínica
Mestre em Gerontologia
Graduado em Psicologia
E-mail: andrecabral8@yahoo.com.br

■ ELBA CHAGAS SOBRAL

Mestra em Psicologia Clínica
Especialista em Gerontologia e em Psicopedagogia
Graduada em Pedagogia pela UFPE
E-mail: elba.sobral01@gmail.com

■ EUNAIDE MONTEIRO

Doutora em Ciências da Religião
Mestra em Ciências da Religião
Especialista em Psicopedagogia
Psicanalista clínica
Graduada em Letras
E-mail: E-mail: eunaidemonteiro28@yahoo.com.br



■ **FERNANDA MARIA ARRUDA ANDRADE**

Mestra em Ciências da Religião
 Graduada em Ciências Sociais
 Professora
 E-mail: nandaafroindigena@gmail.com

■ **JOÃO LUIZ CORREIA JÚNIOR**

Pós-doutor em Ciências da Religião
 Doutor e Mestre e Teologia
 Graduado em Teologia
 Graduado em Letras
 Professor
 E-mail: joaoluizcorreia@uol.com.br

■ **JOSÉ MARIA SILVA**

Graduado em Direito.
 Conselheiro OAB / PE
 Membro da Comissão do Direito da Pessoa Idosa – CDPI,
 do COMDIR e do IBDFAM.
 Advogado. Professor.
 E-mail: jmsprofadv@gmail.com

■ **MARIA CHRISTIANE DOS SANTOS CERENTINI**

Doutoranda e Mestra em Psicologia Clínica
 Especialista em Gerontologia e em Psicologia Hospitalar
 Graduada em Psicologia
 Psicóloga
 E-mail: chrissantos19@hotmail.com

■ **MARÍLIA SILVA FOLHA**

Pós-graduada em Exercício Físico e Envelhecimento
 Especialista em Gerontologia e em Nutrição Esportiva
 Bacharel em Educação Física
 Graduada em Nutrição
 E-mail: mariliafolha@gmail.com

■ **RODRIGO DE OLIVEIRA AURELIANO**

Doutorando e Mestre em Psicologia Clínica
 Especialista em Gerontologia
 Psicólogo
 E-mail: rodrigoaureliano@hotmail.com



■ **ROSILEI MONTENEGRO VIEIRA**

Mestra em Administração
Especialista em Administração Hoteleira.
Especialista em Gerontologia
Graduada em Turismo e em Pedagogia.
Turismóloga
E-mail: rmgrov@gmail.com

■ **SANDRA HELENA RIOS DE ARAÚJO**

Doutora em Ciências da Religião
Mestra em Ensino na Saúde
Especialização em Ginecologia-Obstetrícia e em Genitoscopia
Médica Ginecologista
E-mail: sandrahraraujo@gmail.com

■ **SARA CRISTINA A. M. LIMA RIBEIRO**

Especialista em Gerontologia
Membro da Comissão do Direito da Pessoa Idosa – CDPI
Graduada em Direito.
Advogada.
E-mail: saraalbuquerque@yahoo.com.br

■ **VALÉRIA DO SOCORRO RODRIGUES DA LUZ**

Especialista em Gerontologia, Envelhecimento e Intervenção Multidisciplinar,
Logística Empresarial, e Psicopedagogia Institucional.
Graduada em Serviço Social
Gestora do Projeto GERON VIDA
E-mail: valeria.rodriguesdaluz@gmail.com

■ **VIRGÍNIA LUCIA COSTA NEVES**

Doutora e Mestra em Psicologia Clínica
Especialista em Gerontologia, Patologia Clínica e em Citologia Clínica
Graduada em Psicologia e em Biomedicina
Psicóloga
E-mail: virginianeves.5@gmail.com



