

# ENFERMAGEM GERONTOLÓGICA E GERIÁTRICA: SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

CLAUDIA PALHANO CASTANHO

LIGIA RIBEIRO DA SILVA TONUCCI

MARISA RAMOS

SHIRLEY DA ROCHA AFONSO

ZILDA LOPES

**CP**  
Centro  
Paula Souza

**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Desenvolvimento Econômico



# **ENFERMAGEM GERONTOLÓGICA E GERIÁTRICA: SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO**

**CLAUDIA PALHANO CASTANHO**

**LIGIA RIBEIRO DA SILVA TONUCCI**

**MARISA RAMOS**

**SHIRLEY DA ROCHA AFONSO**

**ZILDA LOPES**

**CENTRO PAULA SOUZA**

**SÃO PAULO**

**2020**

## **CENTRO PAULA SOUZA**

**Diretora Superintendente** Laura Laganá  
**Vice-Diretora Superintendente** Emilena Lorezon Bianco  
**Chefe de Gabinete** Armando Natal Maurício  
**Coordenador do Ensino Médio e Técnico** Almério Melquíades de Araújo  
**Coordenadora Cetec Capacitações** Lucília Guerra

### **CONSELHO DE ENSINO E PESQUISA**

**Organizadora** Shirley da Rocha Afonso

**Autoras** Claudia Palhano Castanho  
Ligia Ribeiro da Silva Tonuci  
Marisa Ramos  
Shirley da Rocha Afonso  
Zilda Lopes

**Editora** Centro Paula Souza

**Revisão Técnica e de Texto** Rosangela Aparecida da Silva

**Criação e Projeto Gráfico** Diego Santos

**Design Instrucional** Shirley da Rocha Afonso

**Diagramação** Diego Santos

**Foto Capa** istock

## **Ficha Catalográfica**

Enfermagem Gerontológica e Geriátrica: sexualidade no envelhecimento [livro eletrônico] / Shirley da Rocha Afonso (autora e organizadora), Claudia Palhano Castanho, Ligia Ribeiro da Silva Tonuci, Marisa Ramos e Zilda Lopes. – 2.ed. – 5. vol. --- São Paulo : Centro Paula Souza, 2020.

5 Livro digital.

35 f. : il.

Inclui bibliografia e ilustrações

Disponível em: <http://www.cpscetec.com.br/repositorio/>

ISBN 978-65-87877-01-3

Livro eletrônico – 1. Enfermagem Gerontológica. - 2. Saúde integral do idoso. - 3 Sexualidade na terceira idade. I. Castanho, Claudia Palhano. II. Tonuci, Ligia Ribeiro da Silva. III. Ramos, Marisa. IV. Afonso, Shirley. V. Lopes, Zilda. VI. Centro Paula Souza. Cetec Capacitações.

Palavras-chave: Enfermagem Gerontológica. Saúde integral do idoso. Sexualidade na terceira idade.

CDD 610.7

CDU.

## **PREFÁCIO**

O material didático para o Ensino Técnico contempla, entre outros, dois aspectos importantes: dar conta das constantes incorporações de tecnologias aos processos de trabalho e induzir novos procedimentos didáticos ao processo de construção de competências.

O trabalho de cuidar de pessoas exige uma formação profissional que contemple o desenvolvimento de competências associadas à sensibilidade, para que o uso das novas tecnologias não distancie o Técnico em Enfermagem dos pacientes, fazendo com que a atenção à saúde seja sempre um processo que entrelace as competências socioemocionais com as habilidades no uso das tecnologias.

Para que isso se desenvolva, ao longo do Curso Técnico em Enfermagem, os roteiros didáticos devem inspirar professores e alunos quanto às pesquisas e aos trabalhos, individuais e coletivos, sobre os diferentes temas tratados, nesta publicação.

Almério Melquíades de Araújo

São Paulo, 13 de janeiro de 2020.

# APRESENTAÇÃO

Este livro constitui a oportunidade do conhecimento relacionado à sexualidade no envelhecimento, que ainda na nossa sociedade e cercada de mitos, assunto que por muito tempo foi negligenciado e esquecido. Na nossa cultura ainda existe uma ideia errônea que o idoso não tem desejo ou vida sexual.

A melhoria da qualidade de vida, como o acesso a serviços de saúde, vacinas, educação em saúde, lazer, bem como os recentes avanços da medicina e novas descobertas da indústria farmacêutica, permitiram o prolongamento da vida sexual ativa da população idosa.

A população brasileira vivencia a transição demográfica, que é a queda acentuada das taxas de fecundidade, de natalidade e mortalidade, como consequência desse fenômeno, houve um aumento expressivo da expectativa de vida dos brasileiros.

Abordaremos em 2 capítulos os princípios básicos da sexualidade dos idosos, destacaremos as principais alterações fisiológicas causadas pelo processo de envelhecimento, desmistificaremos mitos e estereótipos relacionados à sexualidade da pessoa idosa.

Convido todos à leitura de uma obra importante para Enfermagem Gerontológica e Geriátrica.

*Márcio José da Silva*

Enfermeiro Programa Acompanhante de Idosos. Docente Centro Formador Cruz Vermelha Brasileira, Filial Estado de São Paulo. Coordenador Curso Formação Cuidadores de Idosos. Especialista em Enfermagem Cardiologia (UNIFESP), Especialista Saúde do Idoso (Universidade Cândido Mendes), Especialista Saúde da Família e Comunidade (Unifesp). Aperfeiçoamento em Envelhecimento (Fiocruz).

# **PALAVRAS DOS PROFESSORES**

Seja bem-vindo (a)!

Este material foi desenvolvido exclusivamente para você, esperamos seu máximo aproveitamento. Certamente, é um material importante que muito acrescentará aos seus conhecimentos, até aqui, construídos em seu Curso de Técnico em Enfermagem.

Nossa proposta é apenas uma diretriz para seus estudos e descobertas. Cabe a você analisar e discutir as questões que possam contribuir com seu conhecimento, ampliar suas experiências e transformar suas vivências pessoais, com os subsídios oferecidos, gerando, assim, um conhecimento mais significativo e crítico.

Sem sua participação não poderemos discutir e refletir sobre os assuntos tratados.

Qualquer sugestão de melhoria será bem-vinda.

Bons estudos!

## **A PROPOSTA DESTE MATERIAL DIDÁTICO**

O projeto “Elaboração de Mídias Digitais para a Metodologia Diferenciada do Curso Técnico em Enfermagem” é um trabalho desenvolvido pela Cetec Capacitações – Centro Paula Souza – que, através de acompanhamento da implantação de estratégia de ensino Metodologia Diferenciada, elabora conteúdos didáticos teórico-práticos digitais a fim de promover a integração do processo de ensino e aprendizagem de maneira mais significativa no Curso Técnico em Enfermagem, além de proporcionar a atualização técnico-científica de professores-enfermeiros.

No que diz respeito ao uso de mídias digitais, é preciso estimular a formação de alunos para além da sala de aula, com ênfase na reflexão crítica sobre sua responsabilidade social, ética e técnica. Para isso, a escola precisa criar espaços para que essas discussões possam ocorrer e desenvolver o comprometimento com a sociedade em que os alunos estão inseridos. Neste caso, o Ambiente Virtual de Aprendizagem é um espaço que acomoda as mídias digitais, favorecendo o desenvolvimento de processos de ensinamentos aprofundados, norteados e centrados e preocupados com uma aprendizagem significativa.

Através da implantação da estratégia Metodologia Diferenciada em Ambiente Virtual de Aprendizagem nos cursos Técnico em Enfermagem das Etecs, este projeto subsidiará os conteúdos teóricos, presentes no Plano de Curso, além de possibilitar ambiente de ensino que favoreça a discussão e reflexão (individualizadas, centradas e aprofundadas) para uma tomada de decisão mais segura, antes mesmo de aplicá-los em ambiente de trabalho.

A inclusão de recursos digitais em salas de aula ajuda a aumentar a comunicação entre estudantes e professores. Projetos desenvolvidos por meio de blogs e aulas interativas incentivam a maior participação dos alunos nas atividades escolares e proporcionam benefícios na aprendizagem. “Os alunos praticamente já nascem sabendo usar computadores e nada mais natural e importante do que os professores passarem a usar os recursos digitais para melhorar o aproveitamento da disciplina”, afirma a professora Lina Maria Braga Mendes.

Entre os principais benefícios dos meios digitais nas escolas estão o aumento do diálogo entre professores e alunos e a ampliação do espaço da sala de aula, já que o contato passa a ser também fora do horário escolar. Além disso, os recursos disponíveis nos computadores e na internet fazem com que os estudantes tenham mais prazer em assistir às aulas e interajam de modo mais efetivo.



O uso de Mídias Digitais, como estratégia de ensino tem por finalidade complementar o processo educacional do Técnico em Enfermagem, sendo um método que tem por concepção nortear os princípios gerais da aprendizagem, além de instruir o planejamento para uma aprendizagem autônoma e elaborar objetos de aprendizagem instrucionais centrados na reflexão, compreensão e decisão. A proposta de uso da mídia digital considera a instrução centrada no aluno, em oposição à prática tradicional da educação, na qual o conteúdo de aprendizagem é planejado em único ponto, a carga horária de formação.

## ÍCONES UTILIZADOS NO MATERIAL DIDÁTICO



### Saiba mais

Este quadro indicará leituras complementares ou fornecerá informações importantes sobre o assunto. Tais informações ou textos podem ser encontrados na fonte referenciada junto ao ícone do quadro.



### Hora do vídeo/áudio

Significa que você foi convidado a participar do ambiente virtual, assistindo a um filme, a um videoclipe, ou a participar de um chat, entre outros.



### Vamos praticar

É o momento de pôr em prática todo o referencial teórico lido. Realizar uma atividade com critérios específicos sobre temas pertencentes ao contexto no qual você vive ou do qual participa resultando na apresentação de exemplos cotidianos ou de seu campo de atuação.

# ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS TEÓRICOS DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA

Ao final do semestre, para a sua formação, espera-se que você tenha alcançado as seguintes competências profissionais:

## Competência

Identificar as peculiaridades do processo de envelhecimento sob os aspectos sociais, psicológicos e fisiológicos para promoção da atenção à saúde integral do idoso.

## Habilidade

Promover meios de divulgação e atenção para a promoção da saúde integral do idoso.

## Bases Tecnológicas

1. Sexualidade na terceira idade

## Objetivos da Aprendizagem

Durante a construção do seu aprendizado, o professor avaliará o seu desenvolvimento quanto a:

- Identificar as transformações sociais relacionadas à sexualidade do idoso, promovendo ações de saúde integral.

Evidência de aprendizado

Ao final dos estudos você deverá ser capaz de:

- Promover ações de saúde com o intuito de garantir a qualidade de vida do idoso em relação à sexualidade.

|   |                                      |  |                              |
|---|--------------------------------------|--|------------------------------|
|    | <b>SAIBA MAIS</b>                    | Nossas noites  | 1 hora e 44 minutos          |
|   | <b>SAIBA MAIS</b>                    | Sexualidade na Terceira Idade                                    | 3 minutos                    |
|    | <b>VAMOS PRATICAR</b>                | A solidão e o envelhecimento (filme nossas noites)               | 1 hora                       |
|   | <b>HORA DO VÍDEO</b>                 | Programa Rio Melhor Idade convida Raquel Câmara – 06/02/12       | 11 minutos                   |
|    | <b>VAMOS PRATICAR</b>                | Fórum de discussão – Imagem x Idade                              | 1 hora e 30 minutos          |
|   | <b>HORA DO VÍDEO</b>                 | Sexo, coisas e tal - Sexo na Terceira Idade                      | 10 minutos                   |
|    | <b>SAIBA MAIS</b>                    | Conheça mitos e verdades sobre a menopausa                       | 10 minutos                   |
|   | <b>HORA DO ÁUDIO</b>                 | Andropausa pode ser considerada a menopausa do sexo masculino    | 19 minutos                   |
|    | <b>HORA DO VÍDEO</b>                 | Andropausa provoca diminuição na produção hormonal dos homens    | 4 minutos                    |
|   | <b>VAMOS PRATICAR</b>                | Sintomas da menopausa e andropausa                               | 1 hora e 30 minutos          |
|  | <b>VAMOS PRATICAR</b>                | Vulnerabilidade de idosos a infecções sexualmente transmissíveis | 2 horas e 30 minutos         |
|   | <b>Total de atividades propostas</b> |  | <b>10 horas e 16 minutos</b> |
| <b>Total do material didático</b>   |                                      | <b>40 horas e 16 minutos</b>                                     |                              |

# ROTEIRO DE ESTUDO

Para um melhor aproveitamento de seus estudos, sugerimos:

1. Faça a leitura do tema;
2. Em seguida, pesquise mais sobre o tema em outros canais de mídia, de acordo com as orientações em hipertexto, assim, terá maior aprofundamento;
3. Realize trabalhos em grupo e participe dos fóruns;
4. Em relação aos trabalhos individuais, procure sempre praticar o que referenciamos nos itens “a” e “b” e, em seguida, responda ao que lhe foi solicitado, lembrando sempre dos prazos estabelecidos, quando for o caso;
5. Sempre que necessário, recorra ao seu professor;
6. Você pode também consultar o glossário que está na parte final deste material.

**SEXUALIDADE NA  
TERCEIRA IDADE**

**CONCEITOS-CHAVE**  
**BEM-ESTAR E VALORIZAÇÃO**  
**DA VIDA DO IDOSO**

**PRINCÍPIOS**  
**SEXUALIDADE DO IDOSO**  
**EM SUA PLENITUDE**

**TÉCNICAS**  
**PROMOÇÃO DA SAÚDE**  
**DA SEXUALIDADE**  
**NA TERCEIRA IDADE**



# SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| Conversando sobre sexualidade .....                         | 15 |
| Como a sexualidade do idoso é vista...                      | 17 |
| Como os idosos se sentem...                                 | 18 |
| O conceito sobre sexualidade                                | 19 |
| A imagem do idoso...  | 20 |
| Reconstruindo a sexualidade...                              | 21 |
| Entendendo o que acontece.....                              | 23 |
| Feminino  | 23 |
| Masculino   | 23 |
| A Menopausa e Andropausa...                                 | 23 |
| Nos dias de hoje...   | 26 |
| As ações de promoção e proteção em saúde.                   | 26 |
| Estatística de idosos com doenças sexuais transmissíveis... | 27 |
| O que esperar? Mudanças!                                    | 27 |
| Glossário .....   | 29 |
| Referências .....   | 31 |

# CONVERSANDO SOBRE SEXUALIDADE

istock.com



O assunto sexualidade é difícil de ser abordado. Mais complicado ainda quando se refere aos idosos, cercado de preconceitos e tabus, principalmente relacionado ao aspecto da reprodução e preservação da espécie e não a vivência do prazer.

Por isso, o conhecimento do próprio corpo permite a identificação das mudanças ocorridas. Viver a sexualidade de acordo com a sua fase de vida, não necessariamente relacionada ao prazer do sexo. É perceber a vivência do prazer também através do bem-estar psíquico, físico e emocional.



## HORA DO VÍDEO

Para compreender sobre o envelhecimento é necessário entender um pouco sobre a desordem do sistema. Então convidamos você para assistir ao vídeo Me use, estou acabando, do ator Silvio Matos, que recita o texto do Dr. Joston Miguel, psicólogo e professor da UNB.

**VOCÊ SABE QUAL  
É A DEFINIÇÃO DE  
SENECENTES?**

**ACESSE O GLOSSÁRIO  
E SAIBA MAIS.**



Fonte: Me use, estou acabando. Disponível em:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=9y0VJz841g>>.  
Acesso em: 05 abr 2019.

O envelhecimento é um fenômeno, assim como a infância e a adolescência. É marcado por diferentes fatos e varia de pessoa a pessoa.

Em se tratando de envelhecimento, é possível a identificação de idosos que se intitulam “sexalescente” e ainda os termos reconhecidos pela OMS como senescente e senilescente.



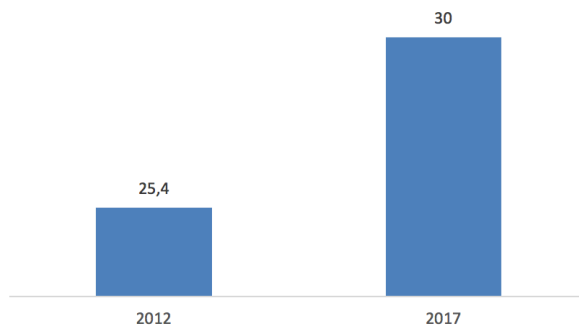
### VAMOS PRATICAR

Após assistir ao vídeo **“Me use, estou acabando”**, reflita e descreva uma ação que promova as mudanças de atitudes e pensamentos mencionados.

Sexalescência é um estilo de vida em que o idoso opta por envelhecer de forma saudável, com qualidade de vida, na plenitude desse momento, desfrutando seu cotidiano com planejamento de suas ações e dando significância a sua maturidade com autonomia. (SILVIO MATOS, 2019).



Segundo o Paradella (2017), envelhecer é uma condição humana e não uma fatalidade. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos cresceu 18% (25,4 milhões), desde o ano de 2012, ultrapassando, em 2017, 30 milhões idosos sendo 56% do sexo feminino (IBGE, 2018).





## SAIBA MAIS

A história de dois idosos, viúvos e sozinhos, é contada em “Nossas noites”. Convidamos você a assistir ao filme para que possa se preparar para uma atividade futura.



É possível assistir ao filme na plataforma Netflix.

## COMO A SEXUALIDADE DO IDOSO É VISTA...

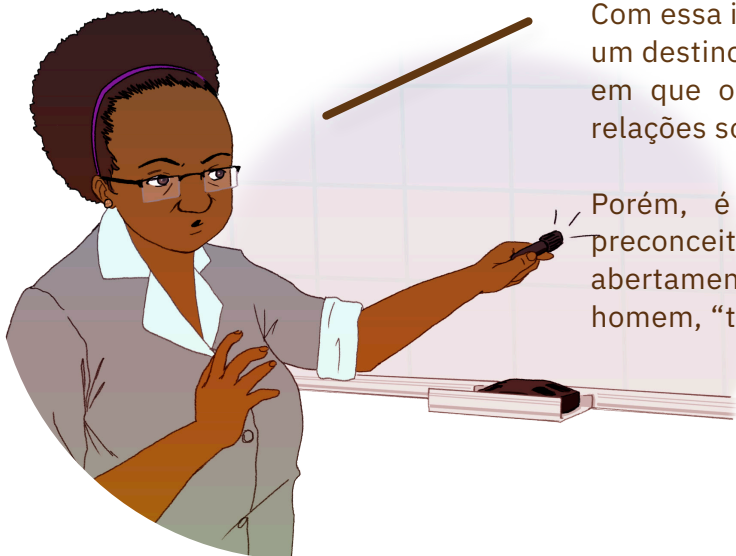
A sociedade impõe um padrão de vida que deve ser seguido por todas as pessoas que envelhecem, ignorando o fato de que todos se relacionam afetivamente e são sexualmente ativos.

A visão social preserva a herança cultural e religiosa não considerando mudanças sociais relacionadas ao envelhecimento populacional. O idoso conforma-se com um destino tedioso e não mantém uma vida ativa; sem relações sociais, amorosas e sexuais.

Com essa imposição, a pessoa idosa tem que se conformar com um destino tedioso para se encaixar neste padrão da sociedade em que o idoso não mantenha uma vida ativa, nem tenha relações sociais, amorosas e sexuais.

Porém, é importante ressaltar que tal padrão promove preconceitos, como exemplo, a mulher idosa que demonstra abertamente interesse sexual é considerada “assanhada”, e o homem, “tarado”, visto como algo ridículo.

[...] na velhice é importante as pessoas contarem com um companheiro, terem liberdade e contato com a natureza. Os vínculos configuram-se de diferentes formas, duração e intensidade, porém são fundamentais a fidelidade e o próprio desejo (NERY; VALENÇA, 2014 apud HILMAN, 2001, p. 24)





A valorização da sexualidade vem com a modernização e transformação social, no entanto a sociedade ou o idoso impõe um padrão de vida condicionado a limitações ignorando o fato de que as pessoas se relacionam afetivamente e que são sexualmente ativas.

## COMO OS IDOSOS SE SENTEM...

O próprio idoso se discrimina, convencendo-se de que não está mais adequado e capacitado para as relações sociais, amorosas e para a prática da sexualidade. As limitações ocorrem por desconhecimento de que a sexualidade, embora com certas diferenças, pode ser prazerosa e exercida em qualquer idade, permanecendo presente durante toda a vida.



### SAIBA MAIS

Segundo Bolonezi (2018), a sexualidade na terceira idade é permeada por muitos tabus e preconceitos. Mas o assunto deve ser tratado com normalidade para evitar transtornos de vários aspectos, inclusive aumentando comportamentos de risco e a exposição a infecções sexualmente transmissíveis. Por isso, é essencial entender as mudanças no corpo e tomar os devidos cuidados com a saúde sexual nessa fase da vida.



### VAMOS PRATICAR

Lembrando do filme **“Nossas Noites”** vamos realizar uma atividade!

Elabore um texto, de no máximo 20 linhas, cuja ideia central seja a abordagem da valorização da autoestima e aceitação do processo de envelhecimento na prevenção de doenças crônicas degenerativas do sistema neurológico.



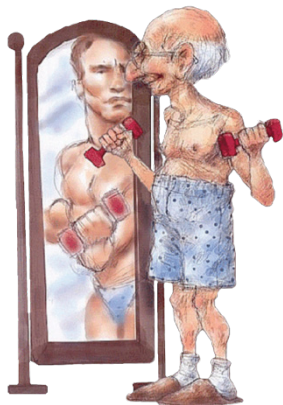
## O CONCEITO SOBRE SEXUALIDADE

É importante ressaltar que o termo sexualidade não se resume ao ato sexual, e sim às emoções, autoestima, sensações, sentimentos, relações sociais e afetivas e outras que geram prazer e bem-estar.

[...] é uma necessidade fundamental do ser humano, cuja dinâmica e riqueza deve ser vivida plenamente. Esta nasce, cresce e evolui com o ser humano [...] Existe uma alteração da resposta sexual, qualitativa e quantitativamente, com o avançar da idade, sendo que essas modificações não se dissociam do contexto geral de outras forças orgânicas, também alteradas pelo tempo [...] É o organismo como um todo que se modifica com a idade, e dentro desse contexto a sexualidade também se transforma, mas não se torna menos agradável (FELICIANO; GALINHA, 2017, p. 163).

Portanto cabe, também, a você, técnico em enfermagem, contribuir para a mudança de atitudes e forma de expressão da população em geral sobre a sexualidade do idoso.





## A IMAGEM DO IDOSO...

O envelhecimento é um processo que está rodeado de muitas concepções falsas, temores, crenças e mitos.

A imagem que se tem da velhice, mediante diversas fontes históricas, varia de cultura, de tempo e de lugar. Não existe, portanto, uma concepção única ou definitiva da velhice, mas sim, concepções incertas, opostas e variadas através da história, conforme é mencionado por Mincoff, Silva, Lourenço, Nogueira e Baldissera (2018, p. 2) ao abordar a imagem que o idoso tem para as pessoas jovens:

[...] Com o envelhecimento, alterações biopsicossociais podem ocasionar diminuição na capacidade de adaptação das pessoas ao meio ambiente, com tendência a maior vulnerabilidade e agravos à saúde. Nesse processo, a percepção do idoso em relação à sua imagem corporal é importante determinante que corrobora o enfrentamento das alterações do intercurso da vida, favorecendo o envelhecimento saudável.

De certa forma, a sociedade “aplaude” o homem na sua vida adulta, já que ele alcançou sua maturidade sexual e, mesmo diante de certa repressão, ele sente confiança suficiente para provar sua capacidade sexual. Buscar a juventude e masculinidade tornam-se tarefas incansáveis para os homens da terceira idade.

Quanto a mulher, ela está mais segura psíquica e fisicamente; libertou-se das inibições e explora novas maneiras de prazer. O fato de não mais haver temor à gravidez e filhos pequenos dependentes ajudam na busca da real satisfação sexual.

Para ambos, a imagem corporal é importante, mas para a mulher torna-se mais penoso pelo próprio padrão de beleza que é imposto pela sociedade desvalorizando a sua imagem.

Parece não fazer sentido discutir sexualidade na terceira idade, não é mesmo?

### Mas não é bem assim...





## HORA DO VÍDEO

Link para o vídeo:

<http://www.youtube.com/watch?v=HjyYPCDGICI>.



Fonte: Cristiane Brasil. Secretária de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida. Programa Rio Melhor Idade. Disponível em: <http://www.youtube.com/>



## VAMOS PRATICAR

Participe do fórum Imagem x Idade, seguindo as orientações abaixo:



1. Após ter assistido ao vídeo, identifique a imagem do idoso, refletindo sobre a beleza na velhice nos dias atuais.
2. Comente sobre as mudanças comportamentais e emocionais do idoso e suas implicações na vida diária.
3. Opine sobre a postagem do colega referente às respostas 1 e 2.

## RECONSTRUINDO A SEXUALIDADE...

O perfil do idoso vem sofrendo grandes mudanças em decorrência de sua inserção nos programas de saúde e trabalho seguidos da melhoria da sua autoestima, valorização pessoal e profissional, qualidade de vida que refletem diretamente na sua sexualidade.

## HORA DO VÍDEO

Neste vídeo, apresentado em 09 de Setembro de 2010, você pode compreender melhor as questões físicas e hormonais do processo de envelhecimento e saber mais sobre quais os aspectos valorizados pelos idosos. Além disto, o vídeo menciona sobre as Infecções Sexualmente Transmissíveis na terceira idade, um problema de Saúde Pública



Link para o vídeo:

<http://www.youtube.com/watch?v=QWjePkuxxdc>

De acordo com Martins (2015), o envelhecimento é entendido como um fenômeno natural não patológico, sendo a sexualidade um momento de descobertas e ajustes, em razão das mudanças fisiológicas e anatômicas que ocorrem nessa fase. Reconstruir a sexualidade é sinônimo de aceitação de si e de todas as transformações decorrentes do processo envelhecer, acrescidas de valores, crenças e fatores existentes em cada pessoa.





## ENTENDENDO O QUE ACONTECE

Há mudanças físicas sim, e com o passar dos anos é possível constatar a diminuição de **resposta aos estímulos sexuais**.

### FEMININO

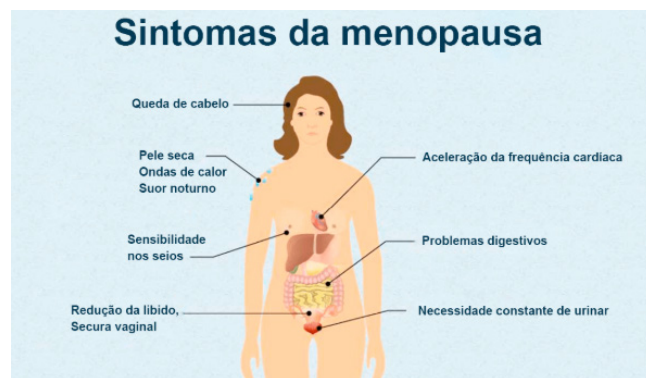
Na mulher, ocorre diminuição dos níveis hormonais, principalmente estrógeno, acarretando alterações na estrutura vaginal, bem como as relacionadas com a lubrificação

### MASCULINO

Já no homem, o nível do hormônio sexual, testosterona, permanece inalterado ou apresenta uma redução mínima.

## A MENOPAUSA E ANDROPAUSA...

Segundo Cortela e Kalil (2001), a menopausa e a andropausa não são algo terríveis e nem são o fim da vida sexual, pelo contrário, são naturais e devem ser entendidos como um novo ciclo ou uma nova fase.







### SAIBA MAIS

A palavra menopausa define a última menstruação da mulher, mas o que vem antes dela é o famoso climatério. É importante assegurar que, apesar de algumas vezes apresentar dificuldades, o climatério é um período importante e inevitável na vida, devendo ser encarado como um processo natural, e não como doença.



Link: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/53450-conheca-mitos-e-verdades-sobre-a-menopausa>

Antes da **menopausa**, conforme Crema, De Tilio e Campos (2017), a mulher passa pelo climatério, fase que se caracteriza pela diminuição gradativa dos hormônios ovarianos (progesterona e estrogênio) quando surgem os primeiros sintomas, por exemplo, calores, irregularidade menstrual, entre outros, finalizando após um ano. O climatério determina a passagem da fase reprodutiva para não reprodutiva feminina



Nos homens, a **andropausa** se caracteriza pela redução da produção do hormônio testosterona; mesmo assim ele continua fértil.

### HORA DO ÁUDIO

Acesse o site: <https://jornal.usp.br/atualidades/andropausa-pode-ser-considerada-a-menopausa-do-sexo-masculino/> e confira a reportagem do Jornal USP, sobre Andropausa.

**QUE É**  
Queda na produção de hormônio masculino testosterona a partir dos 50 anos

**IMPACTOS**  
A testosterona ajuda a construir proteínas e é essencial para um comportamento sexual normal e com boas ereções  
A diminuição afeta também outras atividades metabólicas tais como a produção de células sanguíneas na medula óssea, a formação de ossos, metabolismo de lipídios e carboidratos, funções hepáticas e crescimento

**TATUAGEM**  
Geralmente é feito com a reposição hormonal, por comprimidos ou injeções

**SINTOMAS**  
Depressão, fadiga e irritabilidade  
Alteração de humor  
Plora na qualidade das ereções  
Redução do desejo sexual (libido)

**Entre os que sabem o que é andropausa**  
56%  
53% Conhecem os sintomas  
16% Reconhecem que têm de três a quatro sintomas da andropausa

**Entre os 16%**  
33% Foram ao médico por isso

**A Andropausa atinge de 20% a 25% em homens com mais de 50 anos, mas também pode atingir homens mais novos**

**A partir dos 50 anos de idade, redução**



#### HORA DO VÍDEO

Para aprender mais sobre os conceitos sobre a Andropausa, acesse o site

<http://globo.com/tv-gazeta-al/bom-dia-alagoas/v/andropausa-provoca-diminuicao-na-producao-hormonal-dos-homens/2425666>



#### VAMOS PRATICAR

Procure saber quais são as atividades de promoção e prevenção de saúde que podem aliviar os sintomas da menopausa e andropausa e elabore uma ação de saúde que aponte as atividades de promoção e prevenção com o objetivo de minimizar possíveis consequências desagradáveis da menopausa e andropausa.

1. Sugestão de Roteiro para elaboração da ação;
2. Local para desenvolvimento da ação;
3. Profissional (ou profissionais) envolvido(s);
4. Público participante;
5. Material usado na ação;
6. Marketing empregado para adesão dos participantes;
7. Ferramentas de avaliação de sucesso da ação.



## NOS DIAS DE HOJE...

Viver a plenitude das relações sexuais está diretamente ligado a promoção e prevenção em saúde em qualquer idade. O uso de preservativos por idosos não é instituído em suas relações, talvez por desconhecê-lo em sua juventude, e por isso se torna necessário a educação sexual para a população idosa. Atualmente as campanhas de prevenção às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são voltadas quase que exclusivamente para jovens, sendo necessário repensar tal educação sexual estendendo-a até os idosos.

No Brasil, até 2030 haverá 41,5 milhões de pessoas idosas e estima-se que em 2060 serão 73,5 milhões de idosos (IBGE, 2015).

Por essas razões, esses indivíduos se expõem cada vez mais a situações de vulnerabilidade que, além de estarem relacionadas às atitudes pessoais, estendem-se à dificuldade em diagnosticar precocemente o vírus HIV nesta faixa etária.

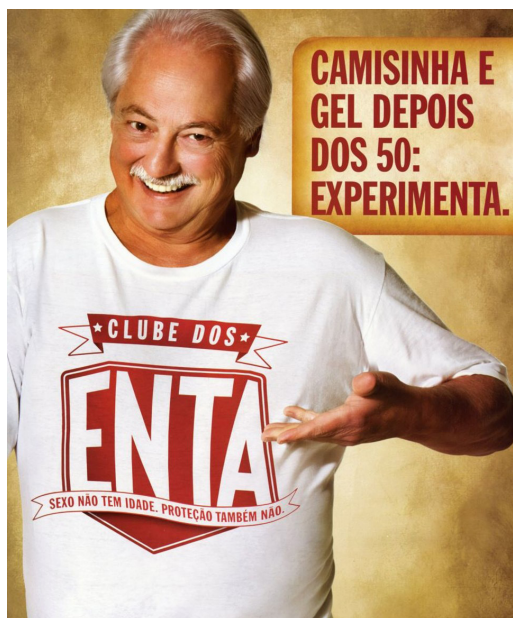
Isso porque nem sempre a vida sexual do idoso é questionada nas consultas, predominando o mito de que têm ritmo sexual diminuído ou já não fazem sexo. E é por meio da conscientização, promoção de saúde e medidas preventivas claras e eficientes que conseguiremos direcionar a prevenção voltada, principalmente, à vivência saudável e plena na sexualidade na terceira idade, eliminando mitos e preconceitos com relação ao idoso.

## AS AÇÕES DE PROMOÇÃO E PROTEÇÃO EM SAÚDE.

Atualmente, os idosos no exercício de sua sexualidade tornam-se vulneráveis a contrair infecções transmitidas pelo sexo. O hábito do uso de preservativos em relações é visto pelo idoso como método contraceptivo; a camisinha não fazia parte de sua geração e cultura.

Vivendo em uma sociedade sob o domínio masculino é difícil trabalhar o tema “uso de preservativo na prevenção de infecções transmissíveis”. São esses homens que têm medo de falhar na hora H e fazem valer o –“ aqui quem manda sou eu, e a minha mulher está aqui para obedecer!”. Nessa hora, como encontrar espaço para o diálogo sobre medo, insatisfação, dúvida e possíveis infecções?

Diante de uma sociedade machista, com tabus e desconhecimento de modelos de promoção e prevenção à saúde relacionado ao sexo, a mulher, em razão da sua idade e submissão, é vista como reprodutora e cuidadora, o que a torna duplamente vulnerável as infecções transmitidas pelo sexo.



Fonte: MS. Sexo não tem idade. Proteção também não. Campanha do Ministério da Saúde para o Dia Mundial de Luta contra a Aids. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Portal sobre Aids, Doenças Sexualmente Transmissíveis e Hepatites Virais. 2008. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/mais\\_informacoes\\_sexo\\_cinquenta.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/mais_informacoes_sexo_cinquenta.pdf). Acesso em: 29 set. 2013.





## VAMOS PRATICAR

Faça a leitura do texto “ **Vulnerabilidade de idosos a infecções sexualmente transmissíveis**” e, em seguida, desenvolva uma campanha sobre conscientização do uso do preservativo por idosos. Elabore um cartaz.

Para leitura do texto acesse o site: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v30n1/1982-0194-ape-30-01-0008.pdf>

## ESTATÍSTICA DE IDOSOS COM DOENÇAS SEXUAIS TRANSMISSÍVEIS...

Com a mudança de valores e maior participação do idoso em todas as atividades da sociedade, ocorre também a maior exposição deles a acidentes e doenças. Infelizmente, não há uma relação diretamente proporcional da informação com a liberdade e preconceito. A mudança de comportamento do idoso, sem a quebra de paradigmas, acarreta em uma incidência desastrosa de IST's sobre essa população.

O número de casos notificados de HIV/AIDS, registrados no SINAN de 2007 a 2018, são de 4.512 casos em portadores do sexo masculino e 2.955 casos em portadores do sexo feminino, totalizando 7.469 novos casos notificados (BRASIL, 2018).

### Fique sabendo

A terminologia **Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)** passa a ser adotada em substituição à expressão **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)**, porque destaca a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas.

## O QUE ESPERAR? MUDANÇAS!



Pelas constantes transformações que ocorrem no dia a dia na sociedade e na vida de cada um, espera-se uma melhor aceitação da sexualidade na terceira idade. Uma vez que faz parte da saúde e bem-estar do idoso, quando vivida da maneira certa, que seja vista com maior naturalidade. Sendo assim, são fáceis as adaptações, as superações de tabus e preconceitos, melhorando as discussões sobre Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), o uso de preservativos, sexo na terceira idade, aumento da autoestima, etc.

Profissionais de saúde e sociedade devem compreender essas mudanças e aceitar que os idosos podem ter uma vida plena, em todos os sentidos, passando a ser vistos como pessoas que ainda têm desejos, sentimentos e sonhos com os mesmos direitos da sua juventude.



# GLOSSÁRIO

**ANDROPAUSA:** fase em que há redução da produção do hormônio testosterona no homem.

**AUTOESTIMA:** é a valorização de si mesmo, amor-próprio.

**CLIMATÉRIO:** transição fisiológica do período reprodutivo para o não reprodutivo na mulher.

**DISPAREUNIA:** é um termo geral usado para descrever todos os tipos de dor sexual. A dor sexual pode ocorrer durante a penetração, no intercurso sexual e/ou depois do intercurso sexual.

**ESTRÓGENOS:** são os hormônios ovarianos. Os três estrogênios naturais são o estradiol, o estriol e a estrona.

**ESTEREÓTIPO:** padrão formado de ideias preconcebidas, resultado da falta de conhecimento geral sobre determinado assunto.

**MENOPAUSA:** interrupção fisiológica dos ciclos menstruais, devido ao fim da secreção hormonal dos ovários (estrógenos e progesterona) e o encerramento da ovulação. Falamos em menopausa quando uma mulher não menstrua mais durante 12 meses consecutivos.

**PRECONCEITO:** é um juízo pré-concebido que se manifesta numa atitude discriminatória perante pessoas, crenças, sentimentos e tendências de comportamento.

**PROGESTERONA:** É um hormônio feminino produzido pelo ovário (células do corpo lúteo). Tem a função de preparar a membrana mucosa do útero para receber o óvulo, além disso, estimula o preparo das mamas para a produção de leite. Sua produção diminui quando o óvulo é liberado e não é fecundado.

**RESPOSTA SEXUAL HUMANA:** são as manifestações físicas e psíquicas frente a um estímulo sexual.

**SENESCÊNCIA:** Abrange todas as alterações produzidas no organismo de um ser vivo – seja do reino animal ou vegetal – e que são diretamente relacionadas a sua evolução no tempo, sem nenhum mecanismo de doença reconhecida. São exemplos de senescência a queda ou o embranquecimento dos cabelos, a perda de flexibilidade da pele e o aparecimento de rugas. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)

**SENESCENTE:** Que vai envelhecendo, que vai se desgastando e enfraquecendo: organismo senescente “condições que acometem o indivíduo no decorrer da vida baseadas em mecanismos fisiopatológicos”.



**SENIL:** São doenças que comprometem a qualidade de vida das pessoas, mas não são comuns a todas elas em uma mesma faixa etária. “Assim é a perda hormonal no homem que impede a fertilidade, a osteoartrose, a depressão e o diabetes, entre outros comprometimentos”.

**SENIESCENTE:** Envelhecimento patológico do organismo. Envelhecimento com danos à saúde.

**TABU:** refere-se a qualquer assunto ou comportamento considerado inaceitável ou proibido em uma determinada sociedade.

**TERCEIRA IDADE:** é uma etapa da vida de um indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada como pertencente a essa fase, varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive. Em países desenvolvidos, a partir dos 60 anos os indivíduos são considerados como pertencentes a esse grupo.

**TESTOSTERONA:** hormônio produzido naturalmente pelo nosso organismo, é o principal hormônio ligado ao ganho de massa muscular e à diminuição da gordura corporal. Ainda estimula o metabolismo que faz com que o corpo use a gordura acumulada como fonte de energia.

## REFERÊNCIAS

BOLONEZI, J. Sexualidade na terceira idade. Blog da Saúde - Ministério da Saúde, Brasília, dez. 2018. Seção Promoção da Saúde. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53673-sexualidade-na-terceira-idade>>. Acesso: 12 mar. 2019.

BRASIL. MS/SVS/Departamento de Vigilância. Prevenção e Controle das IST, do HIV/Aids e das Hepatites Virais. Notas: (1) Casos notificados no Sinan até 30/06/2018. (2) Dados preliminares para os últimos 5 anos. Manual volume 49, número 53 – 2018, p. 30-31.

CORTELA, H. V. E.; KALIL, H. S. B. Menopausa e Climatério. ABC da Saúde Informações Médicas Ltda. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?284>> Acesso em: 06 ago. 2013.

CREMA, I. L.; DE TILIO, R.; CAMPOS, M. T. A. Repercussões da menopausa para a sexualidade de idosas: revisão integrativa da literatura. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 37, n. 3, p. 753-769, jul-set. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v37n3/1982-3703-pcp-37-3-0753.pdf>> Acesso em: 10 abr. 2019.

FELICIANO, A.; GALINHA, S. Percepções dos idosos sobre a sexualidade em idades avançadas - estudo exploratório. Revista da UIIPS - Unidade de investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Portugal, v. 5, n. 3, 2017, p. 160-169. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14532/10917>>. Acesso em: 05 abr. 2019.

MARTINS, I. Sexualidade na Terceira Idade. Sua saúde tem valor, Online, mar. 2015. Seção Saúde-Bem-Estar. Disponível em: <<https://www.suasaudetemvalor.com/sexualidade-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 11 abr. 2019.

MINCOFF, R. C. L.; SILVA, P. A.; LOURENÇO, M. P.; NOGUEIRA, I. S.; BALDISSERA, V. D. A. Diálogos sobre a imagem corporal de idosos: estratégia de empoderamento comunitário promotor da saúde. Revista Rene - Universidade Estadual de Maringá, Paraná, v. 19, 2019. Disponível em: <[http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/33622/pdf\\_1](http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/33622/pdf_1)> Acesso em: 26 mar. 2019.

NERY, V. A. S.; VALENÇA, T. D. C. Sexo e Sexualidade no Processo de Envelhecimento. C&D-Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista, v.7, n.2, p.20-32, jul./dez. 2014. Disponível em: <<http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/viewFile/304/190>>. Acesso em: 05 abr. 2019.

PARADELLA, R. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. PNAD Contínua. Agência IBGE Notícias, Brasília, abr. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-senescentes-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 22 mar. 2019.

Sexygenários ou Sexalescentes. Produção de Silvio Matos. Brasil: Youtube, 2019. Autoria atribuída a escritora portuguesa Tita Teixeira, mas circula nas redes sociais em nome de outra autora, que já desmentiu a autoria. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=TZemv\\_aBq6g](https://www.youtube.com/watch?v=TZemv_aBq6g)>. Acesso em: 24 abr. 2019.

### **Leituras recomendadas**

- Idade Ativa. Revista eletrônica da terceira idade. Revista produzida por alunos de pós-graduação da Unicamp. Disponível em: <[http://www.techway.com.br/techway/revista\\_idoso/index.htm](http://www.techway.com.br/techway/revista_idoso/index.htm)>
- Idade Maior. Revista eletrônica voltada para a terceira idade com informações sobre lazer, saúde e direitos dos idosos. Disponível em: <<http://www.idademaior.com.br>>

### **Sites de Interesse**

- Centro Internacional para o Envelhecimento Saudável. Disponível em: <<http://www.cies.org.br>>
- Portal da Sexualidade. Disponível em: <<http://www.portaldasexualidade.com.br>>
- Ministério da Saúde. Informações sobre saúde e cartilha voltada para a terceira idade. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br>>
- Sociedade Brasileira de Geriátrica e Gerontologia. Disponível em: <<http://www.sbgg-sp.com.br/>>

## AS AUTORAS



### **CLAUDIA PALHANO CASTANHO**

Possui graduação em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, PUC-CAMP, Especialização em Enfermagem do Trabalho pela Fundacentro, Especialização em Enfermagem em Ginecologia e Planejamento Familiar pela CAED, Pós-Graduação “Lato sensu” em Administração em Hoteleira pelo SENAC e Curso de Formação Pedagógica em Educação Profissional na Área da Saúde: Enfermagem pela UNIARARAS. Foi docente da EEPSPG “Comendador Emílio Romi” Santa Bárbara D’Oeste- SP e SENAC, Piracicaba e Especialização em Administração em Educação com Ênfase em Educação Profissional e Tecnológica, pela Faculdade Campos Elíseos. Atualmente é docente da Etec Coronel Fernando Febeliano da Costa.



### **LIGIA RIBEIRO DA SILVA TONUCCI**

Possui graduação em Enfermagem pelo Centro Universitário Barão de Mauá(1989), graduação em Farmácia pela Universidade de Ribeirão Preto(1997), especialização em Enfermagem do Trabalho pela Universidade de São Paulo(1991), formação Pedagógica em Enfermagem área generalista pelo Centro Universitário Barão de Mauá(2000), especialização em enfermagem em obstetrícia pela Universidade do Sagrado Coração(2002), especialização em Saúde da Família pela Universidade de São Paulo(2003), Educação Profissional na área de saúde Enfermagem pelo Fundação Oswaldo Cruz(2005), Mestrado-profissionalizante em Tecnologia Ambiental pela Universidade de Ribeirão Preto(2006), Licenciada em Pedagogia pelo Centro Universitário Claretiano (2011) , Doutorado em Ciências Biológicas e Saúde pela Universidade de Franca (2013), aperfeiçoamento em Educação para Jovens e Adultos pelo Centro Paula Souza(2016), Formação Pedagógica para Educação Profissional de Nível Médio pelo Centro Paula Souza(2017). Atualmente, Orientadora educacional (2018/2019), atualmente coordenadora do curso técnico em farmácia da Etec Antônio de Pádua Cardoso.



### **MARISA RAMOS RODRIGUES DA SILVA**

Graduada em Enfermagem e Obstetrícia e Pedagogia. Possui Licenciatura Plena em Enfermagem e Pós-Graduada em Educação Especial e Educação Inclusiva. Foi coordenadora do Curso Técnico em Enfermagem na Etec Professor José Santana de Castro - Cruzeiro, onde atualmente é docente.



### **SHIRLEY DA ROCHA AFONSO**

Possui Graduação em Enfermagem, Especialização em Enfermagem Gerontológica e Geriátrica, Pós-Graduação em Docência no ensino médio, técnico e superior na área de saúde e em Planejamento, Implantação e Gestão em Educação à Distância. Atuou como enfermeira executora e vice-presidente na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar. Foi coordenadora da Comissão Organizadora de Curativos, e supervisora da Comissão de Gerenciamento dos Resíduos dos Serviços de Saúde. É professora do Curso Técnico em Enfermagem e Coordenadora de Projetos em Enfermagem na Unidade de Ensino Médio e Técnico do Centro Paula Souza. É membro associada da Associação de Aprendizagem Baseada em Problemas e Metodologias Ativas de Aprendizagem (PAN-PBL). Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Administração de Serviços de Saúde e Gerenciamento de Enfermagem (GEPAG) da EPE-UNIFESP e participa das reuniões do Grupo de Estudos e Pesquisas em Memórias e Histórias da Educação Profissional (GPEMHEP) do Centro Paula Souza.



### **ZILDA LOPES**

Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia de Adamantina- FEO- 1989 e Tecnologia em Recursos Humanos pela universidade Anhanguera 2014. Licenciatura Plena em Enfermagem - UNOESTE- Presidente Prudente -SP. Pós Graduação em Administração nos Serviços de Saúde – UNAERP - Ribeirão Preto - SP 1998; Enfermagem do Trabalho Universidade São Camilo-SP 2000; - MBA Executivo em Gestão Hospitalar- FGV - Fundação Getúlio Vargas Universidade EAD - SP 2014; Mestrado em Gerontologia FUNIBER - Fundação Ibero-Americana da Espanha – 2014.

**CETEC CAPACITAÇÕES**

**ENFERMAGEM**

**2020**

**CENTRO PAULA SOUZA**