



@cuidados.alzheimer

Sexualidade na velhice e o tabu na sociedade contemporânea



A **sexualidade** na velhice ainda é um tema repleto de **preconceitos, mitos e tabus** na sociedade atual. Apesar do envelhecimento populacional ser uma realidade crescente, falar sobre desejo, amor e práticas sexuais na terceira idade segue sendo visto como um assunto a ser evitado ou até mesmo como algo inapropriado. A verdade é que o desejo, a busca por **carinho, afeto e prazer** não desaparecem com a idade, muitas idosas e idosos relatam viver uma fase de **redescobertas** e de novas formas de expressão.



Por que a sexualidade na velhice ainda é um tabu?

- **Estereótipos que silenciam:** as construções sociais ainda praticadas associam majoritariamente a sexualidade apenas à juventude, isso leva a consequência de idosos sendo vistos como **assexuados e sem desejo**;



- **O peso da cultura e da moral:** muitos idosos cresceram em tempos marcados por **padrões sociais opressivos** que desencorajavam a conversa sobre sexualidade de forma aberta, considerando **inadequado** ou **desnecessário**. Este passado baseado no silêncio e na repressão deixa marcas que ainda influenciam o pensamento da sociedade e dos próprios idosos mesmo nos dias de hoje;



- **Impactos na qualidade de vida:** o silêncio, o medo do julgamento e a falta de acesso a informações ainda presentes entre muitos idosos comprometem não apenas a **vivência da sexualidade**, mas afetam diretamente sua **saúde emocional, autoestima e bem-estar** geral. A repressão de sentimentos e desejos pode gerar solidão, insegurança e sintomas de depressão.





Esta fase é um momento de redescoberta, em que os sentimentos assumem novas formas de expressão, incluindo a intimidade e o desejo sexual, que continuam presentes e legítimos nessa fase da vida. Valorizar essa dimensão contribui para uma vida mais plena, com relações afetivas mais saudáveis e maior qualidade de vida.



Portanto, romper com **o tabu da sexualidade** na velhice é um desafio que envolve educação, saúde pública e transformação cultural. A sexualidade faz parte da vida desde o início até a velhice e por definição não se resume apenas ao ato sexual, mas envolve **carinho, cuidado, amor, afeto, troca emocional, valores, crenças, relações e sentimentos**.

Falar sobre sexualidade na terceira idade é garantir dignidade, saúde mental, qualidade de vida e **combater o preconceito** que ainda exclui essa população de viver plenamente seus desejos e afetos. Deste modo, reconhecer a sexualidade como direito humano nas fases da vida é um passo essencial para promover o **envelhecimento saudável, com respeito e dignidade.**



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



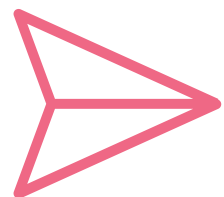
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 6^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 7^o
Período



Referências Bibliográficas:

ROZENDO, A. S.; ALVES, J. M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. ***Revista Kairós Gerontologia***, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 95-107, 2015. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/24142>

VIEIRA, K. F. L; MIRANDA, R. S; COUTINHO, M. P. L. Sexualidade na velhice: um estudo de representações sociais. ***Psicologia e Saber Social***, João Pessoa, v. 1, n. 1, p. 120-128, 2012. Disponível em:

<https://periodicos.ufpb.br/index.php/psicologiasabersocial/article/view/14048>