

Por que falar sobre Sexualidade com pessoas idosas?

- **A sexualidade é parte da identidade humana**

♥ Mesmo na velhice, há desejo, afeto e interesse por vínculos e prazer

- **Ignorar o tema causa sofrimento e exclusão**

🗣️ Falar sobre o tema combate mitos e valoriza diferentes vivências.

- **Sexualidade é um direito humano**

⚖️ A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) reconhecem a sexualidade como parte do envelhecimento ativo.

- **Falar sobre o tema ajuda a prevenir riscos**

🛡️ Permite prevenir Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), identificar violências e garantir direitos sexuais de forma segura e acolhedora.

- **Diversidade deve ser respeitada**

🌈 Pessoas idosas (negras, indígenas, LGBTIA+ e pessoas trans) vivem realidades diversas que exigem um cuidado sem discriminação.

🔗 Protocolo de cuidado à população trans – SMS/SP:https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/atencao_basica/291627

- **Cuidar da saúde sexual é papel da Atenção Primária à Saúde (APS)**

👂🗣️ Acolher com escuta qualificada é essencial para um cuidado integral e humanizado.

Quer saber mais sobre o assunto?



@RECREAR.UNIFESP

Conheça o Instagram do Recrear



O Recrear é um projeto de extensão da Unifesp que promove ações com pessoas idosas. Atuamos com atividades recreativas, educativas e de promoção à saúde.



Referências Bibliográficas

Produzido por:

Júlia M. F. Silverio
Naielly V. C. Cerqueira
Renata C. P. de Mello
Raíza C. C. Fermino

Orientadora:

Meiry F. P. Okuno



Sexualidade na Velhice

Saúde também é falar sobre isso.



Como abordar a sexualidade com cuidado e escuta ativa?

Algumas sugestões para iniciar a conversa:

- “Aqui cuidamos da saúde de forma completa, e isso inclui também a vida afetiva e sexual. Posso conversar com o(a) senhor(a) sobre isso?”
- “Se o(a) senhor(a) quiser, podemos conversar sobre como tem se sentido em relação à sua vida afetiva ou íntima.”
- “Fique tranquilo(a), essa conversa é sigilosa e será conduzida com todo o respeito e cuidado que o(a) senhor(a) merece.”



Respeito à identidade e à expressão de gênero: um cuidado essencial

- Pergunte sempre com respeito: “Como o(a) senhor(a) prefere ser chamado(a)?”
- Use o nome social e os pronomes corretos, com naturalidade e sem constrangimento.
- Reconheça e acolha todas as orientações sexuais e identidades de gênero, sem julgamentos.
- Evite termos pejorativos ou inadequados; respeitar é uma obrigação ética e legal.

Estratégias de escuta qualificada: o que perguntar?

Afetividade, desejo e intimidade

- “Como o(a) senhor(a) tem se sentido em relação à sua vida afetiva ou íntima?”
- “Notou alguma mudança no desejo, no prazer ou no interesse por relações íntimas?”

Desconfortos ou mudanças nas relações íntimas

- “Tem sentido dor, incômodo ou dificuldade durante o contato íntimo?”
- “Percebeu alguma mudança que gostaria de conversar sobre sua vida sexual?”

Prevenção, dúvidas e autocuidado sexual

- “Costuma utilizar preservativo nas relações sexuais?”
- “Tem dúvidas sobre como se prevenir de infecções sexualmente transmissíveis nesta fase da vida?”
- “A sexualidade ainda é uma dimensão importante para o(a) senhor(a) atualmente?”
- “Existe alguma dúvida, medo ou preocupação sobre esse assunto que queira compartilhar?”



Criando um Espaço de Confiança para a Conversa

- **Garanta privacidade e ambiente reservado**
Proporcione um espaço tranquilo, sem interrupções, que preserve a intimidade e o conforto da pessoa idosa durante a conversa sobre sexualidade.
- **Use linguagem clara e acessível**
Evite termos técnicos ou complexos; explique com palavras simples e verifique se a pessoa idosa compreendeu, abrindo espaço para dúvidas e esclarecimentos.
- **Pratique escuta ativa**
Ouça com atenção, presença e empatia, sem interromper ou julgar. Valorize o que a pessoa idosa expressa, acolhendo suas emoções e experiências com sensibilidade e respeito.
- **Respeite os limites e o tempo da pessoa**
Nunca pressione por respostas ou compartilhamentos. Reforce com a pessoa idosa que ela pode decidir o que deseja ou não falar, respeitando seu ritmo e privacidade.
- **Mantenha postura ética e acolhedora**
Seja neutro(a) diante de crenças, valores ou vivências diferentes dos seus. As escolhas e identidades da pessoa idosa devem ser sempre respeitadas.
- **Acolha com empatia**
Reconheça possíveis limitações emocionais, cognitivas ou físicas, e respeite o tempo que a pessoa idosa precisa para se abrir.