

INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NA SEXUALIDADE DO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CONTEXTO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Jaqueline Dantas Neres Martins¹; Elizandra Silva de Carvalho¹; Amanda Pinho Fernandes¹; Kaio Dmitri dos Santos Aguiar¹; Gleyce Pinto Girard²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade do Estado do Pará (UEPA)
jaqueline170896@gmail.com

Introdução: A população idosa tem aumentado progressivamente no Brasil graças ao aumento na expectativa de vida e com a criação de políticas públicas direcionadas a esse público, a exemplo dos direitos legais adquiridos pelo Estatuto do Idoso, a qual estabelece normas e diretrizes para a preservação e justiça à pessoa idosa, orientando do direito à vida, mantendo a preservação biológica e psíquica. Entretanto, com todas estas conquistas ainda existem desafios para essa geração, dentre elas a limitação fisiológica, a aceitação social do idoso em suas necessidades bio-psíquicas e a interferência destas na sexualidade do idoso. Tais dificuldades são pouco dialogadas democraticamente e até mesmo pouco esclarecidas aos idosos, prevalecendo à falta de orientação dessa população sobre os desafios na sexualidade, pois o sexo, socialmente, é associado à figura de um jovem e sua plenitude. No entanto, o sexo é uma necessidade humana, não restrita apenas a juventude. Estudos científicos propostos pela Organização Mundial de Saúde comprovam que o sexo é uma das necessidades básicas imprescindíveis ao ser humano importante para saúde física, mental e emocional, inerentes a todas as faixas etárias maduras sexualmente. Para o idoso representa muito mais que prazer, pois seu olhar se estende a algo muito mais íntimo e afetivo, não restrito ao coito, mas a todas as carícias e carinho, desde o início do ato(1). Além dos obstáculos sociais, destaca-se também o declínio da atividade fisiológica, a qual afeta a sexualidade do idoso, visto que no envelhecimento o organismo passa por uma estagnação e limitação decorrentes da perda funcional e gradual de células e tecidos. Entre os limites fisiológicos estão atrofia e perda do tônus muscular, patologias ósseas, declínio da atividade hormonal, doenças cardiovasculares entre outras(2). No homem idoso, pode acontecer a andropausa, caracterizada pela diminuição do hormônio testosterona e desencadeia diminuição da atividade sexual podendo causar disfunção erétil. Na mulher idosa, ocorre a menopausa, caracterizada pela estagnação da menstruação, ocasionada pela cessação dos folículos ovarianos, mediante isso há uma diminuição drástica dos hormônios estrógeno e progesterona, mudanças que repercutem na perda de lubrificação e elasticidade da vagina, alterações repentinas de humor, perda de cabelo e aumento da temperatura corpórea. Tanto o homem quanto a mulher podem ter o desejo do sexo reprimido devido às transformações já citadas. Ações educativas em saúde viabilizam a promoção da saúde, representam uma estratégia promissora para enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam o ser humano. A Metodologia da Problematização é um recurso educativo que contribui para autonomia do aprendizado de discentes, pois possibilita a interação dos acadêmicos aos problemas reais de saúde da população. Faz parte desta metodologia, o Arco de Maguerez que compreende em cinco etapas de interação com a realidade para o aprendizado ser significativo. As etapas são: observação da realidade (problema), levantamento dos pontos-chaves, teorização, proposta de solução (hipóteses) e intervenção na realidade(3). **Objetivos:** Relatar a experiência dos autores na ação educativa desenvolvida com uma metodologia educativa envolvendo a problematização de mudanças fisiológicas na sexualidade do idoso e propor hipóteses para melhora do desempenho sexual na terceira idade. **Descrição da Experiência:** A experiência se deu a partir da observação das Atividades Integradas em

Saúde cujo tema foi “Envelhecer saudável” realizada no Laboratório de Exercícios Resistidos e Saúde no Campus de Educação Superior de Educação Física da Universidade do Estado do Pará em Belém. Neste ambiente, os idosos praticam exercícios físicos acompanhados de especialistas fisioterapeutas, educadores físicos e acadêmicos de cursos variados da área da saúde visando atenuar patologias típicas da idade. Os autores da pesquisa foram convidados a colaborar com atividade educativa direcionada ao público alvo da terceira idade. A ação educativa constou de cinco etapas, conforme orienta a metodologia do Arco de Maguerez, que compreenderam a uma reunião por semana no turno da manhã. A primeira etapa constou de uma visita ao laboratório, com apresentação da equipe de autores como colaboradores educadores, os mesmos observaram a realidade acerca das atividades correntes daquela manhã. A segunda etapa foi uma reunião com os especialistas que trabalham com o grupo de idosos anualmente, eles expuseram as curiosidades mais apresentadas pelos idosos, dentre elas a sexualidade na terceira idade. Na terceira etapa os autores se reuniram para coletar informações bibliográficas em artigos, livros, manuais sobre sexualidade na terceira idade para o aprofundamento teórico sobre o assunto. Buscou-se aprofundamento literário sobre menopausa, andropausa, benefícios do sexo para a saúde mental e física do longo, assim como contribuições do exercício físico na prática sexual e autoestima. A quarta etapa compreendeu a escolha da “ação” como hipótese de solução do problema, na qual foi elaborada uma peça teatral humorística sobre a temática, com intuito de informar de maneira lúdica assuntos supracitados. A peça narrava a história de um casal de idosos que compartilhavam as mesmas dúvidas sobre sexo na terceira idade. Optou-se também por uma roda de conversas com assuntos sobre o tema “Sexualidade na Terceira Idade” com ênfase na necessidade de acompanhamento especializado; o incentivo a prática de exercícios físicos, melhora da autoestima, e dúvidas que surgissem. A quinta etapa abarcou a realização da atividade educativa. Os idosos se mostraram muito interessados. Estavam presentes nesta etapa, os idosos, especialistas, professores e estudantes. **Resultados:** Foi observada a satisfação do público ao assistir a peça teatral assim como a participação no momento da roda de conversa, relatando as alterações fisiológicas típicas do envelhecimento e as consequências na vida sexual. Posteriormente, os mesmos solicitaram esclarecimentos sobre as dúvidas que possuíam, atestando o aclaramento de grande parte dessas. O contentamento deste público alvo foi notório e considerado como resultado positivo sobre a elaboração e realização da atividade educativa baseada na metodologia escolhida. **Conclusão/Considerações Finais:** O modelo do arco de Maguerez foi um importante recurso metodológico para a educação na saúde sexual de idosos, pois permitiu nortear os autores desta pesquisa, a conduzir a ação. Levou-se em consideração aspectos da realidade como um problema a sofrer intervenção por meio de ação educativa com embasamento científico. Neste sentido, a interação entre profissionais da saúde, educadores, estudantes e idosos permitiu construção de conhecimento para cada grupo de atores envolvidos, favorecendo o exercício do agir sobre a observação de uma problemática da realidade. Este método de problematização da realidade contribuiu que o idoso encontre o caminho da autonomia para abrandar as alterações fisiológicas, melhorar a sexualidade e aceitar seus desejos.

Referências:

1. Gradim CVC, Sousa AMM, Lobo JM. A prática sexual e o envelhecimento. *Cogitare Enferm.* 2007 Abr/Jun;

2. Freitas EV, Brandão AA, Campana A, Magalhães MEC, Brandão AP. Transição Menopausal. In: Freitas EV, Py L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011. p. 801-7;
3. Berbel NAN. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. Semina: Ciências Sociais e Humanas 2011;32(1); 25-40.