

# COMO AS MULHERES DA TERCEIRA IDADE LIDAM COM SUA SEXUALIDADE

Ana Paula Teixeira da Cruz  
Roberto Rodrigues Messias

## RESUMO

O presente artigo tem como objetivo verificar de que maneira se constrói o discurso das mulheres da terceira idade sobre sua sexualidade na cidade de Boa Vista Roraima em especial àquelas que participam do curso “Vivenciando a Melhor Idade” da UFRR. Deste modo a pesquisa foi realizada a partir de uma experiência de exploração etnográfica da história de vida de seis mulheres, com idade variável entre 55 e 83 anos. Foi utilizada a metodologia qualitativa, entrevistas agendadas em suas residências conforme sua disponibilidade e pesquisas bibliográficas na internet relacionadas ao assunto. A pesquisa demonstrou que apesar dos preconceitos existentes sobre a sexualidade com o idoso ainda assim pode-se passar por esta fase com grandes realizações, experiências adquiridas e com o sentimento de dever cumprido. Juntamente com o referencial teórico utilizado, observou-se que nossos objetivos foram alcançados e que servirá de auxílio para as pessoas que vierem a se interessar pela descoberta da sexualidade da terceira idade.

**Palavra chave: Mulher; Terceira idade; Experiência; Sexualidade.**

## **ABSTRACT:**

This paper aims at verifying how senior citizens deal with their sexuality in Boa Vista, State of Roraima, northern Brazil. All the interviewed for this work are part of a project named after “Living the third age”, a Federal University of Roraima community / extension project. From a ethnographic research collecting six ladies stories and life experience details, this research exposes prejudices involving elders mainly when sexuality is the point. Sewing concepts and the field study the result achieved our objectives and could help people understand how sexuality works when you get older.

**Keyword: Women, Seniors, Experience, Sexuality**

## INTRODUÇÃO

**Este trabalho tem como objetivo verificar de que maneira se constrói o discurso das mulheres da terceira idade sobre a sua sexualidade na cidade de Boa Vista Roraima em especial àquelas que participam do curso “Vivenciando a Melhor Idade” da UFRR. Desta maneira foi feito o recorte para delimitarmos o assunto, para melhor resultados na pesquisa. O texto foi resultado final de um relatório da disciplina apresentado ao Prof. Drº Linoberg Barbosa Almeida como requisito avaliação do Tópico IV: Sociologia Contemporânea: Sexualidade e Comportamento Pós Moderno, no Curso de Ciências Sociais-UFRR.** As entrevistas foram realizadas com seis senhoras com idade entre 55 a 83 anos. O perfil das mulheres entrevistadas está estreitamente relacionado, por isso estas mulheres frequentadoras da Universidade Federal de Roraima têm algo em comum como à prática de exercícios físicos, que demonstra a qualidade de vida atual, e toda a experiência que cada uma tem passado ao longo de suas vidas.

O texto é resultado de uma atividade de observação preliminar em que as entrevistadas foram consultadas e de livre vontade forneceram as falas aqui expressas, nomes fictícios, locais, idade, que servem de referência metodológica. Destas seis mulheres entrevistadas temos: Meire (55) e Celeste (83), ambas as viúvas e com três filhos, com escolaridade ensino médio completo sendo uma católica e outra evangélica dos estados do Amazonas e outra de Minas gerais, Uma aposentada e outra dona de salão de beleza ainda em atividade. Divorciada foram entrevistadas duas senhoras sendo: Vera (55) anos do estado do Amazonas e Beti (62) anos do estado do Pará, uma com três filhos e outra com quatro filhos, ambas evangélicas e aposentadas. Solteira foi entrevistada Joana de (69) anos do Estado da Bahia, aposentada cursou apenas o ensino fundamental e sua religião católica, não teve nenhum filho. Casada foi entrevistada a senhora Marta, (62) anos do Estado de Goiás, aposentada tem curso superior completo e um filho, sua religião católica.

O perfil das mulheres entrevistadas é baseado nas suas experiências de vida ocorridas na sociedade, entre os fatores mais significativos para expressão dessa sexualidade situam-se a cultura, a família, as normas sociais, a educação e a religião. A educação e a escolaridade das entrevistadas se desenvolveram em uma relação de opressão, por causa da época em que viveram, e as consequências ficaram muito evidentes na maneira de cada uma relacionar suas experiências de vida.

Segundo Fernandes, (2009) A geração atual de idosos as construiu seus conceitos baseados nos diversos contextos da história, pois apesar de as mulheres viverem mais tempo, elas envelhece em piores condições sociais e de saúde. As desvantagens sofridas na sua vida profissional e familiar se acumulam ao longo de sua existência e se acentuam a medida que envelhecem no entanto, tal

condição não possui a devida visibilidade social. Assim sendo, o envelhecimento feminino devem ser considerados entre diversos fatores, muitos deles fortemente imbricados com as questões de gênero, tais como: a história pessoal; o contexto cultural, social, político e econômico; o desenvolvimento tecnológico e científico e outros que podem interferir no modo de vida das mulheres.

Neste caso temos alguns relatos que mostram que o tabu da sexualidade está dentro da estrutura familiar, exemplo das entrevistadas que relatam a sua experiência da época de como a família interferia no processo da educação. Deste modo os nomes das entrevistadas foram substituídos para não comprometer as entrevistadas<sup>1</sup>.

*Eu tive uma criação bastante tradicional, estudei no colégio de freira. Tudo era nos mínimos padrões. o que parecia incorreto não podia existir na minha educação... nos tivemos uma educação muito rígida então sexualidade não se falava naquela época nem na escola em casa de forma alguma era um tema totalmente proibido(Marta,62 anos, entrevista concedida dia 21 de Setembro de 2011. )*

*No meu tempo de criança e adolescência tinha um tabu. Os pais não comentavam nada sobre a sexualidade, (sic) Com relação à sexualidade em termos de educação os pais não ensinavam praticamente nada porque a educação é quando é falado instruído é ensinado (...) só proibição. Mas eu namorei escondida ate conhecer o meu marido ele foi o primeiro que levei na minha casa depois de certa idade (Vera, 55 anos entrevista concedida dia 19 de Outubro de 2011.)*

*A minha criação com meus pais foi um pouco diferente de todas as pessoas da minha idade. Meu pai era tipo coronel daqueles brabos, era muito severo ele achava que tínhamos que ficar separado de todo mundo não podíamos sair para lugar nenhum. Então eu sempre tive muito medo dele como filha tinha que obedecer se não a coisa piorava. (Joana, 69 anos entrevista concedida 23 de Setembro de 2011).*

Podemos observar que a figura da família era muito importante na educação dos filhos principalmente a figura do pai. Naquela época, a preocupação de educar estava baseada no ensino da religião há maioria era católico praticante e para terminar os estudos a filha ia terminar no colégio de freiras para preencher todo o tempo e aprender os princípios de uma educação e formação. O processo do namoro estava baseado em muitas regras no discurso das entrevistadas mostra que o pai principalmente não aceitava o namoro devido o cuidado que tinha com a filha.

Nos três relatos é notório que além de não haver informação e educação sobre sexualidade, os pais reprimiam estas mulheres de toda e qualquer ação que o levasse a contato ou relacionamento com outras pessoas, fazendo com que estas se fechassem do mundo externo. A dificuldade destas mulheres em vivenciar a sua sexualidade fica presa, sobretudo, no medo dos pais e por isso só com a idade muito avançada conhecem e vive de fato a sexualidade.

Apesar de todo este modelo de criação repressiva que está relacionado a um contexto cultural de um período histórico, já tem casos de famílias que neste período iniciaram uma criação mais aberta, ou pessoas que com toda a repressão tiveram coragem em vivenciar a sua sexualidade e mudaram as regras deste período, casando jovens ou saindo da casa dos pais para vivenciar a sexualidade. Neste sentido veremos alguns relatos que exemplificam todo este processo.

---

1 As citações das entrevistadas foram utilizados nomes fictícios para preservar suas identidades.

*(...) eu sou a filha mais velha e eu fui assim aquela pessoa muito bem tratada pelos meus pais, não sei se é por causa do meu comportamento... como eu tenho orgulho dos meus pais... desde a infância eu fui assim tratada com muito carinho...a minha mãe tinha muita confiança em mim tanto é que eu ia pra fazenda do meu avô a minha mãe deixava...comecei a namorar com 11 anos.(Celeste,83 anos, entrevista concedida dia 22 de Setembro de 2011)*

Neste caso, percebe-se que a educação e informação com mais liberdade faz com que também a sexualidade seja vivenciada mais intensamente permitindo a mulher da terceira idade ter menos preconceito a quebra de paradigmas no qual ela seja vista pela sociedade com um ser que desempenha seu papel social e possa realizar todos seus desejos sexuais. A busca para vivenciar a sexualidade faz com que algumas mulheres tomem decisões imediatas e quebrem as regras que são construídas dentro do seio familiar. Apesar da repressão lutaram através da própria experiência de vida para conhecer e vivenciar a sexualidade.

*A minha criação foi uma criação com respeito, de horários, sou a mais velha dos irmãos. Eu era muito presa. Os pais reprimiam toda e qualquer informação sobre sexualidade e para isso deixavam os filhos presos (sic) sem sair para passear, ir em festas, namorar etc. Casei com 16 anos achando que ia ganhar a minha liberdade Mas acabei foi entrando em outra prisão(...) Acabei parando de estudar por os tempo porque tinha que cuidar dos filhos e da casa(sic). (Meire, 55 anos, entrevista concedida dia 19 de Setembro de 2011).*

*O processo da educação sexual é um processo muito recente. Eu sou do tempo que as pessoas não tinham uma educação sexual, nos éramos privadas de algumas coisas. A minha mãe não falava sobre sexo, eu aprendi algumas coisas na escola. No meu tempo agente aprendia no livro, com as colegas sobre a menstruação sobre o que é realmente sexo. No meu tempo as moças eram, mas inocente, Meu primeiro namorado foi com quinze anos (...) namorei escondida do meu pai durante muito tempo. ( Beti, 62 anos, entrevista concedida dia 19 de Outubro de 2011).*

Nesse exemplo mostra que o processo do namoro exigia muitas regras, e cabia ao namorado conquistar o pai da moça para assim formalizar o namoro, se ele não fizesse o pai não aceitava. Como vimos nem sempre as regras eram seguidas estas senhoras buscaram informações sobre sexualidade fora do seio familiar, ou mesmo vivenciando a vida de casal sem saber como funcionava tais processos na relação sexual de um casal. Durante as entrevistas foi feito um roteiro com varias perguntas para identificar todo o processo desde a criação, namoro, casamento, ate hoje para entendemos a situação que reflete no hoje na sexualidade dessas senhoras. Nesse caso um dos pontos descobertos na pesquisa foi à importância da família o processo de educação e a formação religiosa. O que contribuiu para a sexualidade hoje destas senhoras.

Neste sentido o Capítulo I, destaca o perfil o processo de envelhecimento entre as mulheres e como a sexualidade está presente no cotidiano dessas pessoas. Sendo que dois fatores são determinantes para que as mulheres que chegam na terceira idade conheçam e vivenciam a sua sexualidade a primeira as relações familiares e as relações sociais e o perfil. No Capítulo II destaca os pontos a respeito da sexualidade na terceira idade, a qualidade de vida; e como as mulheres da terceira idade lida com sua sexualidade.

## 2. ENVELHECIMENTO

### 2.1 Características do processo de envelhecimento

O desenvolvimento de pessoas acima de 60 anos está crescendo mais rapidamente do que o de qualquer outra faixa etária, é um fenômeno que vem crescendo no Brasil e no mundo. De acordo com o estatuto do idoso, (Lei nº 10.741), criado em 2003 e a Organização Mundial da Saúde, a definição de idoso começa com 65 anos nos países desenvolvidos e aos 60 anos nos países em desenvolvimento. Desta forma, o envelhecimento humano pode ser compreendido como um processo complexo e composto pelas diferentes idades. Segundo Veras (1999) ser maduro é ter experiência, prudência, paciência, tolerância, ser bom ouvinte, sábio, ter prazer em ensinar o que aprendeu ao longo da vida e preocupar-se com o bem estar das pessoas ao seu redor.

O ser humano quando está bem psicologicamente pode vir a ter uma velhice bem sucedida auto estima com as outras pessoas, autonomia, propósito na vida etc. Os indivíduos envelhecem de forma muito diferenciada, dependendo de como organizaram suas vidas, das circunstâncias sociais, históricas e culturais em que vivem, da decorrência de doenças durante o envelhecimento e da interação entre fatores genéticos e ambientais (RENTE, OLIVEIRA, 2002). Neste sentido verificamos que cada uma de nossas entrevistadas tem um processo de mudanças quando se trata da sexualidade. Neste caso podemos verificar nos depoimentos como que estas mudanças ocorreram.

*(...) eu acho que na verdade é um processo natural, uma coisa que não precisa ser ensinado por ninguém é esse processo, porque os corpos falam por si , e os corpos se comunicam e acontecem essa integração , deve ser falado sobre preceitos . Sobre valores, mas não precisa de orientação, antigamente no tempo da minha avó , da minha mãe , as mães instruíam , porque muitas vezes existia o medo (...) ate que o marido concretizasse o casamento... por medo , medo de doer , tinha uma serie de coisas , mas na minha época para cá já não existia mas isso.(Vera, 55 anos).*

Segundo dona Vera este processo ocorre naturalmente à sexualidade é um processo que ocorre atendendo as necessidades dos corpos, a orientação está mais no sentido dos valores e do respeito. Entretanto, a sexualidade de cada indivíduo é orientado em conformidade com o período em que se vive, pois no tempo da sua vovó e de sua mãe tinha pequenas orientações que hoje não mais existe isso interfere diretamente no processo de envelhecimento das pessoas.

*Com o passar do tempo a medida que você convive se existe respeito entre o casal então a tendência e só melhorar o relacionamento a compreensão . Então aquilo que parecia simplesmente uma conveniência passa ser uma afinidade muito grande além da sexualidade. Existe afinidade o relacionamento sexual ele é normal acontece normalmente independentemente de idade. Não tem a ver com data com idade com período ele acontece naturalmente nos primeiros anos. (Veras, 55anos).*

Podemos verificar que o processo de envelhecimento, acontece naturalmente e quando se fala em sexualidade a experiência contribuir para um desempenho melhor na parte sexual. Conforme,

Fraiman (1994) as mudanças que ocorrem na vida sexual durante o amadurecimento e o envelhecimento são em muitos aspectos, o social e o psicológico. Isso não quer dizer que a vida sexual de uma pessoa idosa seja melhor do que de uma pessoa jovem, mas significa que a vida sexual deste idoso é melhor em muitos aspectos do que quando ele era jovem. Segundo Meire quando ressaltar sobre a sexualidade ela diz:

*(...) O sexo não continuar do mesmo jeito, porque quando a gente é nova é uma coisa (...) Eu, por exemplo, se tiver um homem com saúde e eu com a saúde que eu tenho eu acho que sou capaz de fazer toda noite sexo e não me cansar (Meire, 55 anos, entrevista concedida dia 19 de Setembro de 2011)*

De acordo com a Organização Mundial da Saúde: É uma energia que motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos e, por isso, influencia também a saúde física e mental (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2007).

## 2.2. Relação Familiar

Durante o processo de criação a família exigia muito das filhas. Isso ocasionou um desgaste emocional muito grande segundo o depoimento. A pressão psicológica era tanta que ocasionou a vontade de uma das entrevistadas de sair de casa. Ela tinha dezesseis anos quando começou a namorar, conheceu um rapaz e achou que casando ia garantir a sua liberdade. Por isso, estava esperando um momento de encontrar alguém e se ver livre do pai. Durante o processo da entrevista, perguntamos se ela tinha casado virgem, pois sabemos que naquela época as moças tinham que ser virgem, ou seja, ter a relação sexual só depois do casamento. Conforme Meire diz:

*Casei virgem, abestalhada sem saber de nada e continuava presa. Casei muito cedo tive quatro filhos morreu um, e com vinte dois anos me opereei para não ter mais filho foi tudo escadinha. Passei quinze anos casada aí separei. Depois Casei de novo (Meire, entrevista concedida dia 19 de Setembro de 2011).*

Durante a entrevista de Meire, descobri que o fato dela ter se casado logo foi pela razão dela ter engravidado do namorado. Foi para motel uma única vez e acabou engravidando. A falta de experiência contribuiu para essa situação, pois as moças daquela época não tinham nenhum conhecimento sobre o sexo, ou seja, o risco de ficar grávida era grande por isso o cuidado dos pais com as filhas. Então, a filha não poderia agir de outra maneira, se não pela forma com os pais ordenava. Pelo fato dela ter tido uma relação sexual ela nem imaginava que pudesse esta grávida assim ela diz:

*Complicado, uma única vez que fui para o motel em Manaus engravidei. Eu já estava com quatro meses. Estava com minha mãe na mesa e comecei a (...) passar mal minha mãe disse: o que foi isso (...) eu falei que era verme. Ela disse: você esta é grávida. (Meire, entrevista concedida dia 19 de Setembro de 2011).*

A vida de Meire mudou com a descoberta da mãe, a solução foi casar mesmo sem vontade, pois se tivesse relação sexual o casamento era a única solução para que a filha não ficasse falada. Vera a outra entrevistada nesse caso ela gostava do marido que tinha a mesma idade: 21 anos. Ela diz:

*Depois resolvemos namorar o processo foi dois meses de namoro noivamos e depois casamos. Namoro praticamente não teve porque já conhecia agente já tinha uma convivência na verdade eu resolvi da uma chance para ele ai ele abarcou. Na verdade eu casei virgem no sentido de nos passamos a barreira uns dias antes do casamento. (Vera, ano)*

Vera não casou virgem, apesar de ter casado com a mesma pessoa. No entanto, a maneira que funcionava o sistema da época é que o ato sexual só poderia ser consumado depois do casamento. No caso da outra entrevistada Beti ela diz:

*Meu primeiro namoradinho foi com 15 anos namorei escondida do meu pai durante muito tempo. Porém ele descobriu e com isso acabei levando uma surra. (Beti, 62 anos)*

O processo do namoro segundo ela se dava no momento que o pai permitia. Com dezessete anos foi que ela conseguiu namorar dessa vez com o consentimento do seu pai segundo ela:

*(...) Meu namorado vinha duas três vezes por semana e ficava no máximo até 10 horas da noite conversando. (Beti, 62 anos).*

Ela ressalta que as moças casavam virgens, mas ela assim como as outras citadas não casou virgem, mas casou com o mesmo homem.

O discurso delas é bem parecido, na questão da proibição dos pais. As três se interligam devido não ter esperado para ter a primeira vez depois do casamento. Diante de todos os problemas conseguiram casar novamente, mas devido a falta de compatibilidade se encontra hoje vivendo sem o marido. No entanto, diferente das entrevistas citadas anteriormente, Marta e Celeste escolheram casar Virgem enquanto que Joana se diferenciou de todas as entrevistadas ela escolheu continuar virgem e sem construir família com 69 anos, devido o que passou na sua criação o que refletiu na sua opção de não querer casar. Sendo assim a orientação que Joana, tinha sobre namoro ou sexo na época seria considerado algo sujo. O pai além de ser muito rígido tinha uma devoção muito exagerada na religiosidade então, para ele tudo tinha que andar na linha não podia fazer algo que abominasse a sua fé. Dessa forma Joana e os irmãos eram manipulados pelo pai, para que acreditasse que se eles tivessem algum relacionamento sexual era “pecado” e com isso perderiam a salvação. Segundo Joana:

*Meu pai era católico Só que o catolicismo dele era além de tudo. É para ele na família dele só ele que ia se salvar. Ele dizia que se não fizesse daquele jeito nem ele ia se salvar nem agente... O pai aproveitava da religião para manipular todos que estavam ao redor. (Joana, 69 anos).*

Desta maneira, a educação de Joana ficou comprometida, pois o medo foi ficando intenso e ela não tinha coragem de enfrentar o pai. A situação foi piorando à medida que ela se desenvolvia segundo ela:

*Eu sofri muito por causa do que passei de mim e dos meus irmãos papai colocou uma escola dentro de casa meus irmãos iam para roça. Agente só era de casa para roça. Eu como filha, mas velha das mulheres ficava em casa estudando e os outros iam para roça. Não podia ir para lugar nenhum, só dentro de casa o tempo todo. (Joana, 69 anos).*

Sendo assim Joana não construiu uma família. Devido toda a situação vivida, com o tempo foi ficando mais difícil, e que causou uma depressão profunda. A depressão nada mais é do que uma doença psicológica que é caracterizada por afetar o estado de humor do indivíduo, deixando-o cada vez mais com o predomínio anormal de tristeza. A pessoa tem uma incapacidade de sentir prazer e acaba perdendo a esperança de que algo possa melhorar. É como se a pessoa estivesse perdido o sentido para a vida.

Tudo o que aconteceu com Joana ocasionou problemas psicológicos que afetaram a sua sexualidade devido à educação que teve desde nova. No entanto, a rigidez do pai era visto por ela como algo negativo. A figura do pai tornou uma parte da vida dessa entrevistada traumatizante devido a repressão exagerada que misturava autoritarismo e religiosidade. No entanto, a outra entrevistada, Marta, teve uma educação na igreja católica e uma formação muito rígida por descendentes de italiano o que mostra uma família muito religiosa. Assim como as outras ela foi para convento durante cinco anos e a sua vida antes de casar foi estudar e ajudar na igreja.

Para ela, o casamento ficava em última opção, pois ela já se sentia preenchida por fazer as coisas da igreja ela era voluntária e ocupava seu tempo na faculdade e na igreja. Seu pai apesar de ser de uma família tradicional, não era tão rígido como o pai da Dona Joana, pois eles seguiam os princípios que tinha que ser feito.

Segundo Marta;

*(...) Um namoro de uma forma muito tradicional você não tinha uma aproximação com seu namorado era uma conversa, às vezes um namoro por correspondência morava numa cidade e outro em outra. Durante todo o tempo eu só estudava e fazia as coisas da igreja tinha um espírito voluntário desde muito jovem gostava de ajudar nas coisas da igreja então eu não sentia falta das coisas do mundo para mim aquilo me realizava. Então casamento para mim ficava em segundo plano. Então passando algum tempo é aquela história se tivesse que acontece ia acontece um dia, pois eu não ia buscar fazer aquele esforço (...) (Marta, 62 anos).*

Ela conheceu um rapaz na faculdade, namoraram por seis meses e se casaram.

*Eu casei virgem com 34 anos. E a relação que tive sexualmente só foi depois do casamento. (Marta, 62 anos)*

Então, Marta já tinha uma maturidade e uma formação diferentes das outras. Os pais foram conhecer o marido depois que ela já estava casada. Marta enfatiza todo processo da sua formação que foi trabalhar, estudar, e dedicar a igreja. Nesse outro depoimento a situação mostra que o carinho é fundamental na criação conforme, Celeste:

*(...) Deste a infância eu fui assim tratada assim com muito carinho... e a minha mãe tinha muita confiança em mim deixava eu ir para a fazenda do meu avô... Comecei a namorar com onze ano. (Celeste, 83 anos).*

O namoro que ela teve foi um namoro de criança começou com onze anos aquele namoro de longe que nem se encontrava. Segundo ela:

*Eu tinha terminado o quarto ano e o meu pai teve que levar a família pra onde eu pudesse fazer o ginásio aí nisso eu voltei um ano depois pra minha terra visitar (...) encontrei-me com ele, que também estudando em juiz de fora (sic) também estava em nossa cidade aí nos encontramos na rua de cima e tal aí ele vira pra mim fala assim dá mim um beijo como quem diz assim ela saiu daqui foi pra cidade agora é menina de cidade né ...e aí sabe que eu fiz deixei ele no meio da rua e fui para Paraíba do sul e não falei mais com ele. (Celeste, 83 anos).*

Esse depoimento por Celeste mostra como o respeito pela virgindade era seguido por ela quanto por Marta e Joana, que seguiam rigorosamente o que era ensinado.

No entanto, o namoro era algo quase que proibido. Dependia muito da formação da família. Podemos nota que o discurso favorece cada uma para explicar o motivo de tantos medos, ora pela repressão do pai ou medo do que os outros iam pensar. Como já tinha dito anteriormente cada uma das entrevistas passaram por situações difíceis, mas cada uma teve uma educação quase que igual relacionado ao comportamento e o padrão que tinha que ser feito.

### **3. A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE**

Imagine em pleno século XXI a sociedade olhar o idoso de forma preconceituosa quanto a prática do sexo. Desta forma, o idoso é visto como uma pessoa doente e que precisa de cuidados tendo que se submeter a ficar no seu canto esperando a hora de partir. Sendo que o envelhecimento faz parte do processo da vida, pois a capacidade de amar e de exercer práticas sexuais não tem limite cronológico. O limite está no campo psicológico, no preconceito e na intolerância social. Dessa forma, resgatar o direito a uma vida amorosa e sexual na terceira idade implica poder pensar o amor em suas formas de transformação, ou seja, em outras formas de amor que passam pela ternura, pelos contatos físicos, a expressão corporal, o olhar, o toque, a voz, redescobrimo deste modo as primeiras formas de amor do ser humano.

No entanto, o envelhecimento é visto de forma negativa, o que se espera do idoso é o desapego das coisas do sexo, a sexualidade causa escândalo quando o idoso manifesta os mesmos desejos dos jovens, A sociedade o vê como ridículo conforme (CANELLA, 2003, p.176).

*(...) Meire, eu acho que tudo tem sua fase e eu já vir velhinha mesmo com setenta anos muito oferecida eu acho feio (...). (Meire, 55 anos ).*

A sexualidade é um conjunto de fatores que não esta relacionada apenas ao ato sexual, mas ao produto final de um longo e natural processo de desenvolvimento que começa no nascimento. Segundo Risman (2005), a falta de informações sobre o processo de envelhecimento, assim

como as mudanças da sexualidade na velhice, tem contribuído para manutenção de preconceitos e, conseqüentemente trouxeram muitas estagnações das atividades sexuais. Para Santos (2003), o idoso não perde a sexualidade, mas a redescobre, e nessa perspectiva se deve olhar as possibilidades criativas construídas pelo corpo vivido de vivenciar essa sexualidade. Temos o exemplo de Meire, depois de vários anos casada, ela descobriu em revista que a mulher tinha que ter prazer. Ela não sabia disso, e logo questionou suas necessidades para o marido. Ela diz:

*(...) quando eu casei eu lia muito, a leitura me ajudou bastante. Eu vir que eu não tinha “prazer” porque eu fazia sexo e não sentia nada...Então aprendi que a mulher tinha que ter prazer(...). (Meire, 55 anos).*

Segundo Meire, ela não sentia orgasmo, então ela achava muito estranho. Por ser muito curiosa, e gosta de ler bastante, ela descobriu lendo uma revista sobre a sexualidade da mulher. Como a mulher se diferencia do homem com relação ao sexo. Então, ela se questionou porque não sentia nada e resolveu mudar a situação de se realizar sexualmente. Ela sentia muita raiva porque o marido não olhava para os seus desejos, só praticava a relação “*rapidinho*” e pronto. Ela ficava olhando as paredes enquanto ele “*roncava*”. Ou seja, Meire teve uma atitude que muitas mulheres daquela época não tinham, o colocou contra a parede e disse que viu na revista que a mulher tinha que ter orgasmo. Foi dessa forma que Meire mudou a forma do marido e também conseguiu descobrir sua sexualidade.

Segundo Garcia & Galvão (2005) a sexualidade na terceira idade está intimamente relacionada a uma boa qualidade de vida. A sexualidade é um fator que ocorre naturalmente na vida do ser humano, é um elemento básico da personalidade que determina no indivíduo um modo particular e individual de ser uma forma de expressão que se adquire e se aperfeiçoa durante a vida inteira. Desde modo, esse processo com o passar do tempo vai mudando, a intensidade depende muito da qualidade de vida de como isso vai interferir na velhice, pois segundo Meire, a sexualidade muda porque quando a pessoa é nova é de um jeito e com o passar do tempo vai modificando. No entanto, ela diz:

*Eu, por exemplo, se tiver um homem com saúde e eu com a saúde que eu tenho eu acho que sou capaz de fazer toda noite sexo e não me cansar. (Meire, 55 anos).*

Ou seja, foi o que Galvão (2005) ressaltou anteriormente sobre a sexualidade, pois depende muito da qualidade de vida, o cuidado com o corpo que influencia na atividade sexual hoje. A sexualidade como foi dito não se envolve apenas aos impulsos sexuais, muito menos aos órgãos sexuais, ou muito menos no ato sexual. Esta ligada ao sentimento afetivo como a interação harmoniosa e a relação interpessoal e depende basicamente da relação de complexidade do homem e da mulher.

### 3.1. Qualidade de vida.

A avaliação da qualidade de vida das entrevistadas participantes do programa melhor idade mostra que apesar de terem passado por grandes dificuldades, conferimos que os resultados foram satisfatórios no panorama geral, sendo que verificamos bons resultados para os domínios: físico,

psicológico e relações sociais. Como relata as entrevistadas.

*(...) eu estou bem comigo mesma, não tenho problema de pressão alta, nem baixa... faço minhas coisas em casa, saio pra fazer compras, pratico dança de salão, Tai chi chuan, vou para igreja sou totalmente independente. (Vera, 55 anos).*

*Eu sempre tomei muita vitamina natural: ninhaça, gergelim eu nunca me relaxei, faço caminhada não tenho pressão alta graças a Deus. Eu fiz os exames agora de coração, diabete e esta tudo bem por que procuro cuidar da saúde. (Meire, 55 anos).*

*O segredo é cuidar bem da saúde se alimentar bem na hora certa não comer com excesso nem aquilo que seu estomago não aceita. Quando eu era universitária eu comia frituras salgado eu levava de casa numa sacola. Se eu fosse passar o dia fora eu levava minha alimentação porque eu não como qualquer coisa (Marta, 62 anos).*

Como a população da pesquisa refere-se a estudantes, podemos considerar que os resultados podem ter sido influenciados diretamente ou indiretamente pelo conhecimento de fatores relacionado ao programa melhor idade que também faz a promoção da saúde, além do curso o projeto disponibiliza aulas de tai chi chuan, danças de salão, etc. Mesmo aquelas que têm problemas de saúde tiveram a auto estima melhorada com o projeto e isso deva ter relação direta com o que as entrevistadas mencionam quando perguntadas sobre a qualidade de vida.

*Eu vou ao mercado, à igreja e para a universidade sem nenhum problema... É uma coisa que eu aprendi na vida... que valorizo muito , é a liberdade , eu prezo muito a minha liberdade , eu acho que não tem dinheiro nenhum que compre , eu tenho a liberdade de fazer o que quiser, não tenho que dar satisfação a ninguém, a não ser para os meus filhos, compro o que eu quero comprar , gasto o meu dinheiro com a minha família e com o meu tratamento. (Vera, 55 anos)*

O tratamento a qual ela se refere é um câncer, e mesmo assim tem se sentido melhor em suas atividades. Por isso que estas mulheres têm atualmente um estilo de vida mais saudável uma vez que tem ao seu dispor um projeto que lhes proporcionam tais atividades que promovem a saúde das mulheres da terceira idade.

### 3.2. Como as mulheres da terceira idade lidam com a sua sexualidade.

Em conformidade com proposto pelo trabalho sobre sexualidade todas as entrevistadas falaram abertamente sobre sua sexualidade. Uma deles mencionou:

*Eu vejo assim ainda que com certa reserva no sentido de comentar de me expor diante de qualquer pessoa e grupo. Mas encaro com naturalidade que é próprio do comportamento da idade. Mas que a sexualidade é importante e faz parte da vida de toda idade pode existir com maior ou menor frequência mas que é importante. O carinho o respeito pelo outro não há duvida de ter um bom relacionamento. O segredo da sexualidade esta no carinho estar no respeito no pelo outro . Por exemplo, eu te respeito tu me respeita ter um bom contato um bom convívio. A base de um relacionamento esta contido no respeito múltiplo de um para um*

*outro. (Marta, 62 anos).*

Neste contexto podemos verificar que de fato a sexualidade permanece na terceira idade havendo uma intensidade maior ou menor na frequência das mulheres casadas. Podemos dizer que a sexualidade está presente no cotidiano destas pessoas, todas falaram que há uma transformação constante ao longo de todo o processo de envelhecimento, porém não há um limite de idade para a prática da atividade sexual.

As mulheres que são solteiras, viúvas ou divorciadas falaram da impossibilidade de manterem relações sexuais pela falta de companheiro como relata uma das entrevistadas.

*Sim, agente não nasceu para ficar sozinha porque agente é meio carente precisar de alguém do lado... para mim é Normal... só não faço... porque não tem ninguém..". (Meire,55 anos)*

*(...) De maneira natural, sexualidade pra mim é estar me sentindo bem, não mim sinto incapaz sexualmente sabe não é que eu não me sinto com sexualidade é saber mentalmente ver o sexo oposto de forma agradável (...) o coração não está fechado. (Beti,62 anos).*

Segundo estas mulheres, a sexualidade na terceira idade é diferenciada das necessidades das mais jovens, porém a sexualidade existe e é vivenciada cotidianamente de uma forma mais reservada. A forma como estas mulheres lidam com a sua sexualidade vai se caracterizando em conformidade com o processo de formação de cada pessoa que envolve a cultura, a família, as normas sociais, a educação e a religião. Lidar com a sexualidade para essas mulheres está mais na capacidade delas demonstrarem seus desejos através de carinho, afeto e suas experiências de vida.

## CONCLUSÃO

Em conformidade com o referencial teórico pesquisado e através da pesquisa qualitativa, na qual se buscou compreender como as mulheres do projeto “Vivenciando a Melhor Idade” da Universidade Federal de Roraima lidam com a sexualidade, pode-se afirmar que a sexualidade destas mulheres é vivenciada de forma variável, pois vivenciar a sexualidade depende de alguns fatores que envolvem questões culturais, sociais, religião e a estruturas familiares.

Neste sentido, podemos tornar evidente que a sexualidade na terceira idade não desaparece; ela existe com maior ou menor intensidade. A única diferença está na forma como ela é praticada, se em algumas mulheres a sexualidade é vista unicamente no seu interior emotivo e não mais a necessidade física da prática do sexo em outras mulheres, a sexualidade vive o seu auge com a experiência de vida. A tendência é melhorar a qualidade, Portanto, a sexualidade é vivida intensamente; ela não se extingue, mas pode se adaptar a novas mudanças.

Quando se trata de mulheres da terceira idade de um programa que promove a educação, saúde e inclusão social como as aqui pesquisadas verificamos que o estilo de vida atual é bem parecido apesar de terem experiências de vida diferentes, pois, agora viúvas, divorciadas, solteiras e casadas têm uma qualidade de vida melhor e vivem a sua sexualidade em conformidade com as suas necessidades.

## REFERÊNCIAS

- CANELLA, P., JURBERG, M. B. e ARAÚJO, M. L. M. Envelhecimento e Sexualidade – Medidas Preventivas. Revista Brasileira de Sexualidade Humana. SBRASH; Editora Ltda, 2003, Volume 14, número 2, p. 176
- ESTATUTO DO IDOSO: (2003). Lei nº10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e das outras Providências. Brasília: Senado Federal.
- FERNANDE, M. G. Melo, Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2009 jul/set; 17(3): Pg .418
- FRAIMAN, P. Ana, Sexo e Afeto Na Terceira. São Paulo: Gente, 1994.
- RENTE, E. da Costa e OLIVEIRA, M. Michel de. A Terceira Idade: A hor fase da vida?. Universidade da Amazônia. Belém- Pará - 2002
- GARCIA, S. M. S.; GALVÃO, G. T. M. Aspectos da Sexualidade entre Portadores de Hipertensão Arterial. Rev. Nursing. São Paulo. v.101, n.9, Out. 2006, p.1045-1049. Disponível:<http://artigos.psicologado.com/psicologia-geral/sexualidade/estudo-bibliografico-sobre-a-sexualidade-do-idoso-na-contemporaneidade> acesso dia : 06 de Outubro de 2011 as 14:30.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Envelhecimento. Disponível em:<[http:// www.who.int/es/index.html](http://www.who.int/es/index.html) >. Acesso em: 09 de Setembro de 2011.
- SANTOS, S. S. **Sexualidade e amor na velhice**: uma abordagem de análise do discurso. Porto Alegre: Sulina, 2003.
- VERAS, R. FRANÇA, L. BARBOSA, J. MOTTA L. et all. Terceira idade alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro, Unat (UERJ)1999.

## **ANEXO**

## **Roteiro de Entrevista**

### **Perfil do entrevistado (a)**

1-Como é o seu nome?

2-Têm quantos anos?

3-Naturalidade

4-Grau de escolaridade:

5-Religião

6-Estado Civil:

7-Quantidade de Filhos

8- Profissão

### **Sexualidade**

9-Para a senhora o que é sexualidade?

10- Com quantos anos começou a namorar?

11- Quando casou teve sua primeira relação sexual com quantos anos?

12- Sua mãe conversava sobre sexo com a senhora?

13- Teve alguma orientação do que fazer quando fosse ter a primeira relação sexual da mãe ou teve outros meios de informação?

14-Você é casada? Quando tem relação faz por causa do parceiro sendo forçada ou por livre vontade?

15- Têm alguma fantasia sexual, sonhos, desejos?

16- Você se sentiu feliz hoje depois de tantos anos juntos casados? O desejo sexual aumentou ou diminuiu senti vontade sempre ou dificilmente?

17- O que melhorou para a senhora hoje estando sozinha ou casada na sua vida efetiva ou emocional?

18- Toma remédio para pressão alta ou outros problemas de saúde? Que tipo de remédio?

19-Você já fez ou faz reposição hormonal

20- Com quantos anos deixou de ter relação sexual?

21- Se sentiu feliz consigo mesmo?

22- Para terminar como a senhora lida com sua sexualidade?