

Guia de Estratégias para profissionais de saúde no cuidado da sexualidade do idoso



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências da Saúde
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia

Ficha Técnica

Conteúdo

Camilla Sandrianny Pereira Barbosa
Valéria Peixoto Bezerra

Ilustração

Gabrielle Pereira Barbosa

Capa

Gabrielle Pereira Barbosa
Adriana Araújo

Projeto Gráfico

Adriana Araújo

Apoio

UFPB

CCS

Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia



Sumário

Apresentação	04
O que é envelhecimento	05
O que é sexualidade	06
Como cuidar no contexto da sexualidade?	07
O que observar no contexto biológico da sexualidade do idoso	08
Estratégias que o profissional deve utilizar no contexto biológico	09
O que observar no contexto psicológico da sexualidade do idoso	10
Estratégias que o profissional deve utilizar no contexto psicológico ...	11
O que observar no contexto sociocultural da sexualidade do idoso	12
Estratégias que o profissional deve utilizar no contexto sociocultural ...	13
Referências bibliográficas	16

Apresentação

O processo de envelhecimento gera expressivas mudanças no ser humano. ao longo da vida, este vivencia experiências positivas ou negativas com as quais poderá ter uma nova percepção sobre o modo de viver.

Neste sentido, a sexualidade e sensualidade acompanham o ser humano desde o nascimento até o último momento de sua vida. Pode-se dizer que a sexualidade é um processo contínuo em todas as fases da vida, influenciada por fatores biopsicossocial que o indivíduo está inserido (PINTO, et al, 2019).

A escolha pela temática explica-se em virtude da percepção de que atualmente os trabalhos educativos nas Estratégias de Saúde da Família, continuam sendo direcionados para outros públicos e as ações voltadas para os idosos não contemplam a temática da sexualidade, visto que os profissionais são despreparados ou desinteressados para lidar com tal temática.

Diante disso, o Guia tem a finalidade de tornar o cotidiano do profissional de saúde mais prático, na medida que o mesmo poderá consultar, observar os principais pontos que devem estar a tentos no momento de uma consulta, bem como as principais estratégias que irão nortear seu atendimento. O Guia é considerado uma ferramenta de comunicação que utiliza elementos visuais para difundir conteúdos de forma clara para um público alvo definido (HERNANDEZ et al, 2020).

A construção do material foi subsidiado após realização de uma revisão integrativa e pesquisa de campo na temática, tornando-se um produto informativo educacional realizado a partir de estudos sobre o envelhecimento, do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba.



O que é envelhecimento?

O envelhecimento é um processo sequencial influenciado e constituído por várias mudanças complexas. Em relação ao nível biológico, está atrelado a aglomeração de um quantitativo alto de nocividade molecular e celular. Portanto, estas alterações são consistentes ou lineares e exclusivamente de maneira morosa associada à idade de uma pessoa (CUNHA et al., 2015).

O envelhecimento não significa uma decadência, e sim uma sequência da vida, com suas peculiaridades e características. Cabe destacar, no processo de envelhecimento a diferença entre senescência e senilidade:

Senescência: é o processo de envelhecimento natural, ou seja, o indivíduo envelhece com o decorrer do tempo, na ausência de doença (CATAPAN, et al., 2014).

Senilidade: é o processo de envelhecimento patológico, ou seja, são condições que acometem o indivíduo ao longo da vida que comprometem a qualidade de vida (CATAPAN, et al., 2014).

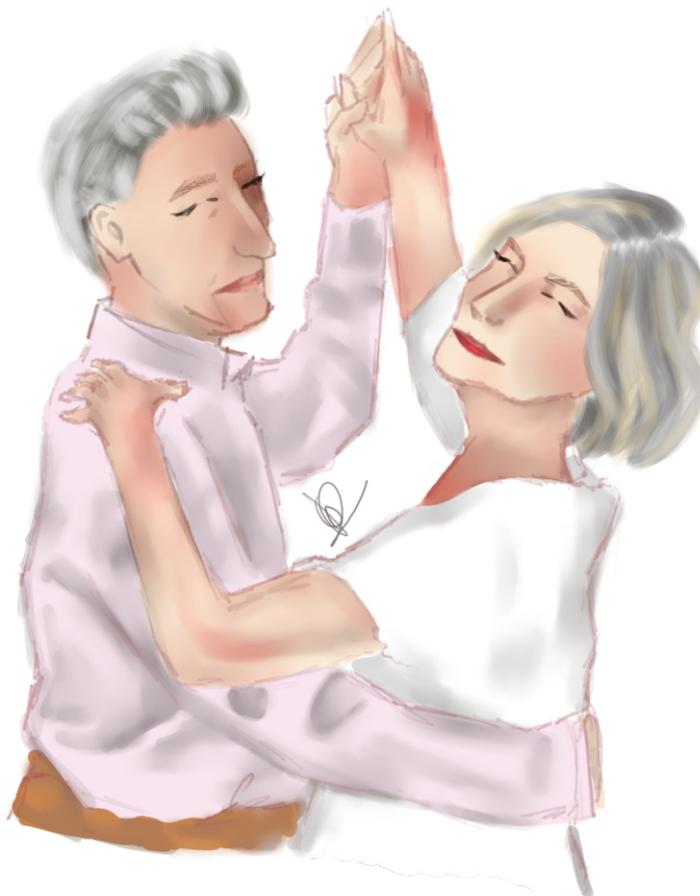
Diante do exposto, o processo de envelhecimento é marcado por inúmeras mudanças que influenciam a autonomia e independência da pessoa idosa. Neste sentido, a sexualidade é considerada um atributo de qualidade de vida.



O que é sexualidade?

Sexualidade é um conjunto de comportamentos que geram nas pessoas o desejo sexual, e a necessidade de satisfação, está relacionada biologicamente para fins reprodutivos, socialmente e psicologicamente na manutenção de vínculos afetivos, e na satisfação do próprio prazer (PINTO, et al, 2019; RAIMONDI, et al, 2020).

Diante disto, cabe ao profissional de saúde se atualizar, se capacitar com o objetivo de qualificar sua prática profissional, relacionada a sexualidade do idoso, para isto é necessário que os profissionais adquiram as seguintes habilidades: Cuidado, empatia, saber ouvir dentre outras.





Como cuidar no contexto da sexualidade?

Observe as entrelinhas da consulta



Tenha empatia

Não diminua o medo e a ansiedade que eles podem estar sofrendo. Assegure-os do seu compromisso e do apoio que você pode ofertar enquanto profissional de saúde.

Seja um aliado

Informe-se sobre o preconceitos e tabus contra a sexualidade da pessoa idosa na sociedade. Mais importante, seja a pessoa que está atento as necessidades de modo a promover e prevenir a saúde da pessoa idosa.



Ajude-os a se curarem

Se seus pacientes abrirem com você, valorize a queixa, e ouça o que eles têm a dizer. Seja a pessoa que com que eles podem revelar suas preocupações e sentimentos.

Ouçá eles

Se a pessoa idosa precisar de alguém para os escutar, faça isso e crie vínculos com eles. Assegure-os que eles não precisam viver com medo, e que a vida deve ser vivida.



Trate com carinho

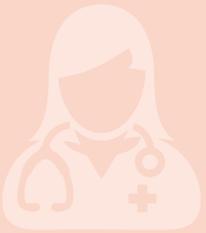
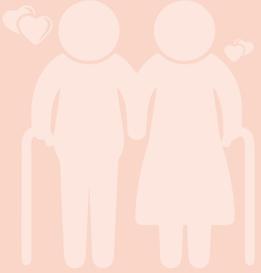
Expresse o seu máximo apoio, à medida que eles processam os seus traumas e medos. Conheça as atividades que eles gostam e podem fazê-los felizes.





O que observar no contexto biológico da sexualidade do idoso:

- ⚠ Ressecamento vaginal
- ⚠ Diminuição da libido
- ⚠ Menopausa
- ⚠ Dispareunia
- ⚠ Ereção flácida
- ⚠ Infecções Sexualmente Transmissíveis – IST's
- ⚠ Neoplasias
- ⚠ Doenças crônicas não transmissíveis





Estratégias que o profissional deve utilizar no contexto biológico

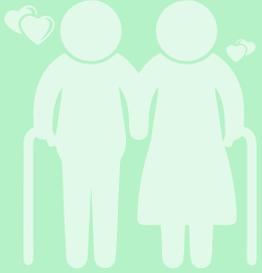


- ✔ Promover o autoconhecimento sobre as modificações intrínsecas do envelhecimento;
- ✔ Promover/ conduzir a prática regular de exercícios físicos
- ✔ Explicar a diferença entre sexo de sexualidade;
- ✔ Explicar as mudanças no corpo mulheres (menopausa, redução da libido, ressecamento vaginal);
- ✔ Explicar as mudanças no corpo homens (ereção flácida, ejaculação precoce);
- ✔ Desmistificar Preconceitos;
- ✔ Estímulo à prática de hábitos saudáveis;
- ✔ Manter um diálogo entre o profissional de saúde e o usuário;
- ✔ Solicitar exames de rotina, oferecer testes rápidos para IST's;
- ✔ Incentivar e ensinar a utilização de preservativos com a utilização de material educativo para a demonstração;
- ✔ Oferecer e incentivar a utilizar de lubrificantes vaginais;
- ✔ Quando necessário encaminhar para profissionais e ou serviços de referencia.



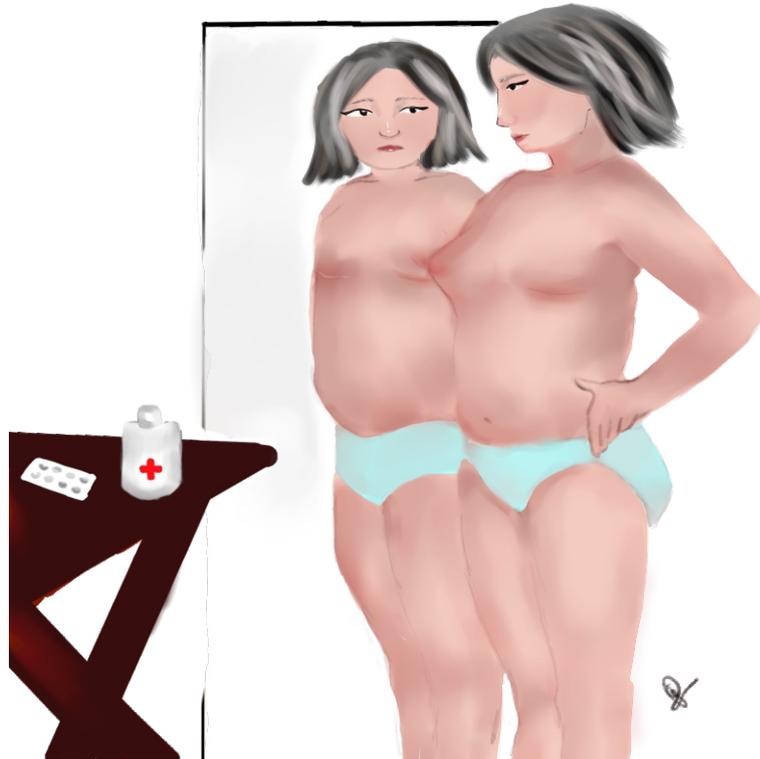
O que observar no contexto psicológico da sexualidade do idoso:

- ⚠ Tristeza
- ⚠ Solidão
- ⚠ Distúrbios de auto-imagem
- ⚠ Depressão
- ⚠ Ansiedade
- ⚠ Dificuldade de lidar com a própria sexualidade
- ⚠ Vergonha





Estratégias que o profissional deve utilizar no contexto psicológico



- ✓ Identificar quando a pessoa idosa apresentar apatia ou perda de interesse, alteração de apetite, alteração do sono, sentimentos de culpa, solidão e outros;
- ✓ Ter cuidado para não menosprezar os sintomas;
- ✓ Desmistificar tabus e distúrbios de autoimagem;
- ✓ Manter um diálogo aberto entre o profissional de saúde e usuário;
- ✓ Abordar com avaliação clínica cuidadosa;
- ✓ Incentivar prática de atividades físicas e aeróbica regular;
- ✓ Quando necessário encaminhar para profissionais e ou serviços de referência.



O que observar no contexto sociocultural da sexualidade do idoso:

- ⚠ Isolamento Social
- ⚠ Repressão familiar
- ⚠ Preconceito e tabus
- ⚠ Repressão religiosa





Estratégias que o profissional deve utilizar no contexto sociocultural



- ✔ Identificar demandas e necessidades da pessoa idosa sobre as relações familiares e sociais;
- ✔ Ter atenção às fragilidades sociais que a pessoa idosa possa estar vivenciando;
- ✔ Reduzir medos e anseios, solucionando dúvidas a cerca da sexualidade e do papel do idoso na sociedade;
- ✔ Diminuir preconceitos sobre a sexualidade da pessoa idosa;
- ✔ Dialogar sobre a rede de apoio, ofertando quando necessário; Incentivar a independência;
- ✔ Realizar Consultas compartilhadas com outros profissionais;
- ✔ Orientar familiares e cuidadores sobre a sexualidade, e outras duvidas que possam surgir.

O profissional de saúde deve estar atento às principais demandas relacionadas a sexualidade da pessoa idosa considerando os aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais.

As estratégias podem ser utilizadas nas unidades de saúde em atividades tais como grupos, rodas de conversa, sala de espera, na construção de um projeto terapêutico singular, no momento de consultas individuais entre outras.

Neste sentido, para auxiliar o atendimento a pessoa idosa, foi elaborado um fluxograma para nortear os profissionais de saúde no momento da consulta ao idoso. Mediante o reconhecimento de um problema relacionado a sexualidade, o profissional de saúde pode definir a estratégia mais adequada para o cuidado ao idoso no contexto da sexualidade considerando cada aspecto elencado (vide figura 1).

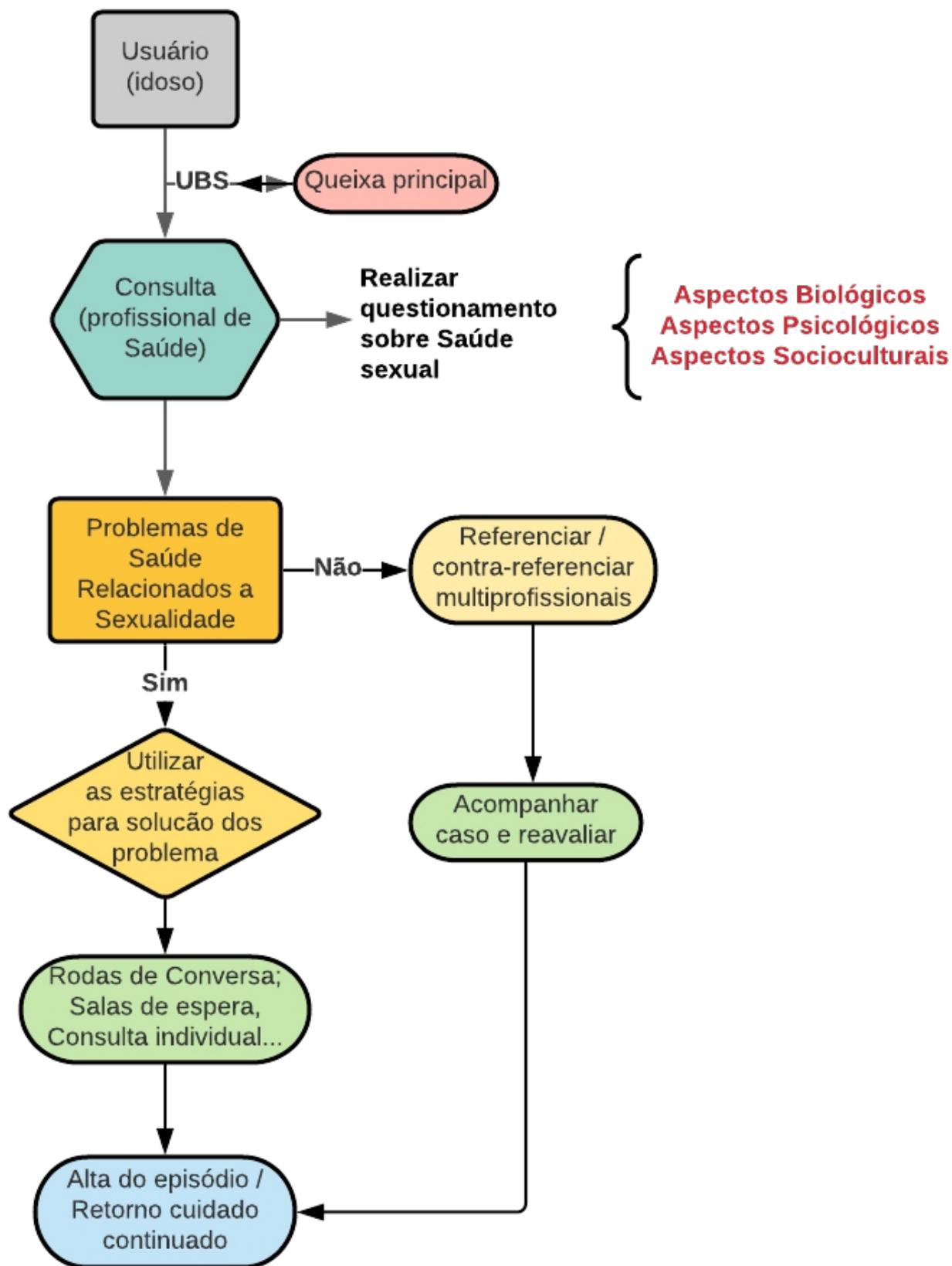


Figura 01: Fluxograma de Estratégias para resolução de problemas no Cuidado no Contexto da Sexualidade do Idoso
 Fonte: A autora (2021)



Referências bibliográficas

CARDOSO, F.L, et al. Dá juventude à velhice: Sexualidade de idosos praticantes de atividade física. Arq Catarin Med. v.41,n.1, p.43-40, 2013.

CUNHA, L. M. et al. Vovó e vovô também amam: sexualidade na terceira idade. Revista Mineira de Enfermagem, v. 19, n. 4, p. 894-906, 2015. Disponível em:

<https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/en_v19n4a08.pdf>. Acesso em 10 fev. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Folha Informativa E n v e l h e c i m e n t o e S a ú d e . 2 0 1 8 . D i s p o n í v e l e m : 1:folha-informativa-envelhecimento-e- saude&Itemid=820 , acesso em: 20/02/2020.

PINTO, M.X.R. et al., Sexualidade e envelhecimento: a percepção de idosos participantes de grupo de convivência Fisioterapia Brasil; v. 20, n. 1, p. 43-49, 2019. Disponível em:

<<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2386/pd>>. Acesso em 17 fev. 2021.

HERNANDEZ, et al. Twelve tipos tô make Sucaassful medical infographits.Medical teacher,2020.

QUEIROZ, M.A.C. et al. Representações sociais da sexualidade entre idosos. Rev bras enferm. v. 68, n.4, p.662-667, 2015.

RAIMONDI, G. A et al. Gender and Sexuality in the Federal Medical Schools in Brazil: an Analysis of the Curricular Pedagogical Projects. *Revista Brasileira de Educação Médica* [online]. 2020, v. 44, n. 2 [Acessado 27 Junho 2021] , e045.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.2-20190050.ING>>.

RODRIGUES, D. M. M. R. et al. O percurso educativo dialógico como estratégia de cuidado em sexualidade com idosas. *Escola Anna Nery*. v. 22, n. 3, e20170388, 2018.

RODRIGUES, C. F. C. et al. Atividade sexual, satisfação e qualidade de vida em pessoas idosas. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 21, n. 57337, p. 1-9, 2019.

CATAPAN, N. R. et al. Compreendendo a senescência na ótica da sexualidade feminina. *Ciência et Praxis*, v. 7, n. 14, p. 19-24, 2014.