



Sexualidade na velhice: uma dimensão humana multidisciplinar

*Adriana Aires Fernandes
Camila de Andrade Almeida
Débora Dombrowski da Silva
Raquel Dutra Domingues Zitzke
Vanusa Castilhos dos Reis*

Introdução

A sexualidade humana é uma expressão legítima da subjetividade e da experiência emocional, sendo relevante em todas as fases da vida. Embora a sociedade contemporânea tenha avançado em relação à diversidade e aos direitos sexuais, ainda persiste um forte estigma em torno da sexualidade na velhice. A pessoa idosa é frequentemente percebida como alguém assexuada, incapaz de sentir ou expressar desejo, o que reforça a invisibilização dessa dimensão em políticas públicas, espaços de saúde e relações sociais (Alves; Coelho, 2019; Nascimento; Soares, 2020).

Compreender a sexualidade como uma construção cultural e relacional é essencial para ressignificar a forma como se aborda o envelhecimento. A vivência afetiva e sexual das pessoas idosas deve ser tratada com seriedade e naturalidade, reconhecendo sua importância para a saúde integral e a qualidade de vida. Este artigo parte dessa premissa e incorpora reflexões provenientes de um projeto educativo realizado a partir da análise de experiências vividas em comunidades da região metropolitana de Porto Alegre – por meio de ações formativas e de um podcast educativo como ferramenta de diálogo, escuta e sensibilização sobre o tema –, em que se observou que a sexualidade continua sendo um tema sensível, porém essencial ao bem-estar e à autoestima da pessoa idosa. Discutem-se ainda estratégias de promoção de saúde sexual e afetiva, com foco em abordagens interdisciplinares e no fortalecimento de espaços de escuta e acolhimento, como o programa Maturidade Ativa.

Sexualidade e envelhecimento: rompendo silêncios

A sexualidade representa um aspecto central da existência humana e se manifesta de diferentes formas ao longo das etapas da vida. Na velhice, entretanto, essa dimensão é frequentemente desconsiderada ou cercada de preconceitos, o que pode contribuir para a marginalização social da pessoa idosa e para sentimentos de solidão ou invalidação de suas necessidades afetivas e corporais. A sociedade tende a associar o envelhecimento a uma suposta ausência de desejo ou de interesse sexual, perpetuando estigmas que silenciam e reprimem essas vivências.

Valorizar a sexualidade na terceira idade é, portanto, uma forma de promover o respeito, a dignidade e a autonomia da pessoa idosa. Isso envolve não apenas desconstruir tabus, mas também assegurar o acesso a informações adequadas, espaços de diálogo e condições que favoreçam experiências afetivo-sexuais saudáveis, seguras e gratificantes. Reconhecer a continuidade da sexualidade nesse período da vida é um passo importante para a promoção de um envelhecimento mais humano, ativo e pleno.

A sexualidade na velhice é comumente silenciada por estereótipos que associam o desejo à juventude e excluem os idosos da vida sexual ativa. Essa marginalização tem consequências diretas sobre a autoestima e a saúde emocional da pessoa idosa, pois nega sua identidade desejante e afetiva (Borges; Silva; Campos, 2018).

A autoestima é um componente fundamental da saúde mental e está diretamente relacionada à forma como a pessoa se vê e se sente no mundo. Experiências de valorização, amor e reconhecimento social impactam diretamente o modo como os indivíduos constroem seus vínculos e compreendem seu corpo e desejos (Veras, 2021).

Neste sentido, promover o diálogo sobre sexualidade na velhice contribui para o fortalecimento da autoestima, especialmente quando este ocorre em ambientes sem julgamentos, como grupos de convivência, oficinas e ações comunitárias. O programa

Maturidade Ativa, por exemplo, mostra-se um espaço estratégico para essa abordagem, proporcionando acolhimento, troca de experiências e educação em saúde.

Educação sexual na velhice: estratégias e percepções

No contexto do projeto educativo, observou-se que muitas pessoas idosas ainda demonstram resistência ou desconforto em discutir o tema, revelando a persistência de tabus. Ao mesmo tempo, constatou-se uma demanda legítima por espaços seguros e acolhedores, nos quais possam expressar dúvidas, sentimentos e vivências relacionadas à sexualidade.

A proposta do podcast surgiu a partir de palestras sobre sexualidade e autoestima, ministradas pela estudante de Fisioterapia e professora de dança Stephanie Veiga. Essa atividade inicial criou um espaço de escuta e sensibilização que despertou o interesse das participantes em aprofundar o debate. A partir desse movimento, organizou-se uma roda de conversa com o grupo, da qual emergiram diversas sugestões temáticas — como a necessidade de ampliar o acesso a informações sobre sexualidade na velhice, a importância de tratar o tema com naturalidade e o incentivo ao autocuidado.

As participantes relataram sentimentos de desrespeito e invisibilização social, evidenciando que a velhice ainda é amplamente associada à negação da sexualidade. Com base nesse diálogo, surgiu o convite para a participação no podcast, e sete participantes do programa Sesc Maturidade Ativa das cidades de Canoas, São Leopoldo, São Sebastião do Caí, Taquara e 4º Distrito de Porto Alegre, com idades entre 50 e 75 anos, trouxeram à tona uma conversa aberta, sincera e cheia de aprendizados. Essas participantes compartilham suas experiências, relatos e reflexões sobre como é viver a sexualidade com 50+, abordando o tema com naturalidade, mostrando que a sexualidade não tem idade e que ela faz parte da nossa essência em qualquer fase.

Foram elaboradas perguntas semiestruturadas que nortearam a gravação do episódio, estimulando a expressão de experiências, percepções e desafios vivenciados por mulheres idosas. A gravação também contou com a mediação de uma das facilitadoras do grupo, o que conferiu à proposta um caráter interdisciplinar e acolhedor, valorizando a escuta ativa e o reconhecimento da sexualidade como parte indissociável do envelhecimento saudável.

Entre os principais objetivos do podcast, destacam-se:

- Desmistificar a sexualidade, reafirmando que o desejo e a intimidade não se restringem à juventude;
- Informar sobre mudanças fisiológicas e emocionais que acompanham o envelhecimento e apresentar estratégias saudáveis para lidar com essas transformações;

- Estimular o diálogo em ambientes seguros, onde a pessoa idosa possa compartilhar dúvidas, sentimentos e vivências afetivas com liberdade;
- Reconhecer a sexualidade como um fenômeno multidimensional, que envolve afeto, prazer, toque, segurança e trocas simbólicas. Negá-la na velhice é privar o sujeito de uma de suas dimensões mais humanas e essenciais.

O desenvolvimento dessa proposta contou com a atuação direta das facilitadoras Adriana Aires Fernandes (Sesc 4º Distrito de Porto Alegre), Camila de Andrade Almeida (Sesc São Sebastião do Caí), Débora Dombrowski da Silva (Sesc Canoas), Raquel Dutra Domingues Zitzke (Sesc São Leopoldo) e Vanusa Castilhos dos Reis (Sesc Taquara). A sensibilidade das profissionais foi fundamental para a condução das atividades, garantindo um ambiente de confiança, respeito e acolhimento. Além disso, as facilitadoras desempenharam papel essencial na mediação dos debates, no estímulo à participação ativa e na valorização das vozes femininas que, por vezes, são silenciadas quando o assunto é sexualidade na velhice.

Envelhescência, corpo e sexualidade: desafios da autoimagem na velhice



A escuta das vozes femininas nos permitiu fazer as seguintes reflexões:

1. O envelhecimento humano é um processo multifacetado que envolve diversas dimensões — físicas, emocionais, sociais e culturais —, tornando sua compreensão complexa. Analisá-lo a partir de uma única perspectiva pode gerar interpretações parciais e reducionistas. De modo recorrente, o corpo envelhecido é associado a estereótipos negativos, como o declínio funcional, a dependência, o adoecimento e a perda de vínculos sociais, o que reforça visões discriminatórias e limitantes sobre a velhice.

2. Embora o aumento da expectativa de vida seja uma realidade crescente no Brasil, ainda é recente, tanto do ponto de vista científico quanto social, a produção de conhecimento que trate de forma aprofundada as questões que envolvem o envelhecimento e seus desdobramentos subjetivos. A experiência de envelhecer é particular e subjetiva: ainda que compartilhem experiências semelhantes, cada pessoa idosa desenvolve maneiras singulares de lidar com as transformações decorrentes dessa fase da vida.

3. O envelhecer saudável está associado à capacidade de adaptação diante dos múltiplos desafios e mudanças — esperadas ou inesperadas — que surgem com o tempo. Essa capacidade adaptativa está diretamente relacionada à forma como a própria pessoa percebe sua saúde e qualidade de vida. Mais do que a presença ou ausência de doenças, é a percepção subjetiva sobre o próprio corpo e estado geral que influencia sua autoestima e bem-estar.

4. Há, portanto, uma urgência em ressignificar a velhice e o envelhecimento. Em muitos contextos sociais, há o desejo de viver por muitos anos, mas não há a mesma disposição para aceitar o envelhecimento como parte desse processo. A recusa da velhice ainda é uma realidade sustentada por padrões que exaltam a juventude e marginalizam o corpo idoso.

5. A velhice não deve ser compreendida como um estado fixo, mas como um percurso contínuo de transformações — um “vir a ser” constante. Nesse sentido, destaca-se o conceito emergente de envelhescência, termo que propõe uma analogia com a adolescência, ao se referir ao período de transição e preparação para a velhice. O indivíduo envelhescente seria aquele que vivencia de forma consciente e ativa as mudanças próprias do processo de envelhecimento.

6. Essa compreensão mais ampla contribui para desnaturalizar os preconceitos associados à velhice e abrir espaço para o debate sobre identidade, corpo e subjetividade. A primeira percepção da velhice geralmente se manifesta no corpo e na forma como o sujeito passa a se ver. Ao olhar-se no espelho, surgem estranhamentos e, por vezes, sentimentos de medo ou rejeição. O corpo, por si só, não define a velhice, mas, ao ser marcado socialmente por estigmas, torna-se o lugar simbólico onde ela se instala.

7. É nesse cenário que a imagem corporal assume um papel central. Entendida como a experiência subjetiva que cada pessoa tem de seu próprio corpo — incluindo sua aparência, funcionalidade e valor simbólico, a imagem corporal interfere diretamente na autoestima e na maneira como se vivencia o envelhecimento. Muitos idosos, influenciados por padrões idealizados de beleza e juventude, passam a rejeitar o próprio corpo envelhecido, desenvolvendo sentimentos de desvalorização e, conseqüentemente, um impacto negativo em sua qualidade de vida.

8. A percepção da passagem do tempo, para muitos, é acompanhada de estranhamento. Frequentemente, o indivíduo reconhece os sinais do envelhecimento nos outros, mas não em si mesmo. A consciência da própria velhice muitas vezes só se instala quando é refletida no olhar do outro — como se fosse um espelho que devolve a imagem de um “estranho” que passou a habitar o próprio corpo.

9. Mesmo que o corpo idoso não corresponda mais aos padrões estéticos valorizados socialmente, ele carrega a maturidade emocional das experiências vividas. A velhice, nesse sentido, deveria ser compreendida como uma fase de sabedoria, participação e desenvolvimento. Quando essa potencialidade é negada, há um empobrecimento da experiência subjetiva e um bloqueio ao enfrentamento de novos desafios.

10. Dentre essas experiências, a vivência da sexualidade também exerce um papel essencial, pois pode representar uma importante fonte de prazer, afeto, autoestima e bem-estar. Entretanto, a sexualidade na velhice ainda é profundamente estigmatizada, sendo associada quase exclusivamente à juventude e à atratividade física. Por isso, abordar sexualidade nesse contexto é um desafio ainda maior — permeado por tabus, silêncios e contradições.

A importância do profissional de saúde e dos espaços sociais

O papel dos profissionais de saúde é crucial para garantir que a sexualidade da pessoa idosa seja respeitada e acolhida em ambientes clínicos. Ao tratar o tema de forma sensível e sem preconceitos, cria-se um vínculo mais empático, que contribui para a segurança e autonomia da pessoa idosa. Essa abordagem deve incluir informações sobre cuidados, prevenção, mudanças fisiológicas e estratégias para manter uma vida sexual ativa e saudável.

Espaços sociais como o Maturidade Ativa também têm se mostrado potentes para essa discussão, pois reúnem idosos em situações semelhantes, promovendo apoio mútuo e socialização. A criação de rodas de conversa, oficinas temáticas, palestras com profissionais especializados e produção de conteúdo educativo, como o podcast em questão, contribui diretamente para a valorização da sexualidade na terceira idade e o enfrentamento de preconceitos historicamente construídos.

Considerações finais

A sexualidade na velhice é frequentemente invisibilizada por concepções sociais que deslegitimam o corpo idoso como corpo desejante. No entanto, como demonstrado pelas experiências vividas durante o projeto realizado na região metropolitana de Porto Alegre, é urgente promover uma mudança de olhar e de prática em relação a esse tema.

A utilização de recursos como podcasts, grupos de discussão e estratégias de educação em saúde revelou-se eficaz para aproximar o público idoso do tema, proporcionando informação, escuta e valorização das vivências afetivas. Ao tratar a sexualidade com naturalidade, respeito e sensibilidade, contribui-se para um envelhecimento mais saudável, livre de estigmas e repleto de dignidade.

Por fim, é necessário reafirmar que a sexualidade é um direito de todas as pessoas, independentemente da idade, e deve ser garantida em sua plenitude – com liberdade, autonomia, prazer e segurança.

Referências

ALVES, L. S.; COELHO, T. M. Sexualidade e envelhecimento: aspectos psicossociais e culturais. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 153–170, 2019.

BORGES, M. A.; SILVA, A. C. R.; CAMPOS, T. S. Envelhecimento e afetividade: a sexualidade como expressão do viver. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 73–81,

NASCIMENTO, M. O.; SOARES, L. R. C. Sexualidade na terceira idade: entre estigmas e afetos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 1–9, 2020.

VERAS, R. P. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 3–10, 2021.

Data de recebimento: 13/12/2024; Data de aceite: 20/06/2025

Adriana Aires Fernandes - Formada em Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPel e pós-graduada em Pilates pela UGF. Desde 1998, dedica-se ao trabalho com grupos de idosos. Atualmente é Agente de Programas Sociais e responsável pelos

grupos Maturidade Ativa Sesc 4º Distrito e Maturidade Ativa no Shopping Total. E-mail: aafernandes@sesc-rs.com.br

Camila de Andrade Almeida - formada em Dança Licenciatura pela Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, trabalha com grupos de diferentes idades há aproximadamente 10 anos. Atualmente é auxiliar de programas sociais, facilitadora da Maturidade Ativa de São Sebastião do Caí. E-mail: cdandrade@sesc-rs.com.br

Debora Dombrowski da Silva - formada em Educação Física, Licenciatura pela Ulbra e graduanda em Bacharel Educação Física pelo Centro Universitário Claretiano. Trabalha atualmente como Auxiliar de Projetos Sociais no Sesc Canoas- RS, coordenando o grupo de pessoas idosas da Maturidade Ativa com 300 participantes ativos. Tem experiência em trabalho com grupos de pessoas idosas desde 2013, onde desde lá atuou como Coordenadora, professora de dança, ginástica e esportes para a 3ª idade. E-mail: ddsilva@sesc-rs.com.br

Raquel Dutra Domingues Zitzke - Bacharel em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) e pós-graduanda em Educação Física com ênfase em Gerontologia pela Book Play. Atua na área do envelhecimento humano, com foco na promoção da saúde e da qualidade de vida da pessoa idosa. É auxiliar de programas sociais no Sesc São Leopoldo e facilitadora do programa Maturidade Ativa – Sesc/RS, desenvolvendo ações voltadas ao envelhecimento ativo, à participação social e à educação em saúde. Possui experiência em rodas de conversa, dinâmicas de grupo, aulas coletivas (ritmos, pilates e funcional), mediação intergeracional e produção de conteúdos educativos. Desde 2016 dedica-se à área da gerontologia, com destaque para sua atuação no projeto Pró-Maior, onde realizou uma intervenção durante a pandemia, posteriormente publicada na revista social da universidade, sob o tema “De geração para geração”. Atua também como personal sênior, promovendo integração social e bem-estar físico por meio do movimento. E-mail: RZITZKE@sesc-rs.com.br

Vanusa Castilhos dos Reis - Pedagoga, pós-graduada em Linguagem e pós-graduanda em Gerontologia. Possui mais de 20 anos de experiência na condução de turmas e atividades educativas. Atua como auxiliar de Projetos Sociais no Sesc Taquara, sendo a técnica responsável pelos grupos Maturidade Ativa (pessoas idosas) e Na Real (juventudes). É vice-presidente do Conselho Municipal da Pessoa Idosa de Taquara e membra efetiva da ABRAz – Associação Brasileira de Alzheimer (regional Vale do Paranhana). Sua trajetória é marcada pelo compromisso com o envelhecimento ativo, o protagonismo juvenil, a escuta intergeracional e a promoção de vínculos sociais. E-mail: VCREIS@sesc-rs.com.br

Fotos: arquivo pessoal