

Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade?

Aging, love and sexuality: utopia or reality?

Thiago de Almeida^a
Maria Luiza Lourenço^b

Resumo

O envelhecimento mundial é um fenômeno que tem sido muito discutido na última década, sobretudo por seu significativo crescimento. Muitos pesquisadores de diferentes áreas têm mostrado interesse em estudar essa fase da vida. Infelizmente, os idosos são vistos com preconceito, porque ainda hoje a idéia de envelhecer é vista como sinônimo de doença e incapacidade. Outro tema bastante comum para o nosso cotidiano é discorrer a respeito do conceito de amor. Versar sobre essas duas temáticas é um árduo trabalho, em razão de algumas dificuldades metodológicas e impropriedades conceituais que lhes são inerentes. Contudo, é possível atingir a velhice de forma saudável, expressando o amor e a sexualidade, elementos por vezes negligenciados pelos próprios idosos. O objetivo deste estudo foi realizar uma análise criteriosa de algumas publicações que estudam o envelhecimento, o amor e a sexualidade, para oferecer ao leitor um panorama desses temas tão importantes, que, por vezes, representam lacunas teóricas e vivenciais em si mesmos.

Palavras-chave:
envelhecimento;
amor; sexualidade.

Abstract

World aging is a phenomenon that has been largely discussed in the last decade, mainly because of its significant increase. Several researchers in different areas are interested in studying this age group. Unfortunately, elderly people still suffer prejudice, since today the idea of aging is regarded as synonym to disease and incapacity. Another common theme nowadays is to talk about the concept

Correspondência / *Correspondence*

Thiago de Almeida

E-mail: thalmeida@usp.br

of love. It is hard to talk about these themes, due to methodological difficulties and conceptual inaccuracies inherent to it. However, one can grow old healthy, expressing love and sexuality, elements which are sometimes neglected by the elderly. This study aims to carry out an accurate analysis of some publications that study aging, love and sexuality, so as to offer the reader a panorama of these important themes, that sometimes represent theoretical and existential gaps in themselves.

Key words: aging, love; sexuality

INTRODUÇÃO

“Ninguém pode estar na flor da idade, mas cada um pode estar na flor da sua própria idade.” (Mário Quintana)

Em todo o mundo, segundo a OMS, em 2002, os idosos somavam 590 milhões de pessoas, com a previsão de que esse contingente perfaça um total de 1,2 bilhão, em 2025. De acordo com o censo demográfico de 2000, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística²¹ (IBGE), a população de 60 anos ou mais residente no país era de 14.536.029 em números absolutos: 8,6% da população do Brasil, sendo que 9,3%, ou seja, 6.732.888 somente na Região Sudeste. As mulheres continuam sendo em número maior; 8.002.245, contra 6.533.784 de homens. Ainda de acordo com as projeções da expectativa de vida do IBGE* para o ano de 2050, a proporção de idosos passará de 8,6%, em 2000, para aproximadamente 15%, em 2020.

As estatísticas apontam que a faixa etária com maior crescimento na maioria dos países em desenvolvimento está acima de 60 anos.

Segundo Freitas¹⁸ (2002), enquanto a população geral mundial cresce anualmente a uma taxa de 1,7%, a população acima de 65 anos aumenta a uma taxa de 2,5% ao ano. Considerando-se a idade de 60 anos, em todo o mundo espera-se um aumento de 605 milhões, em 2000, para 1,2 bilhão, no ano de 2025. Na década de 60, apenas 5% da população tinha mais que 60 anos. Os países subdesenvolvidos, em 2000, detinham um total de 5,1% da população total de idosos, contra 14,4% da população nos países desenvolvidos.

Em termos absolutos seremos, em 2025, a sexta maior população de idosos no mundo, isto é, mais de 32 milhões de pessoas acima dos 60 anos. Evidencia-se que a proporção de pessoas com idade superior a 80 anos apresenta também um crescimento significativo. Considera-se atualmente a existência de uma “quarta idade”, que englobaria pessoas com 80 anos. De acordo com algumas estimativas, esta faixa etária alcançará uma representatividade considerável – cerca de 4,5 milhões pessoas em 2020.

* Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística Disponível em: <http://ibge.gov.br/estatistica/população/projeção>

Consoante Pavarini²⁷ et al. (2005), o crescimento populacional das pessoas com mais de 60 anos se deve em grande parte ao aumento considerável na expectativa de vida dos brasileiros. Este, associado à queda da taxa de natalidade, amplia a proporção relativa de idosos na população. O censo realizado pelo IBGE²¹ em 2000 revela um crescimento de 2,6% na esperança de vida ao nascer da população brasileira, que passou dos 66 anos, em 1991, para os 68,6 anos em 2000. Esse crescimento se mostra um pouco mais elevado para as pessoas do sexo feminino do que para as pessoas do sexo masculino. Em resumo, os idosos no Brasil atual representam cerca de 10% da população geral. São na maioria mulheres, viúvas, com baixa escolaridade e com menor renda em relação a seus pares masculinos. Segundo Cançado¹³ (1996), o aumento do número de idosos também tem sido acompanhado por um acréscimo significativo nos anos de vida da população brasileira. A esperança de vida, que era em torno de 33,7 anos em 1950/1955, passou para 50,99 em 1990, chegou até 66,25 em 1995, devendo alcançar 77,08 em 2020/2025. O dado mais preocupante é que esse tempo de vida não é alcançado de forma satisfatória e sem graves problemas; ao contrário, esses seres humanos passam a ser indevidamente marginalizados e apresentam um quadro de carência emocional exacerbada (Simões³², 1998).

O conceito de velhice e tempo transcorrido: suas representações e repercussões sociais

Desde o nascimento, a vida se desenvolve de tal forma que a idade cronológica passa a se definir pelo tempo que avança. O tempo fica definido como uma sinonímia para uma eternidade quantificada, ou seja, uma cota. Desta forma, o homem e o tempo se influenciam mutuamente, produzindo profundas mudanças nas subjetividades e diferentes representações que lhe permitem lidar com a questão temporal (Goldfarb²⁰, 1998).

Cria-se assim um dilema: como teorizar acerca de um conceito como este? Embora todos saibam reconhecer um idoso, é muito difícil definir algo que possa servir para caracterizar a situação no qual se encontra. Poder-se-ia recorrer a um referencial biológico que contemplasse a aparência ou as patologias consideradas como clássicas para esse período da vida – tais como cabelos brancos, rugas, osteoporose, artrose, hipertensão, perdas de memória, cardiopatias, dentre outros. Se por um lado esses sinais costumam se manifestar bem antes que uma pessoa possa ser definida como velha ou em processo de envelhecimento, por outro, a ciência contemporânea conta com novos recursos com vistas a superar a maioria desses sinalizadores de idade avançada – logo, estes não mais se prestam para definir a velhice.

Poder-se-ia talvez arriscar uma definição em termos psicológicos, ao se recorrer a parâmetros como o enrijecimento do pensamento, perdas cognitivas, certo grau de re-

gressão e tendências depressivas. Todavia, todas essas características reunidas não dão conta de abarcar todas as inúmeras velhices e também se tornam presentes no cotidiano de muitas outras pessoas que não compartilham da considerada terceira idade.

Entretanto, ser velho não é uma abstração, e sim uma condição visível, aparente e que determina, de certo modo, as possibilidades de ação e de inter-relacionamento social (Fraiman¹⁷, 1995). O desejo de tentar adiá-la, segundo Mascaro²⁶ (2004), é um anseio legítimo e faz parte da luta do ser humano para vencer a doença, a dor, a infelicidade e a morte. Mas, a princípio, idoso é um termo que indica uma pessoa com uma vivência traduzida em muitos anos e não uma sinonímia para doenças e diversos níveis de mortificação.

Em geral a literatura classifica, didaticamente, as pessoas acima de 60 anos como idosos e participantes da terceira idade. A idade pode ser biológica, psicológica ou sociológica, à medida que se enfoca o envelhecimento em diferentes proporções das várias capacidades dos indivíduos. Mas a transformação da velhice em problema social não pode ser encarada apenas como decorrente do aumento demográfico da população idosa. Dessa maneira, a problemática do envelhecer orbita mais em torno do funcionamento da sociedade no qual está inserida do que no volume da mesma (Dourado & Leibing¹⁶, 2002).

Ainda bem que personalidades, intelectuais, políticos e artistas com mais de 60 anos aparecem na mídia, contradizendo arcaicos estereótipos, ao demonstrarem inteligência,

versatilidade, perspicácia, audácia, boa forma, bom humor, dentre outras características, mostrando que também na velhice as pessoas podem ser produtivas. Isso permite transformar também os idosos comuns, rompendo com os obsoletos paradigmas com os quais eles muitas vezes têm contato. Assim, eles vão se sentir estimulados a também procurarem aperfeiçoar suas relações interpessoais.

Alguns ainda preferem direcionar suas vidas para a religiosidade, para a contemplação, fazer trabalhos humanitários e sociais, investindo na vida de outra forma, e se sentem felizes em agir assim. Percebe-se, então, que há várias formas de se viver depois dos 60 anos e não poucas, como se pode pensar. Em contrapartida, ainda para alguns, a velhice, tal qual a concebem, continuará a ser o reduto de orações diversificadas, que tentam compensar carências afetivas e doenças que sinalizam o fim iminente. Deve-se lembrar que a morte não é um privilégio da velhice (Simões³², 1998). Ela pertence a cada um de nós que se encontra vivo e atuante. No entanto, o envelhecimento assusta, uma vez que é a fase do organismo humano, na sua evolução, que leva algumas pessoas a associarem sua chegada ao sinônimo de morte. As pessoas que conseguem superar esse medo passam a encarar a velhice como qualquer outro período da existência.

A Gerontologia entende que o envelhecimento não significa uma decadência, e sim uma seqüência da vida, com suas peculiaridades e características. Ora, sabemos que a fonte da juventude é uma utopia e, certamente, as pessoas que perseguem tal ideal sofrem de muitas angústias, pois se recusam a encarar a

realidade – afinal, ninguém é tão velho que não acredite poder viver ao menos mais algum tempo. Deve-se pensar, portanto, em envelhecer com qualidade, evitando, assim, as contínuas mortes de direitos e deveres do cotidiano. E, principalmente, o olhar do outro que aponta nosso envelhecimento. É comum reconhecermos o envelhecimento, pois ele se anuncia em termos de estética.

Amor e sexualidade na terceira idade

Paralelamente à dificuldade de conceituação da velhice, há também a problemática da aceitação das práticas amorosas e manifestações sexuais em pessoas que se encontram em idade avançada. Outra questão pensada é com relação ao aprimoramento das tecnologias em saúde, com uma busca cada vez maior por melhor qualidade e maior expectativa de vida, em que as pessoas tendem a prolongar suas vidas. Neste caso, é provável que as pessoas se deparem com a questão da separação, da formação dos novos vínculos, dos recasamentos, dentre outras temáticas relacionadas à ampliação da expectativa de vida. Antes isso não era pensado. Afinal, qual o prognóstico para estes futuros relacionamentos? Podemos fazer algo que garanta uma melhor qualidade nos engajamentos afetivos futuros? Alguns dizem que a vida realmente começa a partir dos 40 anos. Contudo, será que há um outro limite, que não a morte, para ela terminar?

A característica principal da velhice é o declínio, sobretudo físico, que leva às alterações sociais e psicológicas. Em algumas situa-

ções, os idosos se excluem das atividades sociais, alegando a idade como pretexto para se vitimarem e se sentirem inúteis perante a sociedade, acreditando também não serem mais capazes de manter um relacionamento ou de começar um novo. Dessa forma, muitas vezes a sociedade também contribui para que o idoso tenha esta percepção de menos valia, porque as pessoas de mais idade sempre foram imaginadas como aquelas que estão se despedindo da vida. Deduz-se então, incorretamente, que por ter se aposentado do seu trabalho, de sua função, o idoso se aposentou da vida. Esse preconceito se estende para outros domínios da vida do ser humano e, conseqüentemente, priva os idosos de várias oportunidades, como o amor, a sexualidade e o lazer.

O que se concebe por amor para o presente artigo não é mais uma das acepções para a realização do ato sexual, mas, segundo Almeida e Mayor⁴ (2006), é um conceito utilizado para denominar um conjunto de sentimentos diversos, distintas topografias comportamentais e múltiplos perfis de respostas cognitivas que, embora variados, estão relacionados entre si e são inerentes ao ser humano, tendem a se perdurar e possuem inúmeras formas válidas de sua manifestação. Esses autores ainda enfatizam a propriedade do amor, de ser multideterminado, e sua pluralidade de conseqüências na vida das pessoas. A exemplo do conceito de velhice, muitos teóricos se questionam se há possibilidade de existir uma definição unificada para o amor que possa abarcar sua variedade de conceituações e representações. Em relação

ao amor, nas palavras de Lázaro, talvez isso não seja possível, dado que, segundo o autor, “não há dois amores iguais” (Lázaro²³, 1996). Desta forma, pode-se analisar o amor pelos mais variados prismas, pois, talvez, em cada ser humano exista um amor diferente do outro (Lee²⁴, 1988).

Se por um lado o que se concebe a respeito do amor remete a entendimentos tão diversos, este conjunto de sentimentos, pensamentos e comportamentos pode ser caracterizado como uma interpretação distinta de pessoa para pessoa e, conseqüentemente, o que for vivenciado também pode ser considerado idiossincriticamente distinto. Por outro lado, as atitudes preconceituosas da sociedade na qual estão inseridos os idosos tipificam as atitudes destes, então, não há nenhum outro lugar onde esse preconceito seja mais aparente do que na área da sexualidade (Starr³⁴, 1985).

Seguindo uma vertente sociológica, Solomon³⁶ (1992) concebe o amor como um processo emocional que deriva de um conjunto de idéias influenciadas pela sociedade e pelo contexto histórico-social no qual se está inserido. A idéia de que o amor (ou mesmo sua busca) não seria somente importante para a vida cotidiana de qualquer cidadão, mas também o seria para a própria teoria sociológica e para a evolução da sociedade como um todo, data de pelo menos desde o final dos anos 50. William Goode, em 1959, abordou essa problemática, analisando o amor como um elemento da “ação social e, como tal, da estrutura social” (Goode¹⁹, 1959). Nesta perspectiva, o amor não é apenas um sen-

timento que paira sobre ou fora da vida social, mas um fator que estaria imanente à própria evolução sócio-histórica.

Um dos inúmeros exemplos que podemos citar, do modo como o contexto histórico-social valida ou discrimina determinadas práticas, é verificarmos o que significa a expressão “viúva alegre”. Muitas vezes as mulheres passam anos sob o jugo de um marido completamente intransigente e quando este é subtraído da vida, estas passam a conhecer a vida por um novo prisma, otimizando e usufruindo situações para as quais não tiveram oportunidade antes,— por exemplo, com um novo parceiro que escolheram. Embora alguns critiquem essas pessoas, elas nos mostram que a sexualidade faz parte da vida dos seres humanos e está presente em todas as fases do desenvolvimento do homem. Vai desde o nascimento até a morte. A função sexual continua por toda a vida, mesmo na terceira idade.

Muito longe de ser meramente um impulso gregário, amar é ir ao encontro de alguém e permitir a vinda deste ao encontro de quem o busca (Almeida³, 2003). Muitos autores (Almeida^{2,3}, 2004, 2003; Almeida & Mayor⁴, 2006; Amélio⁵, 2001; Shinyashiki & Dumêt³⁰, 2002; Stendhal³⁵, 1999; Alferes¹, 1996) colocam que a capacidade para sentir atração amorosa e a esperança de ser correspondido são imprescindíveis para o sucesso de um relacionamento amoroso. Neste sentido, podemos conceber o amor e a sexualidade, simultaneamente, como alguns dos principais elementos da interação humana e também como uns dos principais vetores na estruturação das

relações íntimas. Desta maneira, amar alguém, e conseqüentemente expressar sua sexualidade, em primeira análise significa reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade (Inginieros²², 1910/1968; Simmel³³, 1993).

Todavia, como muitas práticas são ditadas pelos jovens e adultos, não se permite que, por exemplo, um idoso ame socialmente; não se leva em consideração a possibilidade de um relacionamento físico e amoroso na terceira idade, a tal ponto que os próprios idosos acabam nutrindo os preconceitos dos mais jovens. Muitos dos preconceitos contra a velhice estão tão enraizados na sociedade, que muitas pessoas com mais idade acabam por interiorizar esses sentimentos. O amor e a sexualidade na velhice são vistos como tabu para os que têm uma maior idade, porque a sociedade ainda concebe que somente aos jovens é dada a possibilidade de amar e manifestar sua sexualidade, relegando o indivíduo da terceira idade ao amor platônico ou à abstinência sexual.

Então pode até haver um desejo de ir ao encontro do outro e, de ser amado, por parte dos idosos, mas não há motivação suficiente porque estes acreditam que se o fizerem serão estigmatizados como pervertidos a partir dos ditames que lhes são impostos. Para que uma pessoa se enamore de outra, deve-se levar em consideração que esta deve estar predisposta e disponível para tal (Lowndes²⁵, 2002; Biddulph⁹, 2003). E isso não se reduz a simplesmente estar atraído(a) por um(a) parceiro(a). Isto quer dizer que a pessoa deve ter uma disponibilidade, não só física, mas uma disponibilidade psíquica para ir e vir ao encontro do outro.

Assim, quando o idoso muitas vezes se torna o difusor dos preconceitos de que é inconcebível ou quimérica a manifestação do amor e da sexualidade, esses preconceitos cristalizam cada vez mais as crenças dos mais jovens, minam as motivações dos idosos e fazem com que uns e outros passem a se esquecer de que o desejo não tem idade. Pouco a pouco, o idoso passa a acreditar que não pode amar e se comporta segundo as expectativas sociais, porque se o fizer será considerado um degenerado, libidinoso ou indecente. Se isto é verdade para os idosos do sexo masculino, a situação ainda é pior para as idosas.

Deve-se pensar no que tem maior peso: a idade em si ou a idéia que as pessoas idosas fazem de si mesmas? Logo, o idoso deve encarar como sadias as práticas amorosas e eróticas na velhice, sendo esta atitude positiva associada a um sentimento de adesão à vida. O problema crítico dos idosos em matéria de sexualidade consiste, então, em ganhar coragem e perder a vergonha. Atingidos tais objetivos, pode-se ter uma vivência erótica de suas sexualidade bem melhor que em qualquer época da vida.

O que se percebe, então, é que a escassez de informações sobre o processo de envelhecimento, assim como das mudanças na sexualidade em diferentes faixas etárias e sobretudo na velhice, tem auxiliado a manutenção de preconceitos, trazendo muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas com mais idade (Risman²⁹, 2005). Acredita-se que uma má compreensão da sexualidade na terceira idade leve a dificuldades desnecessárias de superação dos problemas de seus participan-

tes, de forma que um esclarecimento acerca das informações distorcidas que se difundem em relação à sexualidade pode contribuir para a diminuição das crenças e tabus sobre um assunto tão cheio de preconceitos. Quando o ser humano se situa em plena juventude, época em que os hormônios determinam a variação do humor e dos desejos afetivos e sexuais, torna-se impensável imaginar a possibilidade de futuramente se envelhecer.

Numa visão restrita em relação à sexualidade e à velhice, a sociedade frequentemente classifica esse período da vida como um período de assexualidade e até de androginia. Ou seja, um período em que o indivíduo teria que assumir unicamente o papel de avó ou avô, cuidando de seus netos, fazendo tricô e vendo televisão (Risman²⁹, 2005). A falsa crença de que a velhice é uma etapa assexuada influencia profundamente a auto-estima, autoconfiança, rendimento físico e social dos adultos mais velhos, além de contradizer a normalidade das sensações e a capacidade de amar do ser humano.

Percebe-se que os meios de comunicação, a publicidade e os cânones de beleza impregnam a sociedade, ao supervalorizarem a juventude, os corpos perfeitos e a atração física como requisitos fundamentais para encontrar um parceiro e manter um relacionamento. Dessa forma, esses ditames muitas vezes servem para onerar as pessoas de mais idade, levando-as a se equipararem e utilizarem os mais variados aparatos e instrumentais. Estes variam desde cremes e comprimidos até cirurgias protéticas e mutiladoras, aos quais muitos se submetem para tentar recuperar palidamente suas juven-

tudes. Quando isso não acontece, sentem-se expostos, infelizes e deficientes.

Infelizmente, a propagação de estereótipos errôneos, segundo os quais as pessoas idosas não são atraentes fisicamente, não têm interesse por sexo ou são incapazes de sentir algum estímulo sexual, ainda são amplamente difundidos. E, assim, estes referenciais que lhes são passados se tornam verdadeiros *Leitos de Procusto* de uma vitalícia e utópica fonte da juventude.

O comportamento sexual é plurideterminado por princípios como cultura, religião e educação e esses valores influenciam intensamente o desenvolvimento sexual, determinando a maneira como iremos vivenciá-la e lidar com ela por toda a vida. Assim, a geração atual de idosos é fruto de uma educação muito severa. Os pais destes tinham por orientação sexual os conceitos e preconceitos repressores, herdados de uma outra geração mais repressora ainda; para muitos, o exercício da sexualidade era algo sujo e pecaminoso. Pode-se dizer ainda que a sexualidade no idoso está relacionada a vários sentimentos: as alegrias, as culpas, as vergonhas, os preconceitos e as repressões de cada um. O sexo na terceira idade traz satisfação física, reafirma a identidade e demonstra o quanto cada pessoa pode ser valiosa para outra, estimulando sensações de aconchego, afeto, amor e carinho.

Todavia, a idéia de uma visão mais positiva e produtiva para o envelhecimento começa a ganhar força nos dias atuais e é resultado de diversos fatores, dentre os quais se destaca o crescimento do número de idosos no mun-

do inteiro. Uma educação da sociedade neste sentido se faz necessária, porque do contrário, somente quando as outras gerações entrarem para a velhice provavelmente reivindicarão para si o direito à sexualidade na meia-idade e na velhice.

Embora esteja em constante crescimento o número dos que crêem na existência do amor e do sexo na terceira idade, ainda são poucos os que ainda acreditam que exista uma continuidade da sexualidade para as mulheres, ou mesmo para os homens que passaram dos 60 anos. Há pouco tempo isto era tabu. Pouco ou quase nada se falava sobre sexualidade na velhice. Se, por um lado, “os jovens há menos tempo” não param para pensar que o desejo não tem idade, por outro, alguns “jovens há mais tempo” tendem a imaginar que, com o passar dos anos, o coração tenha envelhecido de tal forma que perderam a noção de como é amar e que é tarde demais para fazê-lo. Há ainda aqueles que externam sua aversão ao tocar nesse assunto e sequer podem imaginar adultos em idade avançada ainda cultivando o amor e trocando afetos mais íntimos em público. Dessa forma, quando as pessoas envelhecem, muitas vezes se julgam e são julgadas, ao compararem a frequência e o desempenho sexual do passado, quando eram jovens, e esquecem que deveriam valorizar mais a experiência e a qualidade sexual do presente que vivem.

Como velhice não é sinônimo de doença, mas pode estar relacionada a doenças degenerativas, algumas considerações se fazem necessárias visando a um desenlace contraproducente a uma boa vivência nesta fase da vida.

Assim, os problemas de saúde podem limitar, mas não impedir, na grande maioria dos casos, que um idoso leve uma vida sexual ativa. Em relação às mudanças biológicas, ainda não possuímos respostas para todas as indagações de como e por que envelhecemos. As pesquisas têm demonstrado, entretanto, que as mudanças biológicas não devem ser encaradas como doenças (Silva³¹, 2000).

É também verdade que o sexo, assim como várias outras atividades organo-fisiológicas, vai-se tornando menos necessário com a idade. Dessa forma, durante a velhice, o desejo sexual pode diminuir. O mito, entretanto, é alimentado pela desinformação e pela má interpretação das inevitáveis mudanças fisiológicas que ocorrem nos indivíduos de mais idade. A sexualidade é freqüentemente um delicado equilíbrio entre as emoções e as causas psicológicas. Se o homem teme excessivamente a impotência, pode criar estresse o suficiente para causá-la. E, na maior parte das vezes, o fracasso sexual ou a evitação sexual são induzidos pelo pessimismo e ansiedade gerados pela má informação. Deve-se então, desvincular o mito da verdade, a fim de que os problemas fisiológicos possam ser encaminhados ao médico, que, dentro de suas atribuições, buscará as causas. Ainda assim, o desejo e a necessidade de afeto permanecem para os idosos, e esses casais podem ter os mesmos problemas que envolvem as pessoas de todas as idades.

Para Azevedo⁶ (1998), tanto o homem como a mulher continuam a apreciar as relações sexuais durante a velhice. As alterações que ocorrem – como a secura da vagina na

mulher, e a diminuição no tempo de ereção do homem – podem até prejudicar o prazer sexual, mas a boa adaptação sexual irá determinar o prazer.

O fato de haver diminuição na frequência das atividades sexuais não significa o fim da expressão ou do desejo sexual. Em idades mais jovens existe uma grande preocupação com a “quantidade” de atividades sexuais; em idades mais avançadas, a noção de quantidade deve e pode sadiamente ser substituída por uma noção de “qualidade”. Muitos idosos não aceitam esse processo natural de envelhecimento e se sentem impotentes. Aqui há de se fazer uma relativização: se um jovem precisa de vários intercursos sexuais para encontrar satisfação, o indivíduo de mais idade pode encontrar o “mesmo grau de satisfação” com um número bem menor. Há outras diferenças a serem arroladas: por exemplo, no caso do homem idoso, a ereção ocorre até o fim da vida, mas há, com o aumento da idade, maior necessidade de estímulos para que ocorra a ereção.

Segundo Wagner³⁸ (1989), o comportamento sensual para flertar (uma realidade na qual poucos nesta fase ainda se engajam) e sexual, como a maioria dos outros comportamentos humanos, são em grande parte aprendidos. A imagem estereotipada do envelhecimento sem sexo, sem sensibilidade, é também aprendida e, de certa forma, vendida para os partícipes da terceira idade. Ainda segundo a autora, com o advento da aposentadoria, os homens que emparelham freqüentemente suas masculinidades ao papel laboral, que lhes é concebido como a “fonte

do poder” que têm, começam a duvidar de sua capacidade sexual, que é outra fonte de poder. Dessa forma, mal informados e mal adaptados a essa nova realidade, sofrem concomitantemente um processo de perda da identidade que ameaça seriamente seu ego. É bastante comum essa visão do homem, felizmente não compartilhada por todos. As mulheres sentem notoriamente o conjunto das mudanças pela qual o corpo passa, sobretudo no período da menopausa, que sinaliza o fim da capacidade reprodutora, o que não implica o término da sexualidade. Os desejos se modificam, mas não acabam.

Outras variáveis podem também se tornar predisponentes para uma inadequada vivência da sexualidade. Por exemplo, a aquisição de estereótipos privados de significados engendrando atitudes negativas em relação ao sexo, adquiridas quando se é ainda jovem, podem servir para enfraquecer a capacidade de aproveitar o sexo na idade avançada. Além disso, a rotina e monotonia da relação do casal com a passagem do tempo e as diversas sanções religiosas que vinculam o sexo unicamente à função reprodutiva podem interferir negativamente no modo como os idosos concebem a manifestação do amor e da sexualidade que querem expressar.

É igualmente importante considerar que muitos idosos, em sua juventude, não tiveram oportunidade de receber educação sexual sadia. Sua educação pode ter sido repressiva, limitando a expressão natural da sexualidade ou favorecendo um tipo de relação sexual empobrecida pela moral rígida. As mulheres são as principais vítimas desse proble-

ma, porque essas pessoas, jovens há mais tempo tiveram uma educação mais rígida, mais repressora e foram criadas para serem esposas dedicadas.

Atualmente, alguns privilegiados podem reformular seus errôneos paradigmas herdados em agremiações para pessoas com o mesmo perfil etário. Portanto, poucos são os idosos, hoje, que precisam levar uma vida monótona e casta. Esses “grupos de terceira idade” promovem uma socialização, aumentando consideravelmente os contatos sociais de muitos de seus participantes e permitindo uma ativa (re)construção de suas ideologias sexuais. Assim, convivem simultaneamente com a diferença e a semelhança dos componentes deste grupo de pessoas.

CONCLUSÃO

Há amor suficiente para todos, à medida que começamos a manifestá-lo em pensamentos, comportamentos e em sentimentos, e o mesmo se aplica para a sexualidade. Ela pode se manifestar em todas as idades e cada pessoa tem uma maneira própria de expressar sua sexualidade. O amor e a vivência da sexualidade podem significar muitas coisas boas para pessoas de mais idade. É uma oportunidade de expressar carinho, afeto, admiração por alguém; é auto-afirmação de si, de seu corpo, auto-estima elevada, bom humor, melhor qualidade de vida.

Dessa forma, esses elementos servem para rejuvenescer, não de forma utópica, mas por se tornarem presentes e vivificarem o cotidia-

no daqueles que estão abertos para tais situações e para uma vida de maior qualidade. É preciso ter a percepção da diferença existencial entre “ser idoso e sentir-se idoso”. É necessário, também, rechaçarmos a imagem estereotipada que a sociedade, ou mesmo a mídia, nos impõe a respeito da velhice, como se com o passar dos anos, o amor, a expressão do desejo e a manifestação das diversas sexualidades acabassem.

Para quem se fecha, incapaz de se transformar ou evoluir, restam apenas a solidão e o vazio. Mesmo pessoas que nunca se casaram, ou nunca tiveram uma vida sexual plena, podem e devem procurar parceiros para iniciar uma relação, pois “amor e sexo sempre estão presentes para serem redescobertos, intensificados ou mesmo apreciados pela primeira vez, não importando a idade que se tenha” (Butler & Lewis¹⁰, 1985).

Por último, deve-se evitar pensamentos saudosistas, que muitas vezes servem para estereotipar as pessoas de terceira idade, paralisando suas ações e as possíveis e indispensáveis contribuições do idoso à sociedade. Isto acontece quando os dias da juventude são lembrados como um tesouro perdido, de tal forma que o idoso vive imerso numa vivência de juventude que se deseja eterna. Hoje, com o aumento da população idosa no mundo, o progresso social e científico, a longevidade e a maior expectativa de vida, o saber envelhecer bem se tornou fator primordial para viver plenamente de forma a se ter uma vida saudável, adaptada e feliz.

NOTAS

- ^a Psicólogo (CRP 06/75185) e bacharel pela Universidade de São Carlos (UFSCar). Mestrando pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP) e bolsista de Mestrado do CNPq. E-mail: thalmeida@usp.br
- ^b Bacharel em Biblioteconomia pela Faculdade de Biblioteconomia e Documentação (FESP/SP) e bibliotecária (CRB 8ª 5037) da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (FEUSP). E-mail: malouren@usp.br

REFERÊNCIAS

- Alferes VR. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In: Vala J, Monteiro MB. *Psicologia social*: Lisboa: Calouste Gulbenkian; 1996. p. 113–139.
- Almeida T. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. *Revista de Psicologia* 2004 jan./dez.; 22(1/2): 9-13.
- . O perfil da escolha de objeto amoroso para o adolescente: possíveis razões. [monografia]. São Carlos, SP: UFSCar; 2003.
- Almeida T, Mayor AS. O amar, o amor: uma perspectiva contemporâneo ocidental da dinâmica amorosa para os relacionamentos. In: Roosevelt RS, Carvalho KA, organizadores. *Ciência do comportamento – conhecer e avançar*. 1.ed. Santo André: ESETec Editores Associados; 2006. v. 5. p.99-105.
- Amélio A. O mapa do amor: tudo o que você queria saber sobre o amor e ninguém sabia responder. São Paulo: Gente; 2001.
- Azevedo JRD. Ficar jovem leva tempo... um guia para viver melhor. São Paulo: Saraiva; 1998
- Bacelar R. Envelhecimento e produtividade: processos de subjetivação. Recife: Fundação Antônio dos Santos Abranches- FASA; 1999.
- Bastide PA. A idéia do tempo e o envelhecimento. *Cadernos da Terceira Idade* 1980; 6: 23-26.
- Biddulph S. Por que escolhi você? São Paulo: Fundamento; 2003.
- Butler RN, Lewis MI. *Sexo e amor na terceira idade*. São Paulo: Summus; 1985.
- Bystronski B. Teorias e processos psicossociais da intimidade interpessoal. In: Rodrigues A. *Psicologia Social para principiantes: estudo da interação humana*. Petrópolis: Vozes; 1995.
- Bystronski B. A liberação dos costumes e suas conseqüências sobre os relacionamentos amorosos heterossexuais. [dissertação]. Porto Alegre: UFRGS; 1992.
- Cançado FAX. Epidemiologia do envelhecimento. In: *Noções práticas de geriatria*. São Paulo: COOPMED; 1996. p. 16-43.
- Covey HC. Perceptions and attitudes toward sexuality of the elderly during the middle ages. *Gerontologist* 1989; 29(1): 93-100.
- Davidoff LL. *Introdução à Psicologia*. São Paulo: McGraw-Hill; 1983.
- Dourado M., Leibing A. Velhice e suas representações: implicações para uma intervenção psicanalítica. Disponível em: URL: <http://www2.uerj.br/~revispsi/v2n2/artigos/artigo4.html>
- Fraiman A. *Coisas da Idade*. São Paulo: Gente; 1995.
- Freitas EV. *Idosos do novo mundo*. Aprendiz. 2002. Disponível na: URL: http://www2.uol.com.br/aprendiz/guideempregos/especial/artigos_170502.htm
- Goode W. The theoretical importance of love. *American Sociological Review* 1959; fev.

20. Goldfarb DC. *Corpo, tempo e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo;1998.
 21. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [online].[capturado em 11 nov. 2006]. Disponível na: URL:http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/população/perfilidoso/tabela1_2shtm.
 22. Inginieros J. *O que é o amor*. Rio de Janeiro: Laemmert; 1968.
 23. Lázaro A. *Amor: do mito ao mercado*. Petrópolis: Vozes; 1996. p. 15
 24. Lee JA. Love-Styles. In: Sternberg RJ, Barnes ML., organizadores. *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University; 1988. p. 39-67.
 25. Lowndes L. *Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você*. 9. ed. Rio de Janeiro: Record; 2002.
 26. Mascaro SA. *O que é velhice?* São Paulo: Brasiliense; 2004
 27. Pavarini SCI, Mendiondo MSZ , Barham EJ , Varoto VAG , Filizola CLA. A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão? *Texto & Contexto* 2005; 14(3): 398-402.
 28. Pikunas J. *Desenvolvimento humano*. São Paulo: McGraw-Hill; 1979.
 29. Risman A. *Sexualidade e terceira Idade: uma visão histórico-cultural*. *Textos Envelhecimento* 2005; 8(1): 89-117.
 30. Shinyashiki R T, Dumêt EB. *Amar pode dar certo*. São Paulo: Gente; 2002.
 31. Silva AI R. Papéis sociais e envelhecimento em uma perspectiva de curso de vida. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2000; 16 (1).
 32. Simões R. *Corporeidade e terceira idade – a marginalização do corpo idoso*. São Paulo: Unimep; 1998.
 33. Simmel G. *Filosofia do amor*. São Paulo: Martins Fontes; 1993.
 34. Starr BD. *Sexuality and aging*. In: Lawton M P, Maddox G L, editores. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* 1985; 5: 97-126.
 35. *Stendhal. Do amor*. São Paulo: Martins Fontes; 1999.
 36. Solomon RC. *O amor: reinventando o romance em nossos dias*. São Paulo: Saraiva; 1992.
 37. Veras R P. *Pais jovens com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil*. Rio de Janeiro: Campus; 1994.
 38. Wagner EMCA. *Amor, sexo e morte no entardecer da vida*. São Paulo: Caçara; 1989.
- Recebido para publicação em: 03/04/2006
Versão final apresentada em: 29/11/2006
Aceito em: 15/12/2006