

COISAS DE MULHER: SEXUALIDADE NA MATURIDADE

Léia Viviane Fontoura; Claudete Santos Demetrio; Ariádny Suci de Campos Abbud

Universidade do Vale do Itajaí - UNIVALI

*leiavf@univali.br
claudetedemetrio@hotmail.com
ary.abbud@gmail.com*

O envelhecimento gera mudanças importantes no que se refere aos aspectos físicos e emocionais das pessoas. No entanto, os sentimentos e as sensações não sofrem deterioração. Isso também diz respeito a sexualidade, que pode ser vivida até o fim da vida. Aqueles que conseguem lidar e conviver com as modificações fisiológicas mantêm uma vida sexual ativa e livre de preconceitos. Este é um relato de experiência do projeto de extensão “Coisas de Mulher” com o grupo “Mulheres Especiais”, composto por mulheres climatéricas e menopausadas. A atividade foi realizada no segundo semestre de 2015 no bairro Imaruí, Itajaí (SC), com a participação de 15 mulheres e teve como objetivo principal discutir a significação da sexualidade na maturidade. O método utilizado no encontro foi a Roda de Conversa, tendo como tema gerador a exposição de fotos de casais idosos em situações de intimidade. Como forma de avaliação do encontro, utilizou-se uma escala hedônica, para avaliar o nível de satisfação das participantes, sendo que 86,6% responderam que gostaram do tema, das dinâmicas utilizadas e aprendizado referido. Por fim, solicitou-se às participantes para definirem o encontro em uma expressão, surgindo as categorias: “Sentimentos” e “Aprendizado”. A atividade, além de trazer informações, que até então eram desconhecidas pelas mulheres, também estabeleceu integração com a equipe extensionista, demonstrando como o trabalho interdisciplinar é importante e exerce influência significativa para a obtenção de resultados positivos no aprendizado.

Palavras-chave: envelhecimento, saúde da mulher, sexualidade.

Introdução

O envelhecimento gera mudanças importantes no que se refere aos aspectos físicos e emocionais das pessoas. No entanto, os sentimentos e as sensações não sofrem deterioração. Isso também diz respeito a sexualidade, que pode ser vivida até o fim da vida. A sexualidade em nossa cultura ainda é um tema carregado de preconceitos, tabus e mitos, ainda mais em se tratando da sexualidade de mulheres idosas. Esta é compreendida como um elemento que dá sentido e significado à existência humana, representando uma função vital do indivíduo, da qual fazem parte os fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, transmitidos de geração em geração. (VIEIRA, *et al.*, 2016).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu definições operacionais, esclarecendo os termos sexualidade, sexo e relações sexuais, que comumente são utilizados erroneamente como sinônimos. No documento publicado sexo diz respeito às características biológicas que definem humanos como mulheres e homens. A sexualidade é compreendida como “um aspecto central do ser humano do começo ao fim da vida e circunda sexo, identidade de gênero e papel, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução” (KRUG, *et al.*, 2002, p.27). Já a relação sexual é uma atividade que envolve ao menos duas pessoas, compreendendo, no mínimo, uma prática sexual.

A atividade sexual na terceira idade pode ser libertadora e prazerosa, dependendo de como se encara a velhice e as modificações que ela traz em todos os aspectos da vida. O início da velhice não tem idade definida; concordando com Gradim, Souza e Lobo (2007), dependem da atitude, disposição e interesse de cada pessoa em relação à qualidade de vida. Envelhecer não é sinônimo de enfraquecer, ficar triste ou assexuado. Aqueles que conseguem lidar e conviver com as modificações fisiológicas mantêm uma vida sexual ativa e livre de preconceitos. O homem e a mulher continuam a contemplar as relações sexuais ao longo da velhice, porém as alterações que ocorrem em ambos podem dificultar o prazer sexual. Para que não haja prejuízo nas relações afetivas é essencial uma adaptação às mudanças ocorridas nesta fase.

Este artigo é um relato de experiência de uma ação de educação em saúde do projeto “Coisas de Mulher” com o grupo “Mulheres Especiais”, composto por mulheres climatéricas e menopausadas. O projeto de extensão “Coisas de Mulher” busca propiciar o exercício da cidadania e do autocuidado, desenvolvimento da auto-estima e autonomia na vida da mulher. A proposta está alicerçada no desenvolvimento de oficinas com utilização de metodologias de aprendizagem embasadas no pensamento de Paulo Freire. Está ancorada nos projetos pedagógicos dos Cursos envolvidos (Enfermagem, Nutrição e Psicologia), além da inserção no Programa PróPet- Saúde, que visa a formação de profissionais competentes para o trabalho multiprofissional e interdisciplinar e realiza suas atividades em consonância com os eixos e vetores do Pró-Saúde. Esta atividade desenvolveu-se no segundo semestre de 2015, no bairro Imaruí, Itajaí (SC), tendo a participação de 15 mulheres, com os objetivos de discutir a significação da sexualidade na maturidade, abordar questões relacionadas à saúde da mulher e ao auto-cuidado no processo de envelhecimento saudável.

Metodologia

Trata-se do relato de experiência de uma ação realizada com mulheres que compõem o grupo “Mulheres Especiais” do Projeto de Extensão “Coisas de Mulher”, assistidas pela Unidade de Saúde do Bairro Imaruí em Itajaí –SC.

O encontro aconteceu no Salão Paroquial da Igreja Nossa Senhora Aparecida devido ao número de participantes, no dia 11 de agosto de 2015, no período vespertino. Participaram 15 mulheres climatéricas e/ou menopausadas. Acrescenta-se que a maioria delas possui grande risco de vulnerabilidade socioambiental.

No primeiro momento, após a acolhida, desenvolveu-se uma dinâmica “quebra-gelo”, que teve por função a interação e integração do grupo. Por sorteio, algumas participantes tiveram como tarefa representar uma ação de auto cuidado através de mímica, utilizando objetos que foram colocados à sua disposição pela equipe extensionista, e as demais participantes deveriam identificar e nominar a ação verbalmente. Os objetos disponíveis foram: camisinhas masculina e feminina, prótese peniana, prótese vaginal, lubrificante, simulador de auto exame de mamas, esmalte, batom, pente, creme hidratante, perfume.

Na sequência, iniciou-se a discussão, através de Roda de Conversa, tendo como tema gerador a exposição de fotos de casais idosos em situações de intimidade. As fotos fazem parte de atividade desenvolvida na disciplina Psicologia do Desenvolvimento ministrada pela professora Micheline Ramos de Oliveira, gentilmente cedidas ao Projeto Coisas de Mulher para esta ação. As mulheres puderam se expressar livremente em relação a cada uma das fotos, que eram expostas de forma ordenada das menos íntimas, com abraços e carinhos, às mais explícitas, com cenas de nu total entre casais maduros. A partir dos comentários, as extensionistas complementavam e introduziam o saber científico, reforçando e fundamentando a discussão. Ao final desta etapa foi solicitado que as mulheres expressassem sua definição para o encontro.

Para avaliar os resultados das discussões, as falas, comentários e expressões verbais e não verbais foram registradas em diário de campo, para categorização e posterior análise de acordo com as unidades de sentido. Após a leitura do material, surgiram núcleos de sentido que foram agrupados e classificados, surgindo categorias e subcategorias, a partir das unidades temáticas (MINAYO, 2011).

Para avaliar o nível de satisfação com a atividade utilizou-se uma escala hedônica com o símbolo de positivo, sendo que o polegar para cima corresponde a muito bom/ótimo; polegar para o lado corresponde a regular e polegar para baixo corresponde a ruim/péssimo.

Por se tratar de um relato de experiência, o estudo não foi submetido à aprovação do Comitê de Ética, entretanto foram seguidas as recomendações da Resolução 466/12 do CNS em relação ao sigilo e anonimato dos envolvidos.

Resultados e Discussão

Através da observação participante, notou-se muito interesse quanto ao assunto pelas integrantes, houve grande interação no grupo, bem como aceitação da forma de abordagem do tema, proporcionando espaço para as participantes falarem e interagirem abertamente.

Percebeu-se timidez no início do encontro, mas, conforme as imagens foram sendo apresentadas, as participantes começaram a se envolver com o tema, gerando um momento esclarecedor de dúvidas e depoimentos.

Tal comportamento já era esperado, haja vista que o tema ainda é tratado como um tabu em detrimento de todo o movimento existente no mundo em relação à liberdade do livre exercício da sexualidade de cada indivíduo.

Após a leitura do material, surgiram núcleos de sentido que foram agrupados e classificados, originando duas categorias (MINAYO, 2011), enquanto unidades de sentido: **“Sentimentos”** e **“Aprendizado”**.

A unidade **“Sentimentos”** sintetizou a percepção das participantes em relação à temática, que foi gerada a partir da exposição das fotos e das discussões e esclarecimentos realizados pelo grupo, incluindo a equipe extensionista. Foram discutidas questões como amor, união, respeito, beleza das fotos, sintonia, interação, carinho, beleza do corpo na maturidade, importância do sexo como expressão de carinho e respeito, sexo na maturidade enquanto direito.

Santos et al. (2014) relatam que a concepção e o exercício da sexualidade têm relação direta com os padrões sócio culturalmente construído no que diz respeito ao papel feminino, não tendo encontrado em seu estudo diferenças relacionadas ao perfil diferenciado das mulheres estudadas.

De acordo com Garcia; Lisboa (2012), uma vida sexual prazerosa é um dos pilares para a manutenção da saúde, independentemente da faixa etária, nos aspectos físico, emocional ou social.

Portanto, os achados deste trabalho demonstram que a maioria do grupo denota uma relação satisfatória com sua sexualidade, expressando o conceito de sexualidade como um dos aspectos presentes e naturais na vida da mulher madura, enquanto sinônimo de amor, carinho, respeito e direito.

A unidade “**Aprendizado**” condensa o sentido de aquisição de novos conhecimentos, importantes esclarecimentos, prevenção de doenças, uso correto das camisinhas masculina e feminina, diminuição da libido no climatério, uso de lubrificantes, formas diferenciadas de expressão da sexualidade e do sexo.

Chamou atenção o interesse do grupo em relação a utilização da camisinha feminina e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, especialmente as hepatites B e C, havendo narrativa de casos de pessoas conhecidas.

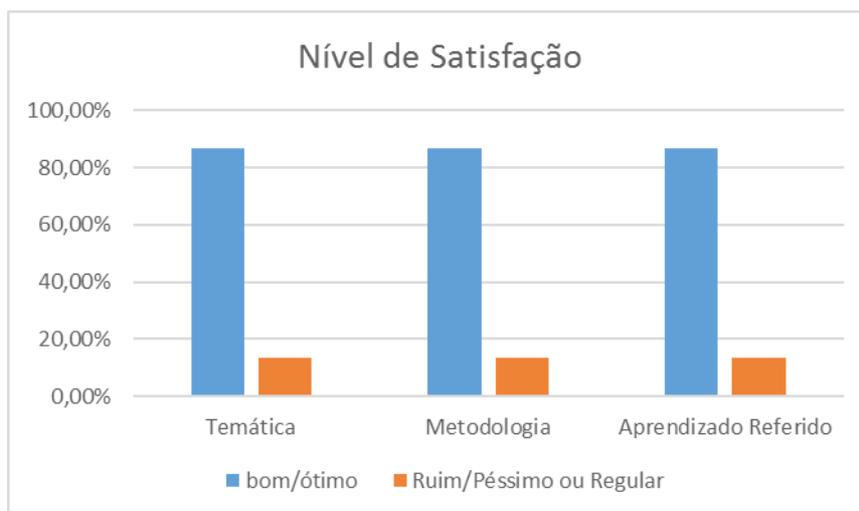
Também foi significativo o interesse em relação ao uso adequado de lubrificante vaginal, sendo que várias mulheres relataram desinteresse na relação sexual devido à dispaurenia, justificada pela diminuição do hormônio sexual, o estrogênio, que provoca períodos de extremo desconforto, com sintomas emocionais, como ansiedade, irritabilidade; e físicos, como ondas de calor, adelgamento das paredes vaginais podendo levar à atrofia e diminuição da lubrificação da mesma, causando dor desconforto na relação sexual. (GRADIM; SOUSA; LOBO, 2007). Este sintoma pode ser minimizado com a utilização adequada de lubrificantes. Acrescente-se que ao final do encontro foram distribuídos frascos de lubrificante para as participantes, causando grande agitação.

O climatério é o período da vida da mulher marcado por transformações no campo biológico, social e emocional, relativamente longo, no qual, diferentemente de outros períodos de forte transformação no ciclo vital da mulher, como puberdade e gravidez, ela recebe poucas informações

e apoio para realizar uma transição com maior qualidade de vida e saúde nos vários aspectos de sua vida cotidiana. (LIMA; BARBOSA, 2015).

Portanto, os achados do presente relato ganham respaldo pelas referidas autoras, uma vez que no grupo “Mulheres Especiais” esta população pode buscar respostas aos seus anseios, dúvidas e curiosidades, o que pode lhes proporcionar usufruir melhor de sua maturidade com prazer e segurança.

A avaliação do nível de satisfação com a atividade demonstrou que em relação ao tema abordado, 86,6% das mulheres responderam que gostaram e 13,4% responderam que não. Em relação à metodologia utilizada, 86,6% avaliaram como muito bom/ótimo e 13,4% como ruim/péssimo. Em relação ao aprendizado, 86,6% avaliaram como muito bom/ótimo e 13,4% responderam que tiveram um aprendizado regular.



Fonte: instrumento de coleta de dados (escala hedônica) – Itajaí (SC) 2016.

A estratégia utilizada foi muito bem aceita pelo grupo e proporcionou interação, participação e aprendizados, demonstrando ter sido a metodologia acertada para o alcance dos objetivos propostos. A roda de conversa é uma metodologia que busca o diálogo entre saberes de uma temática de interesse. É constantemente utilizada em trabalhos comunitários nas mais variadas áreas.

Trata-se de um método de trabalho qualitativo, com formação de grupo focal e que permite o diálogo entre os sujeitos envolvidos no processo, possibilitando a construção e significação de

saberes, bem como a construção e reconstrução do conhecimento sobre a temática proposta (WARSCHAUER, 2004). De acordo com Gatti (2005), as discussões no grupo focal permitem entender os processos de construção da realidade por grupos específicos, as práticas cotidianas, os enfrentamentos, comportamentos e atitudes, constituindo-se como metodologia possível para o conhecimento de uma determinada questão partilhada por um grupo comum de pessoas.

Melo; Cruz (2014), em estudo com professores e adolescentes do Ensino Médio, afirmam que a Roda de Conversa possibilita o diálogo de grupos sobre uma mesma temática, além de poder se vislumbrar a metodologia como caminho para a prática pedagógica.

Portanto, os resultados do presente relato estão em consonância com a literatura relacionada, demonstrando o acerto da estratégia metodológica elencada.

Conclusões

Ao final deste relato foi possível destacar duas Unidades de sentido a partir observação e dos registros em diários de campo, a saber: “Sentimentos”, que denota a concepção das mulheres do grupo de sexualidade enquanto fenômeno natural e agradável da vida humana em qualquer idade, devendo ser vivenciado com amor, carinho e respeito, além da verbalização da beleza do ato sexual e do corpo humano; e “Aprendizado”, que congrega a possibilidade de discutir aspectos ainda desconhecidos e curiosidades relacionadas a práticas sexuais ligadas à prevenção de doenças e dificuldades nas relações sexuais, principalmente ligadas à dispaurenia.

Com relação ao nível de satisfação, a maioria avaliou a atividade como muita boa/ótima em relação ao tema, metodologia utilizada e aprendizado referido.

As mulheres do grupo, embora um pouco tímidas no início, mostraram-se bastante interessadas pela temática; interagiram de forma ativa, expressando seus sentimentos e buscando sanar suas dúvidas e curiosidades, demonstrando o acerto na escolha do tema e na estratégia de abordagem, consolidando a Roda de Conversa como possibilidade metodológica para educação e promoção da saúde com a comunidade.

Atualmente fala-se bastante sobre sexualidade, no entanto, sobre a prática sexual no processo de envelhecimento o assunto é pouco discutido. Sendo assim, a atividade proposta, além de trazer informações, que até então eram desconhecidas pelas mulheres, também colaborou para romper paradigmas sobre o assunto, e estabeleceu integração com a equipe extensionista, demonstrando como o trabalho interdisciplinar é importante e exerce influência significativa para a obtenção de resultados positivos no aprendizado de todos os atores envolvidos

Referências Bibliográficas

- DOS SANTOS, Sheila Milena Pessoa et al. A vivência da sexualidade por mulheres no climatério. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 4, n. 1, p. 113-122, 2014.
- GARCIA, O. R. Z.; LISBOA, L. C. da S. Consulta de enfermagem em sexualidade: um instrumento para assistência de enfermagem à saúde da mulher, em nível de atenção primária. **Texto & Contexto-Enfermagem**. v. 21, n.3, p. 708-716, Jul./Set. 2012.
- GATTI, B. A. **Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas**. v. 10 de Série Pesquisa em Educação. Brasília: Líber Livro, 2005.
- GRADIM, C. V. C.; SOUSA, A. M. M.; LOBO, J. M. A prática sexual e o envelhecimento. **Cogitare Enferm**. Curitiba, v. 12, n. 2, p. 204-213, Abr./Jun. 2007.
- KRUG, E. G., DAHLBERG, L. L., MERCY, J. A., ZWI, A. B., & LOZANO, R. (Eds.) **Relatório mundial sobre violência e saúde**. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2002.
- LIMA, I. F. de, BARBOSA, R. M. S. P., O trinômio menopausa, atividade física no envelhecimento e imagem corporal. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v.5, n.1, p36 -58, 2015.
- MELO, M. C. H. de; CRUZ, G. de C. Roda de Conversa: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no ensino médio. **Imagens da Educação**, v. 4, n. 2, p. 31-39, 2014.
- MINAYO, M. C. de S. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 30 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- VIEIRA, K.F.L. *et al.* Representação Social das Relações Sexuais: um estudo transgeracional entre mulheres. **Psicologia: Ciência e Profissão**. Brasília, v. 36, n. 2, p. 329-340, Abr./Jun. 2016.
- WARSCHAUER, M. **Technology and social inclusion: rethinking the digital divide**. Cambridge: MIT Press, 2004.