



CENTRO UNIVERSITÁRIO MAUÁ DE BRASÍLIA
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

ELIZIANA PEREIRA DA SILVA

O ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER

Taguatinga-DF
07.2022

ELIZIANA PEREIRA DA SILVA

O ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
elaborado como requisito para obtenção
do Título de Bacharel em Psicologia, sob a
orientação da professora M.e. Meg Gomes
Martins de Ávila.

**Taguatinga-DF
07.2022**

Artigo de autoria de ELIZIANA PEREIRA DA SILVA, intitulado “O ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER”, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia no Centro Universitário Mauá de Brasília, em 01/07/2022, defendido e aprovado pela seguinte banca examinadora:

Profa. M.e. orientadora Meg Gomes Martins de Ávila
Coordenadora do Curso de Graduação em Psicologia do
Centro Universitário Mauá de Brasília

Prof. M.e. Antônio de Jesus
Membro (a) da Banca Examinadora
Docente da Faculdade Teológica de Brasília

Profa. Kelly Gennari de Almeida
Membro (a) da Banca Examinadora
Especialização em Neuropsicológica e Psicobiologia do transtorno de ansiedade

DEDICATÓRIA

Dedico a Deus, Senhor da minha vida, que me proporcionou estar neste curso, do nada!! A Ele toda Honra e Glória!! Ao meu filho, Pedro Natan, a quem eu amo tanto!! A todos da minha família!

AGRADECIMENTOS

À coordenadora Meg Gomes por sua competência em promover qualidade ao nosso curso de Psicologia.

A todos os Docentes que ao longo desses 5 anos contribuíram com a minha formação.

Aos colegas do curso de psicologia que durante este período de 5 anos, construímos uma relação de amizade, parceria e incentivo intelectual.

A todas as participantes da pesquisa que, mesmo não me conhecendo, contribuíram com informações fundamentais para a construção deste trabalho.

À Profa. Kelly Gennari de Almeida e ao Prof. M.e. Antônio de Jesus pôr gentilmente aceitarem o meu convite de seres membros desta banca.

“ ... é a ciência que estuda o processo de envelhecimento do homem, isto é, investiga as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas à ação do tempo no organismo humano, independentemente de qualquer fenômeno patológico. ”

R. Fontaine,2000. Z. Nicolas, 1981.

O ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER

Eliziana Pereira da Silva¹

RESUMO

Este estudo tem como tema o envelhecimento e a sexualidade da mulher. O objetivo principal deste visa compreender como as mulheres estão lidando com o envelhecimento e quais os impactos na sua sexualidade baseado na abordagem Teoria Cognitivo Comportamental - TCC. Dessa forma, este estudo buscou responder a seguinte pergunta: Como a mente da mulher lida com o envelhecimento e como esse fenômeno afeta a sexualidade? Diante dessa questão, realizou-se uma pesquisa exploratória e bem como levantamento bibliográfico, foi realizado uma pesquisa, com 19 perguntas, o qual fora elaborado no *Google Forms* e disponibilizado nas redes sociais - para as mulheres, acima de 40 anos de idade responderam. A pesquisa qualifica-se como quali-quantitativa. Após análise e discussão dos dados, observou-se como resultado dessa pesquisa que a mulher tem lidado de forma positiva com o envelhecer atrelado à sua sexualidade.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Mulher. Sexualidade.

ABSTRACT

This study has as its theme the aging and sexuality of women. The main objective of this is to understand how women are dealing with aging and what impacts on their sexuality based on the Cognitive Behavioral Theory - CBT approach. Thus, this sought to answer the following question: How does a woman's mind deal with aging and how does this phenomenon affect sexuality? Faced with this question, an exploratory research was carried out and as well as a bibliographic survey, a survey was carried out, with 19 questions, which was prepared in Google Forms and made available on social network - for women, over 40 years of age responded. The research qualifies the quali-quantitative. After analyzing and discussing the data, it was observed as a result of this research that women have been dealing with aging positively linked to their sexuality.

KEYWORDS: Aging. Woman. Sexuality.

¹Graduanda do curso de Psicologia do Centro Universitário Mauá de Brasília - UniMauá. elizianas@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é a consequência da vida e com o passar dos anos esse fenômeno não impacta apenas no corpo, mas também o psicológico de todo ser humano. Nesse sentido, o tema deste trabalho destaca “O envelhecimento e a sexualidade da mulher.”

Envelhecer é um processo natural da vida, afinal, no fluxo normal do desenvolvimento humano, o envelhecimento é para todos. É um processo que modifica os comportamentos, as emoções e a saúde física.

A sexualidade faz parte da personalidade do ser humano, é desenvolvido ao longo do tempo para satisfazer as necessidades básicas obedecendo necessidades fisiológicas e emocionais.

Diante dessa premissa, este estudo tem como objetivo geral desta pesquisa é entender como a mulher tem lidado com o envelhecimento e quais os impactos psicológicos na sua sexualidade e tem como objetivos específicos:

1. Descrever o envelhecimento fisiológico e mental.
2. Descrever a sexualidade no envelhecimento
3. Os fatores causados que prejudicam a sexualidade com o envelhecimento.
4. Percepção do envelhecimento feminino a luz da TCC- - Terapia Cognitiva Comportamental.

Este estudo irá contribuir para melhor compreensão de como a mente feminina lida com o envelhecimento e como ele afeta a sexualidade, assim é possível identificar como melhorar a relação do envelhecimento com a sexualidade para que a mulher possa ter qualidade de vida nesse processo da vida. Nesse sentido, a pergunta que direciona este trabalho é: Como a mulher lida com o envelhecimento e como esse fenômeno afeta a sexualidade?

Adotou-se como metodologia a pesquisa exploratória a partir do estudo bibliográfico sobre envelhecimento e sexualidade da mulher. Esse tema afeta a todos, pois o envelhecimento é um processo natural. Nesse sentido, este estudo procura entender se o envelhecimento tem influenciado a sexualidade da mulher e quais os impactos que são gerados na sua saúde mental, e na sua relação com o seu corpo e sua sexualidade.

2 O ENVELHECIMENTO

O conceito de envelhecimento envolve várias análises das dimensões da vida: biológica, psicológica, sociológica, econômica, cultural, dentre outras. Conforme o estudo observa-se que os autores têm diferentes formas de se conceituar o envelhecimento. A Organização Mundial da Saúde - OMS (2005) tem uma definição baseada na idade cronológica, diz ainda que “o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade”.

De acordo com Ermida (1999, p. 43) "o envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo". Para essa autora, o envelhecimento é consequência do tempo.

Para Mucida (2006), o envelhecimento é um destino singular, onde cada um envelhece a seu próprio modo, pois cada um escreverá algo que lhe é próprio, ou seja, o inscrito será reescrito e reatualizado a partir dos traços de cada um, nesse contexto implica em afetar também a sexualidade da mulher, por conta não só das mudanças do corpo, mas também pelo emocional.

E conforme Cachioni e Falcão (2009), o envelhecimento bem-sucedido é associado à boa saúde física e mental, atividade e envolvimento com a vida, ou seja, envelhecer não é uma incapacidade funcional, de dependência ou ausência de vivências sociais e sexuais, antes é reconhecer que com o envelhecimento é visível a mudança na pele, as rugas e o cansaço do corpo. Segundo Gerolamo (2019), houve uma explosão de procedimentos estéticos não cirúrgicos, como aplicação de Botox, preenchimento com ácidos, peelings, lasers, suspensão com fios, entre outros para retardar ou esconder as marcas do tempo.

De acordo com Martins (2012), ele relata que a sociedade, é caracterizada como urbana e capitalista, e observa-se uma supervalorização da juventude, traduzida numa preocupação excessiva com a aparência e o culto ao corpo esbelto, saudável e jovial. Tenta-se, através de diversos meios, adiar o envelhecimento, por se temerem a finitude e as repercussões sociais.

Para a Direção Geral de Saúde - DGS (2004), o envelhecimento consiste num processo de “deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo. É um fenômeno inevitável e inerente à própria vida”. Também, fisiologicamente, observa-se as mudanças internas do organismo e como isso afeta todo o corpo inclusive o humor e a mente que envelhece causando inúmeros problemas e todas essas formas causam problemas de cunho emocional, DSG também relata que a administração de medicamentos em qualquer faixa etária pode gerar reações indesejadas, não intencionais,

entretanto, a incidência delas aumentam proporcionalmente com o envelhecimento e o excesso de medicamentos prescritos, sejam para qualquer tipo de tratamento são alguns dos fatores que contribuem para a ocorrência de eventos adversos no organismo.

O envelhecimento tem, sobretudo, uma dimensão existencial e, como todas as situações humanas modificam a relação do homem com o tempo, como o mundo e com sua própria história, revestindo-se não só de características biopsíquicas, como também sociais e culturais. (BEAUVOIR, 1970)

Para Netto (1996), ele define o envelhecimento como um processo irreversível, que se inscreve no tempo entre o nascimento e a morte do indivíduo. Neste sentido, é durante a vida inteira que envelhecemos.

Outro fator que também contribuem para uma conotação ao processo de envelhecimento para a mulher é a menopausa, para Mucida (2006), ela ressalta que a “menopausa” é a perda de capacidade reprodutiva e esse processo que é vivido em fases, além de afetar o físico, o emocional da mulher também é afetado.

2.1 Envelhecimento Físico e Fisiológico.

Caracteriza-se por perda gradual das reservas do organismo e declínio na capacidade física, (Costa & Pereira, 2005), segundo eles a pele fica mais fina e friável, menos elástica e com menos oleosidade. A visão também declina, principalmente para objetos próximos. A audição diminui ao longo dos anos, porém normalmente não interfere no dia-a-dia. Este envelhecimento compreende uma série de alterações nas funções orgânicas devido exclusivamente aos efeitos da idade avançando sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar.

2.2 Envelhecimento Mental.

Caracteriza-se por perda gradual das reservas do organismo e declínio na capacidade mental, que varia de um indivíduo para outro. Com o envelhecimento, o peso e o volume do encéfalo diminuem por perda de neurônios, mas, apesar desta redução, as funções mentais permanecem preservadas até o final da vida (Costa & Pereira, 2005), o envelhecimento afeta os processos cognitivos de maneira distinta já a parti dos 40 anos de

vida as habilidades de memória, atenção, percepção visual, linguagem entre outras, ou seja, as funções cognitivas são danificadas pelo efeito do tempo (Magda & Jaderson & Draiton, 2021) ainda segundo os autores muitos indivíduos tem um cérebro resistente ao processo de envelhecimento, quando mantendo seu cérebro ativo com atividades diárias e mesmo com o envelhecimento mental, a capacidade do cérebro adquirir, armazenar, conservar e evocar informações é considerada normal quando não acometido por nenhuma patologia.

3 SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO

O conceito de sexualidade segundo a Organização Mundial de Saúde-OMS, (2006) define sexualidade como um aspecto central do ser humano que está relacionado a sexo, identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. Ainda, segundo a OMS, a sexualidade inclui diversas dimensões que são influenciadas pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, legais, históricos, religiosos e espirituais. A sexualidade está presente ao longo de toda vida humana, desenvolvendo-se desde o nascimento até a velhice, não sendo possível confundir-la com os órgãos sexuais (NUNES, 1987).

Conforme Sousa (2008), a sexualidade tem comportamento vitalício e desenvolve-se através de evoluções evolutivas que vão desde o nascimento até a morte, o que evidencia o desejo sexual, que permanece intacto, e a persistência da vontade de intimidade e afetividade, não é reprimida no envelhecer.

Segundo Mucida (2006), o modo de expressar o desejo e a sexualidade modifica-se com o tempo, pois os investimentos e valores também mudam, assim sendo, não é a velhice que determina a ausência do desejo ou a diminuição das relações sexuais, mas é a própria complexidade do desejo que impõe novas percepções para tecer a sexualidade na velhice. Mucida (2006), relata ainda que o envelhecimento da mulher é acarretado da “menopausa” também implica muito na questão hormonal da mulher evidenciando o estrogênio que é o hormônio sexual fazendo com que todo esse período da menopausa a mulher passe por secura da pele, secura vaginal, irritabilidade e distúrbios do sono e diminuição da libido, impactado em sua sexualidade. Para Araújo (2013), ele em seus relatos traz representações sobre a vida sexual na menopausa e no climatério vêm sendo redesenhadas por algumas mulheres apesar de muitas concepções persistirem agregadas aos valores sócio histórico culturais tradicionais ao feminino e ao envelhecer, dando continuidade a sensualidade e sexualidade da mulher madura.

4 OS FATORES CAUSADOS QUE PREJUDICAM A SEXUALIDADE COM O ENVELHECIMENTO

A aceitação do envelhecimento humano não é fácil, tendo em vista que o indivíduo estão condicionados e acreditam que o envelhecimento é só no outro, isso segundo Gilsonir e Ana Paula, (2015) ainda afirmam que o culto ao novo, ao atual, ao moderno, transformou o ato de envelhecer em um martírio e um exílico social forçado causando temor a quem vive o processo de envelhecimento. Consideremos as perdas vivenciadas no processo de envelhecimento, as transformações sofridas nesse percurso, a impossibilidade de realização da mulher de meia-idade, também, a concepção de que o corpo é o mediador entre a psiquê e o mundo, meio pelo qual se reconhece e se identifica o sujeito.

Nesse sentido para a mulher envelhecer afeta em várias áreas da sua vida, seu comportamento é uma resposta do que ela vive naquele momento, ou seja se ela estiver envelhecendo bem sem problemas físicos e emocionais os outros fatores básicos irão bem, sua sexualidade também passa a ser uma resposta de como lidar com o envelhecimento estando ela casada ou não, com o sem parceiro fixo, se sentido desejada ou não, sendo sensual ou não, mesmo com uma frequência baixa de sua atividade sexual.

Nunes (1987), afirma que a concepção de sexualidade atrelado ao envelhecimento identifica os comportamentos femininos, os quais são, naturalmente, determinados pela própria natureza biológica, ou seja: pelo modo de se vestir e de se cuidar. O que se percebe que assim como a sensibilidade, a delicadeza e o afeto, também a repressão, a passividade e a falta de interesse sexual são intrínsecas às características femininas no processo do envelhecimento.

5 PERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO FEMININO À LUZ DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL– TCC

Com o foco na TCC, a proposta neste estudo é fazer uma conexão com as demandas trazidas pelo envelhecimento a partir dos comportamentos oriundos das diversas situações vividas pela mulher e de que forma influenciam negativamente, ou não, no ambiente e potencializam uma carga emocional de alta relevância que intensificada, há uma somatização para o corpo trazendo então essa problemática no caso do nosso estudo o envelhecimento atrelado a sexualidade da mulher.

A Terapia Cognitivo possui o pressuposto de que as emoções e as respostas comportamentais de uma pessoa são condizentes com a forma de ela interpretar o mundo, em outras palavras, a forma de estruturar o mundo de um indivíduo interfere nos seus pensamentos, emoções e comportamentos, sendo assim busca-se o entendimento de que a mulher tem sobre o envelhecer e sua sexualidade, surgirá uma nova compreensão acerca do que é envelhecer o que certamente contribuirá para que ela entenda que é um processo, e comece a buscar a sua melhor versão nesse período da vida.

A abordagem Terapia Cognitivo Comportamental - TCC, formulada por Aaron Beck (1960), trabalha com o modelo cognitivo, que aponta as emoções, os comportamentos e a fisiologia que têm relação com a percepção que os indivíduos têm dos acontecimentos (BECK, 2003). Dessa forma, a TCC na sua base traz a premissa da inter-relação entre cognição emocional e o comportamento que implica no funcionamento normal do ser humano.

6 MÉTODO

A pesquisa qualifica-se como exploratória, esta é um procedimento metodológico usado para fazer trabalhos acadêmicos, nela é possível compreender melhor e ter uma maior familiaridade com a demanda e assim conseguir construir as hipóteses (GIL, 2008). Segundo este autor, as pesquisas exploratórias “têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” e que assumem o papel de levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram experiências com o problema pesquisado, por exemplo elas são mais maleáveis na coleta de dados, assim é possível analisar e compreender melhor os resultados e familiariza o pesquisador com o objetivo que está sendo estudado.

De acordo com Gil (2008), no levantamento solicita-se informações de um grupo significativo sobre o tema em estudo, cujos dados devem ser analisados de forma quantitativa. Nesse sentido, o estudo classifica como quali-quantitativo, pois não obstante a análise dos dados coletados *na pesquisa*, pretende-se analisar esses dados com base na literatura estudada.

Com relação à natureza dos dados, a pesquisa foi de levantamento bibliográfico a partir de uma busca nas plataformas online como Google Acadêmico, Scribd, Scielo, Pepsic buscando artigos e livros relacionados ao tema. Foram usadas as seguintes palavras chaves: envelhecimento da mulher, mulher e sexualidade, sexualidade e envelhecimento

da mulher após os 40 anos e terapia cognitiva comportamental envelhecimento e sexualidade, assim pode-se fazer um fichamento de artigos e livros relacionados mais com a temática, após uma análise desses artigos, observou-se que dezenove artigos estavam mais alinhados com o tema e foram utilizados como fonte para o estudo.

6.1 Público Alvo

Participaram desta pesquisa mulheres acima de 40 anos de idade.

6.2 Local

Plataforma do *Google Forms*.

6.3 Instrumento de Pesquisa

O instrumento de coleta de dados possuía um questionário composto por 19 perguntas com respostas fechadas de múltipla escolha somente para mulheres acima de 40 anos. Dessas perguntas, 2 eram sociodemográficas com solicitação de dados da faixa etária e estado civil, e 17 perguntas foram relacionadas com o envelhecimento e a sexualidade

6.4 Procedimentos

Foi disponibilizado o questionário instrumento de pesquisa por meio das redes sociais (*WhatsApp, Facebook, Instagram*), onde as mulheres acima de 40 anos de idade, que foram convidadas a responder a pesquisa, assim pode-se alcançar um número expressivo de mulheres gerando um resultado muito significativo, em decorrência das respostas oferecidas *na pesquisa*.

Destaca-se, que as mulheres respondentes da pesquisa, foram informadas quanto ao anonimato e declararam sua participação voluntária, antes de responder às questões, como o termo de consentimento. Tendo sido disponibilizado de forma online nas redes sociais no período de 7 a 15 de março de 2022.

6.5 Análise e interpretação dos dados

A análise e interpretação dos dados foram de forma quantitativa feitas pelos gráficos do Google Formes, análise da frequência e tabulação dos dados por meio do Excel.

4 RESULTADOS

As respostas aos itens foram analisadas quantitativamente, apresentados a seguir por meio de gráficos. Sendo assim analisou-se o resultado dos itens, buscando identificar as respostas apresentadas com mais frequência, para compreender as percepções das participantes.

A pesquisa alcançou um total de 260 mulheres maiores de 40 anos, que contribuíram com a sua vivência em relação às perguntas da pesquisa. Com os dados obtidos foi possível mapear a faixa etária, o estado civil de cada participante, e analisar suas percepções e posicionamentos em relação às situações do seu envelhecimento e da sua sexualidade.

4.1 Dados demográficos das participantes

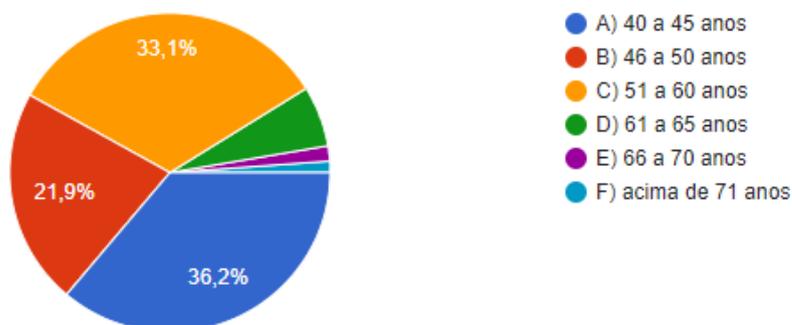
Nas Figuras 1 e 2 ilustram a os dados demográficos das participantes da pesquisa.

A Figura 1 ilustra a faixa etária das participantes. De 260 respondentes, a maioria (36,2%; n=94) pertence a faixa etária de 40 a 45 anos, seguida pela faixa etária de 51 a 60 anos (33,1%, n= 86), e em terceiro lugar a faixa etária de 46 a 50 anos de idade (21,9%, n= 57).

Figura 1 - Faixa etária das participantes.

1. Qual a sua faixa etária?

260 respostas

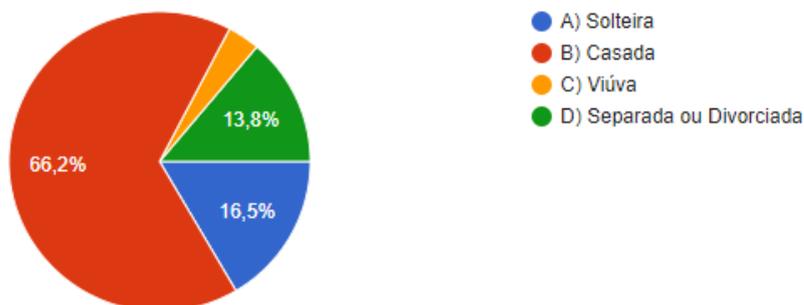


A Figura 2 evidencia o estado civil das participantes. Apontando que a maioria são casadas, correspondendo a 66,2% das participantes. As solteiras totalizaram 16,5%.

Figura 2 – Estado Civil das Participantes

2. Qual seu estado civil?

260 respostas



4.2 Questões sobre o envelhecimento.

Nas Figuras 03 a 05 ilustram as respostas relativas às questões sobre o envelhecimento. Os dados ilustram como as mulheres se percebem envelhecendo.

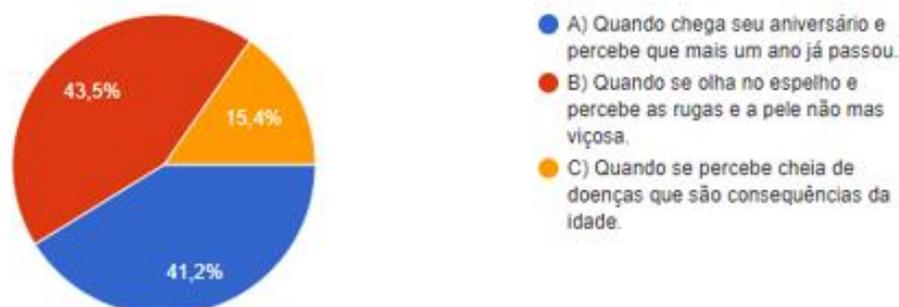
Na Figura 03, observa-se que 43,5% das mulheres (n=113) se percebem envelhecendo quando se olham no espelho e observam as rugas e a pele não mais viçosa. Para 40 mulheres (15,4%) a percepção do envelhecimento surge com as doenças decorrentes da idade.

Um dos objetivos da pesquisa foi entender como a mulher tem se visto diante da sua autoestima, com seus cuidados, com o corpo e com a sua vaidade.

Figura 3 – Percepção do Envelhecimento pelas mulheres

3. Como você se percebe envelhecendo?

260 respostas

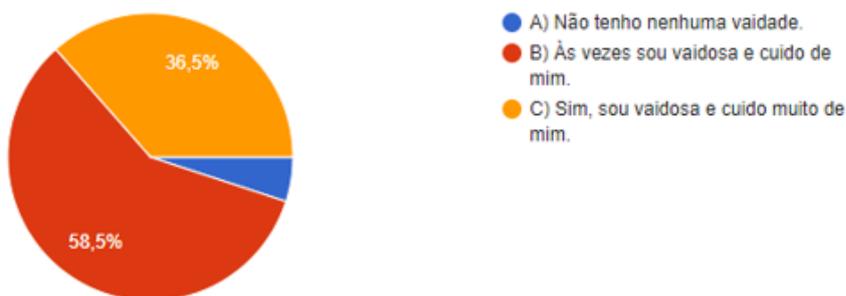


Nesse sentido, na Figura 4 aponta que das 260 respondentes, àquelas que se cuidam e se acham vaidosas totalizaram 95 mulheres (36,5%) e apenas 13 mulheres (5%) responderam que não possuem nenhum tipo de vaidade.

Figura 4. Vaidade e Cuidados pessoais

4. Você é vaidosa? Cuida da pele, do cabelo do corpo?

260 respostas

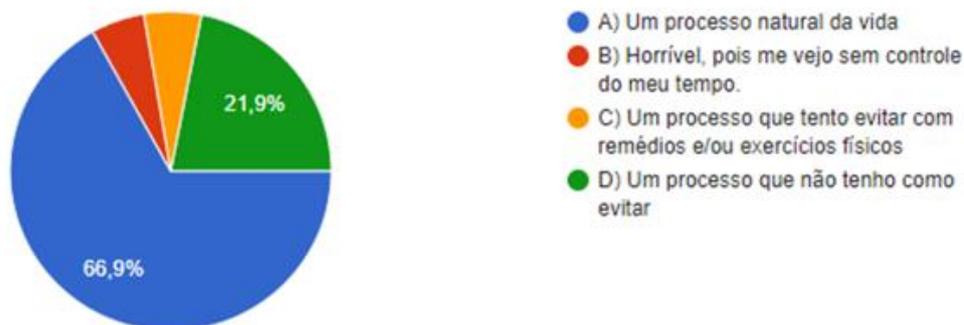


Na Figura 5, segue demonstrada a opinião das mulheres sobre o que é envelhecer. Observa-se que 66,9%, ou seja, 174 mulheres, entende que envelhecer é um processo natural da vida. Um total de 5,8%, totalizando 15 mulheres, acreditam que é um processo que é possível evitar com remédios e exercícios físicos.

Figura 5. Envelhecimento na opinião das mulheres

5. Para você envelhecer é:

260 respostas



4.3 Questões sobre sexualidade e sensualidade da mulher.

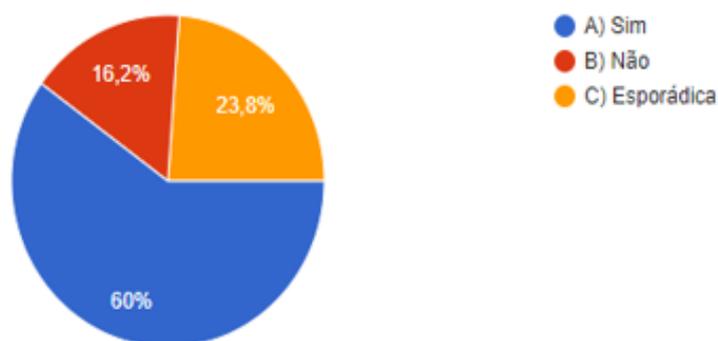
As questões de 6 a 10 buscam saber das respondentes como enxergam a vida sexual e como percebem as mudanças do envelhecimento em seu corpo.

Na Figura 6 destaca como está a vida sexual da entrevistada. O resultado apontou que 156 mulheres, tem vida sexual ativa, 42 não têm vida sexual ativa e 62 mulheres têm relação sexual de vez em quando.

Figura 6 – Vida Sexual

6. Você tem uma vida sexual ativa?

260 respostas

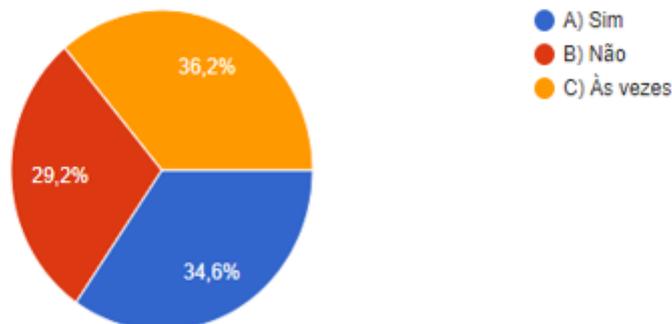


Na Figura 7, a participante responde se ela está satisfeita ao se olhar nua no espelho. A maioria das mulheres às vezes gostam do que vê na frente do espelho, ou seja, um total de 36,2%, corresponde a 94 mulheres, já 34,6% ou 90 mulheres gostam do que ver ao se olharem no espelho.

Figura 7 – Satisfação com o corpo.

7. Você está satisfeita ao se ver nua no espelho?

260 respostas

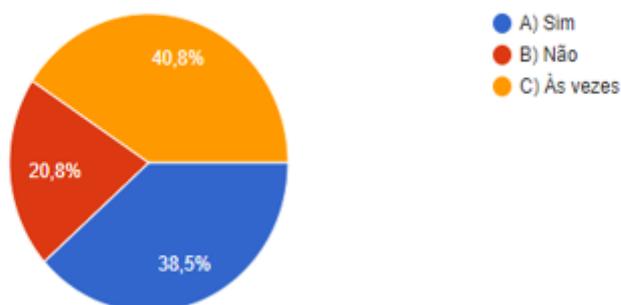


Na Figura 8, a participante responde se ela se considera uma mulher sensual. Como se observa nesta Figura, a maioria das 106 mulheres (40,8%) acham que às vezes são sensuais, e 100 (38,5%) se consideram sensual.

Figura 8 – Sensualidade

8. Você se considera uma mulher sensual?

260 respostas

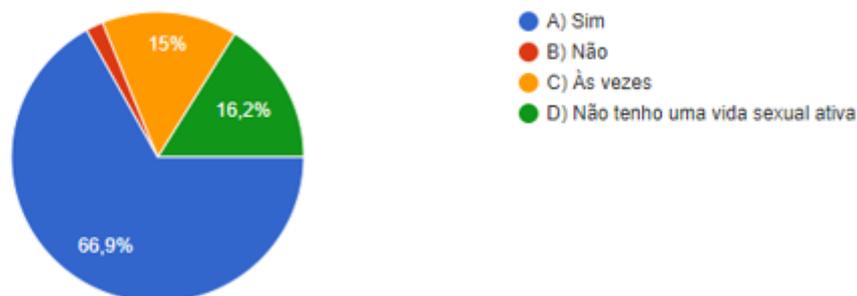


A Figura 9 apresenta os dados relativos à sensualidade, demonstrando que 66,9% das mulheres, ou seja 174, se sente desejada na hora do sexo. E que 15% ou 39 das mulheres acham que às vezes se sentem desejadas.

Figura 9. Desejo sexual.

9. Caso tenha uma vida sexual ativa, você se sente desejada na hora do sexo?

260 respostas



Na Figura 10 pergunta-se às participantes que têm uma vida sexual ativa, sobre a frequência da atividade sexual. Identifica-se que 46,5% respondentes, ou seja, 121 mulheres responderam que têm atividade sexual semanalmente.

Figura 10 – Frequência da atividade Sexual

10. Caso tenha uma vida sexual ativa, a frequência de atividade sexual é:

260 respostas



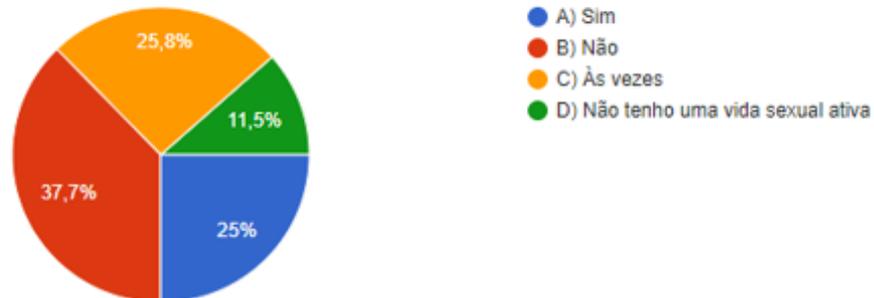
4.4 Questões sobre a percepção do envelhecimento na vida sexual da mulher.

Na Figura 11 identifica-se que 37,7%, ou seja, 98 mulheres, não acreditam que envelhecer afeta sua atividade sexual, mas, um total de 25%, ou 65 mulheres acreditam que o envelhecimento afeta sim sua atividade sexual.

Figura 11 – Envelhecimento e Sexualidade

11. Você sente que, por estar envelhecendo isso afeta sua vida sexual?

260 respostas

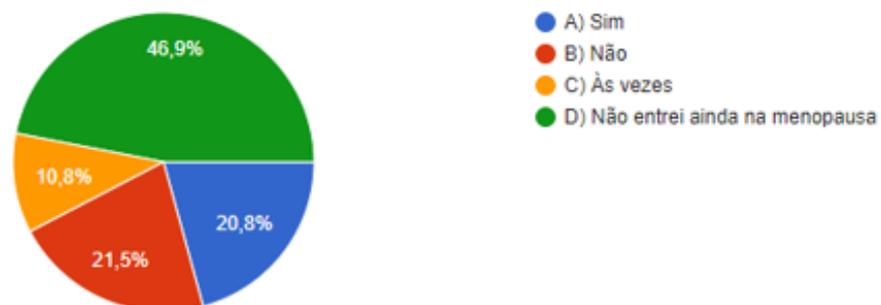


A Figura 12 destaca que 122 mulheres ainda não entraram na menopausa, 56 responderam que na menopausa, não tiveram problemas na sua vida sexual, e 54 mulheres destacaram que tiveram problemas na sua vida sexual devido à menopausa.

Figura 12 – Menopausa e vida Sexual

12. A menopausa trouxe problemas na sua vida sexual?

260 respostas



A Figura 13 pergunta se o uso de medicação ou reposição hormonal tem alterado o humor. 75% das mulheres, ou seja 195, responderam que não usam nenhum tipo de medicação ou reposição hormonal. Apenas 7,3% das participantes, ou seja, 19 mulheres, responderam que têm o humor afetado devido ao uso de medicação ou reposição hormonal.

Figura 13 – Reposição hormonal e alteração de Humor

13. O uso de medicação ou reposição hormonal tem alterado seu humor?

260 respostas

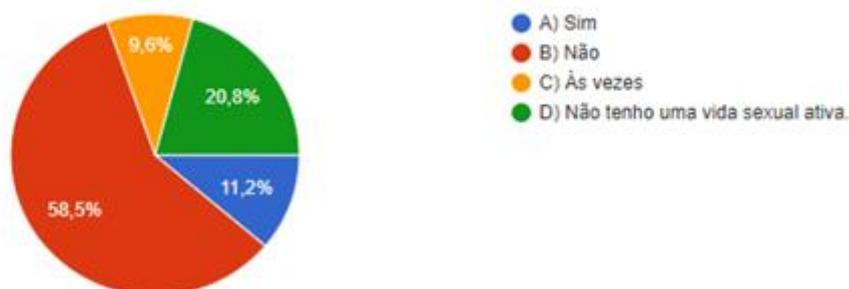


Na Figura 14 a participante responde se o uso de medicação ou reposição hormonal tem alterado sua vida sexual. Um total de 152 mulheres (58,5%) responderam que não são afetadas com o uso de medicação, já para 29 mulheres (11,2%) o uso de medicação ou reposição hormonal afeta sua vida sexual.

Figura 14 – Reposição Hormonal e alteração na vida sexual

14. O uso de medicação ou reposição hormonal tem alterado na sua vida sexual?

260 respostas

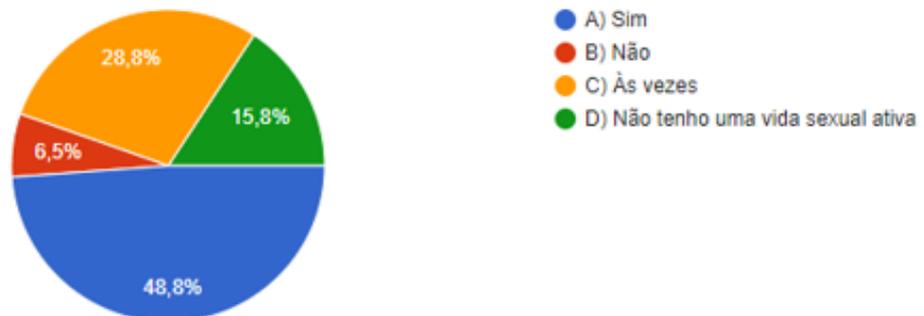


Na Figura 15 as mulheres respondem se estão satisfeitas com seu relacionamento sexual. Das 260 mulheres, 127 (48,8%) disseram que estavam satisfeitas com seu relacionamento sexual. E 75 (28,8%) responderam que às vezes se sentem satisfeitas.

Figura 15 – Satisfação Sexual

15. No seu relacionamento sexual você se sente satisfeita?

260 respostas

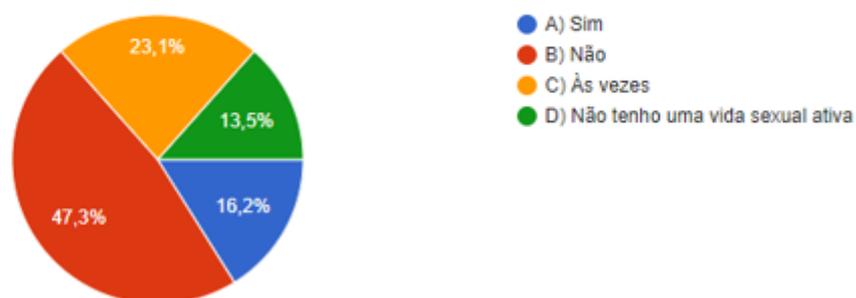


A Figura 16 apresenta os dados relativos ao corpo e à sexualidade. A participante responde se ela sente insegurança em relação à sua aparência e ao seu corpo na hora do sexo, 123 mulheres (47,3%) responderam que não ficam insegura e apenas 42 mulheres (16,2%) disseram que ficam insegura com a aparência do seu corpo na hora do sexo.

Figura 16 – Corpo e Sexualidade

16. Você se sente insegura com a aparência do seu corpo na hora do sexo?

260 respostas

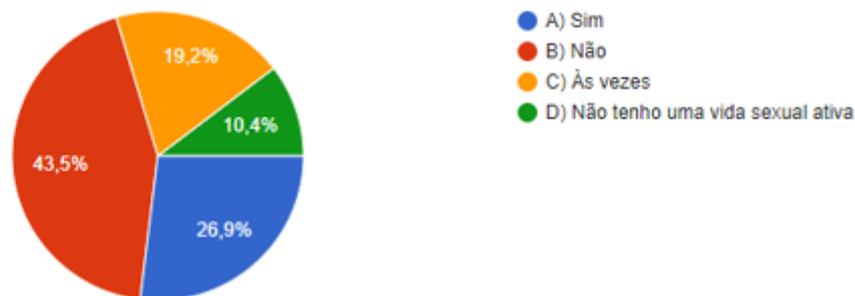


Na Figura 17, aponta que das respondentes, 113 não acreditam que envelhecer afeta seu desejo de fazer sexo. Mas, para 70 mulheres o fato de envelhecer afeta o seu desejo de fazer sexo.

Figura 17 – Impactos do envelhecimento na Libido

17. Você acha que o envelhecimento tem afetado seu desejo de fazer sexo?

260 respostas

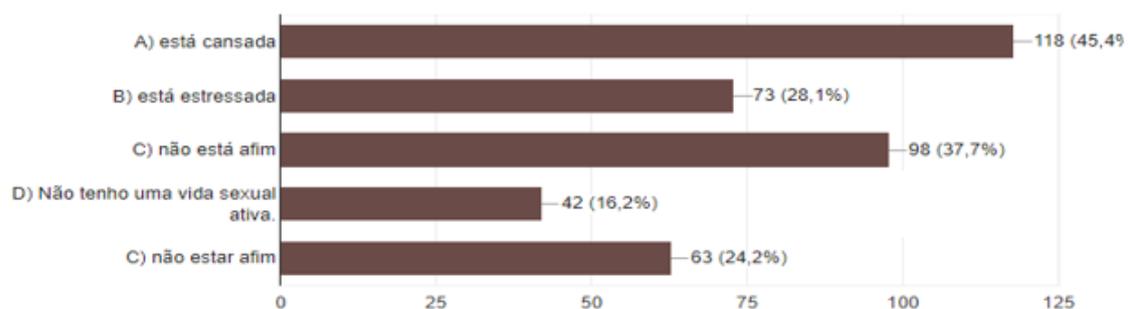


Na Figura 18, observa-se que as mulheres, em sua maioria, evitam ter relações sexuais, quando estão cansadas, 73 mulheres afirmam que evitam o sexo quando estão estressadas, 98 mulheres afirmam que evitam o sexo quando não estão com vontade.

Figura 18 – Razões para evitar a relação Sexual

18. Você evita ter relações sexuais quando (aceita mais de uma resposta):

260 respostas



4.5 Questões sobre a saúde emocional e qualidade de vida no processo de envelhecimento na vida sexual da mulher.

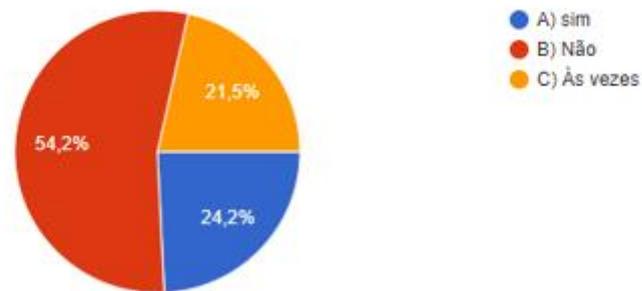
Na Figura 19 evidencia as respostas sobre a saúde emocional. Das respostas, destaca-se que 141 mulheres (54,2%) não percebem que envelhecimento e a sua sexualidade têm alterado a saúde emocional. Diferentemente de 63 mulheres (24,2%)

que responderam que têm essa percepção.

Figura 19 – Saúde Emocional

19) Você percebe que o seu envelhecimento e a sua sexualidade têm sido fatores para alterar a sua saúde emocional?

260 respostas



5 DISCUSSÃO

Os resultados dessa pesquisa de levantamento de dados, alcançou muito mais as mulheres da faixa etária de 40 a 60 anos, e nesse contexto, observa-se que a mulher que está envelhecendo entende que está vivenciando um processo de transformação ao longo do tempo, conforme relata Ermida (1999) o envelhecimento é consequência do tempo.

Considera-se que a pesquisa alcançou seu objetivo quando capturou a atenção de 260 mulheres. Dessa forma, verifica-se que, em análise aos dados demográficos das participantes, o formulário obteve respostas de mulheres nas faixas etárias objeto de estudo deste trabalho, evidenciando que essas mulheres se encontram em situação bem diversificada, considerando a questão do estado civil.

Quanto às questões de 3 a 5 sobre o envelhecimento, percebe nas respostas que a mulher tem consciência que o envelhecer está conectado com a nossa aparência física, os anos estão passando e o surgimento das rugas, a pele envelhecendo, a cor do cabelo já não são mais como antes, e isso é perceptível para toda mulher, como bem salientou DGS (2004), o envelhecimento consiste num

processo de deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo.

Contudo, observa-se que a visão do envelhecimento para as respondentes é diversificada, visto que na visão de cada mulher, considerando suas expectativas e sua realidade, a percepção do envelhecimento é diferente, Martins (2012), relata que a nossa sociedade, caracterizada como urbana e capitalista, e a uma supervalorização da juventude, trazendo uma preocupação excessiva com a aparência e o culto ao corpo esbelto e jovial. Tenta-se, assim através de diversos meios, adiar o envelhecimento. O medo de envelhecer traz implicações, tendo em vista que essa negação pode trazer problemas de ordem biopsicossocial no envelhecimento, neste sentido a TCC contribui com a aceitação do envelhecer, como fase natural da vida e não como algo ruim fóbico.

Nesse sentido percebe-se que as respondentes têm consciência de que envelhecer é um processo natural da vida, não tem como fugir dessa realidade, pode-se retardar com remédios, exercícios físicos, mas não se pode controlar o tempo, ou seja envelhecer é um destino. Essa aceitação justifica-se na TCC que pela cognição aponta as emoções, os comportamentos e a fisiologia com a percepção do indivíduo com os acontecimentos (BECK, 2003).

Em relação às questões de 6 a 10, sobre a sexualidade e sensualidade da mulher, observa-se nas respostas que a mulher está mais segura de si. Consequentemente, isso a leva a aceitação do seu corpo no processo de envelhecimento, aumentando o autocuidado que reflete no seu comportamento, assim, ela se sente mais segura e se sente amada, nisso pode-se atrelar esse processo ao que Nunes (1987) afirma em que a concepção de sexualidade identifica os comportamentos femininos, determinados pela própria natureza biológica, ao envelhece atrela-se o cuidado de si e o modo de se vestir, de se olhar no espelho, se amar e aceitar o que ver está muito alinhado com a auto estima, assim ativando sua sexualidade, cuidando de si de forma mais intensa e diariamente, assim salientou Beck, quando afirma que tríade cognitiva do sujeito compreende e reestrutura a forma do indivíduo enxergar a si mesmo, o mundo e o futuro.

A mulher no processo de envelhecimento depois dos 40 anos, tem desejos, tem sensualidade, sente prazer no ato sexual e pode vivenciar de forma prazerosa sua sexualidade, como relatou Sousa (2008), a sexualidade tem comportamento

vitalício e desenvolturas evolutivas que vão desde o nascimento até a morte, evidencia o desejo sexual, que permanece intacto, e a persistência da vontade de intimidade e afetividade, não é reprimida no envelhecer.

Nesse contexto a mulher no processo de envelhecimento depois dos 40 anos, tem desejos, tem sensualidade, sente prazer no ato sexual e pode vivenciar de forma prazerosa sua sexualidade.

Quanto às questões 11 a 18 sobre a percepção do envelhecimento na vida sexual da mulher, pontua-se nas respostas que a mulher faz sua percepção do envelhecimento na sua vida sexual. A mulher contemporânea de acordo com as respostas na sua maioria não tem tido conflitos psicológicos para lidar com sua vida sexual.

Percebe-se com as respostas que está envelhecendo não é algo que prejudica a atividade sexual da mulher, conforme Mucida (2006), o modo de expressar o desejo e a sexualidade modifica-se com o tempo, pois os investimentos e valores também mudam, assim sendo, não é a velhice que determina a ausência do desejo ou a diminuição das relações sexuais, mas é a própria complexidade do desejo que impõe novas percepções para tecer a sexualidade na velhice. Isso implica dizer que o amadurecimento psicológico também tem muita força para a mulher se ver envelhecendo e lidar com sua sexualidade positivamente.

Conforme as respostas das mulheres que participaram da pesquisa muitas ainda não entraram na menopausa, mas o objetivo é saber se esse período é um fator prejudicial à vida sexual das mulheres que já estão nessa fase, o importante é frisar que a menopausa é uma fase do envelhecimento, como bem salientou Mucida (2006), a menopausa é a cessação de atividade reprodutora a partir do término da ovulação, isso implicando muito na questão hormonal da mulher evidenciando o envelhecimento. Nesse período da menopausa a mulher passa por *secura da pele*, *secura vaginal*, *irritabilidade* e *distúrbios do sono*. É um processo que é vivido em fases, além de afetar o físico, o emocional da mulher também é afetado, e um desses sintomas relacionados com a diminuição da libido.

Identifica-se através das respostas, que oscila bastante a questão do uso da medicação ou reposição hormonal no humor das mulheres que participaram da pesquisa. Nesse contexto pode-se analisar que há um número pequeno de mulheres que tem sua vida sexual afetada devido ao uso de medicação. Segundo o DGS (2004),

qualquer tipo de tratamento medicamentoso é fator que contribuem para a ocorrência de eventos adversos no organismo.

Observa-se nos resultados que a maioria das mulheres têm tido satisfação no seu relacionamento sexual, e que conforme esta pesquisa, poucas delas não encontram satisfação na sua relação sexual. Assim, infere-se que a maioria das mulheres, conforme o resultado desta pesquisa, está feliz com seu corpo na hora do sexo. Percebe-se, então, que o envelhecimento não é um fator que prejudica a sexualidade da mulher e nem o seu desejo de fazer sexo, conforme opinião das respondentes.

Na questão 19 sobre a saúde emocional no processo de envelhecimento na vida sexual da mulher, após análise da resposta oferecidas a pergunta constata-se que as mulheres têm procurado se cuidar e adotar hábitos que garantam qualidade de vida, isso se explica na Terapia Cognitivo Comportamental – TCC, uma vez que está voltada para soluções dos problemas atuais, modificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais (BECK, 1964), assim, os pensamentos, as emoções e os comportamentos sofrem influências quando se processam e interpretam informações geradas durante o processo de envelhecimento.

Em razão da análise desses dados, no mundo contemporâneo considera-se que a mulher tem a oportunidade de retardar o envelhecimento, adotando hábitos e atitudes para o cuidado da saúde e das emoções. Ademais, são inúmeros os tratamentos antienvelhecimento à disposição das mulheres, e assim, promove sua autoestima da mulher, com reflexos em sua sexualidade.

Conforme Aron Beck os pensamentos interferem nas emoções, nos comportamentos, sendo uma alternativa de melhora do humor, ressignificando os pensamentos para que sejam funcionais e realistas no âmbito das interpretações do futuro, do mundo e de si, sendo assim o envelhecimento tem sido positivo para as mulheres acima de 40 anos que participaram da pesquisa, vivenciando o envelhecimento de forma saudável e tonando esse processo favorável a melhoria de sua qualidade de vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou aprofundar o tema sobre o envelhecimento e a sexualidade da mulher, para analisar como a mulher está lidando com o envelhecimento e quais os aspectos psicológicos na sua sexualidade baseado na Teoria Cognitivo Comportamental - TCC, analisando o comportamento dentro do fato de envelhecer e da sexualidade da mulher.

O estudo buscou responder a seguinte pergunta: Como a mente da mulher lida com o envelhecimento e como esse fenômeno afeta a sexualidade? Para responder essa pergunta e buscar subsídios para análise, foi realizada uma pesquisa exploratória bibliográfica, com o apoio de um questionário com 19 perguntas, para analisar o envelhecimento e a sexualidade, a partir da percepção de mulheres, acima de 40 anos de idade.

A pesquisa mostrou que a mulher tem lidado de forma positiva com o seu processo de envelhecimento, nota-se, então, que envelhecer não é um fator que impeça a mulher de vivenciar sua sexualidade de forma positiva. No mundo contemporâneo a mulher tem oportunidade de retardar o envelhecimento, cuidado de sua saúde, hoje temos inúmeros tratamentos anti-envelhecimento, isso aumenta a autoestima da mulher, elevando a sua sexualidade. Nota-se, então, que uma boa parte das mulheres de hoje tem lidado muito bem com o seu envelhecimento e esse envelhecer não tem sido um fator que impeça ela de vivenciar sua sexualidade de forma satisfatória. Contudo não é todo, mas podemos perceber que o avanço da medicina, da indústria farmacêutica, da era do conhecimento com a tecnologia tem contribuindo muito para que a mulher se abasteça de conhecimento para melhor se perceber no seu envelhecimento.

Conclui-se, portanto, que não é o todo, pois ainda há muitas mulheres que estão buscando vencer os problemas causados pelo envelhecimento. Todavia, o número de participantes nesta pesquisa, foi representativa para provocar essas análises. Espera-se que este estudo possa promover várias reflexões relacionadas às mulheres no processo de envelhecimento, bem como compreender a percepção delas diante da sua sexualidade, livrando-se de tabus, para sentirem-se mais seguras de si, cuidando mais do seu corpo e assumindo suas fragilidades diante desse processo.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, I. A. **Texto & Contexto**: Enfermagem 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/>. Acesso em: 13 nov. 2022.
- BEAUVOIR, S. **A Velhice – A Realidade Incômoda**. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1970. Disponível em: <https://Beauvoir-a-Velhice-A-Realidade>. Acesso em: 12. Ago. 2021.
- BECK, A.T. **Pensamento e depressão: II. Teoria e terapia**. Arquivos de Psiquiatria Geral, 10, 561-571(1964). Disponível em: <https://www.academia.edu/>. Acesso em: 13 nov. 2021.
- BECK, J.S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo. Artmed, 2013. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/8sc0xc5>. Acesso em: 09 nov. 2021.
- CACHIONI, M, & FALCÃO, D.V.S. **Velhice e Educação**: possibilidades e benefícios para a qualidade de vida: Psicogerontologia nas Relações Sociais e Bem-Estar Subjetivo. Campinas: Editora Átomo e Alínea 2009. Disponível em: <https://www.academia.edu/Cachioni>. Acesso em: 09 fev. 2022.
- COSTA, E. F. A., & PEREIRA, S. R. M. **Meu corpo está mudando o que fazer?**. Tempo rio que arrebatou (pp.13-25). Holambra: Setembro.(2005).
- DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE- DGS. **Programa Nacional para a Saúde de Pessoas Idosas**. DGS, 2004. Disponível na Internet: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-saude-das-pessoas-idosas> . Acesso em: 09 nov. 2021.
- ERMIDA, J. G. **Os idosos: Problemas e realidades**. 1ª Ed. Local: Editora Formasau, 1999.
- GEROLAMO, J. C. **O tempo não para: O envelhecimento feminino como ato revolucionário**. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências e Letras de Assis. 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/>. Acesso em: 15 nov. 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://gil-a-c-metodos-e-tecnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2021.
- GILSENIR M.P.A DÁTILLO e ANA PAULA CORDEIRO - **Envelhecimento Humano: em diferentes olhares** - Marília/Oficina Universitária São Paulo/Cultura Acadêmica. 2015
- Disponível em:
https://www.google.com.br/books/edition/Envelhecimento_humano/Fww3EAAAQBAJ?hl=ptBR&gbpv=1&dq=ENVELHECIMENTO+FISICO&printsec=frontcove Acesso em: 18 Fev. 2022.
- MAGDA L. NUNES, JADERSON C. da COSTA e DRAITON G. SOUZA. **Entendendo o funcionamento do Cérebro ao longo da Vida**. Editora EdiPucrs. Porto Alegre, 2021.

MARTINS, M. B. (2012). **Violência silenciada: violência física e psicológica contra idosas no contexto familiar** (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/>. Acesso em: 19 jan. 2021.

MUCIDA, A. (2006). **O sujeito não envelhece: psicanálise e velhice**. Belo Horizonte: Autêntica. Disponível em: <https://o-sujeito-nao-envelhece-psicanalise-e-velhice>. Acesso em: 15 out. 2021.

NETTO, M.P. **A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. Ed. Atheneu, 1996.

NUNES, C. A. **Desvendando a sexualidade**. Campinas: Papirus, 1987. Disponível em: <https://baixardoc.com/desvendando-a-sexualidade>. Acesso em: 17 jan. 2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Sexual and Reproductive Health**. WHO, 2006. Disponível em: <https://apps.who.int/>. Acesso em: 15 out. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento Ativo: Um Projeto De Política De Saúde**. Madrid: OMS, 2005. Disponível em: https://bvsm.sau.de.gov.br/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 15 out. 2021.

SOUSA J. L. **Sexualidade na terceira idade: uma discussão da Aids, envelhecimento e medicamentos para disfunção erétil**. Jornal Brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis, 2008. Disponível na Internet: <https://pesquisa.bvsalud.org>. Acesso em: 17 jan. 2022

ANEXO 1

APÊNDICE 1_ INSTRUMENTO DE PESQUISA



Envelhecimento e a Sexualidade da Mulher

Mulher querida!!

Me chamo Eliziana Silva e estou concluindo o curso de Psicologia no Centro Universitário Mauá de Brasília neste 1º semestre de 2022.

Preciso da sua ajuda para minha pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o objetivo de coletar informações sobre um assunto muito importante para nós mulheres: "ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER".

São perguntas com respostas objetivas e o tempo que você investirá será uma contribuição para entendermos melhor como estamos lidando com o envelhecimento e a sexualidade.

Se você tem mais de 40 anos, essa pesquisa é sobre você. Sua participação é de forma voluntária e anônima, não havendo qualquer necessidade de identificação.

Solicito que seja muito sincera nas respostas.

Peço também que divulgue o link da pesquisa para outras mulheres maiores de 40 anos, assim poderei ampliar o resultado da minha pesquisa.

Caso tenha alguma dúvida, estou à disposição pelo e-mail anaizilepsc@gmail.com.

Agradeço muito a você pela sua disponibilidade em responder a pesquisa e contribuir com meu TCC.

Termo de Consentimento *

Sou voluntária para participar da pesquisa referente ao "ENVELHECIMENTO E A SEXUALIDADE DA MULHER".

Fui informada previamente que minha participação é totalmente anônima, não havendo qualquer identificação em nenhuma etapa.

() Concordo em contribuir com essa pesquisa

Questões

1. Qual a sua faixa etária? *

- A) 40 a 45 anos
- B) 46 a 50 anos
- C) 51 a 60 anos
- D) 61 a 65 anos
- E) 66 a 70 anos
- F) acima de 71 anos

2. Qual seu estado civil? *

- A) Solteira
- B) casada
- C) Viúva
- D) Separada ou Divorciada

3. Como você se percebe envelhecendo? *

- A) quando chega seu aniversário e percebe que mais um ano já passou.
- B) quando se olha no espelho e percebe as rugas e a pele não mas viçosa.
- C) quando se percebe cheia de doenças que são consequências da idade.

4. Você é vaidosa? Cuida da pele, do cabelo e do corpo? *

- A) não tenho nenhuma vaidade.
- B) às vezes sou vaidosa e cuido de mim.
- C) sim, sou vaidosa e cuido muito de mim.

5. Para você envelhecer é: *

- A) um processo natural da vida
- B) horrível, pois me vejo sem controle do meu tempo.
- C) um processo que tento evitar com remédios e/ou exercícios físicos
- D) um processo que não tenho como evitar

6. Você tem uma vida sexual ativa? *

- A) Sim
- B) não
- C) esporádica

7. Você está satisfeita ao se ver nua no espelho? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes

8. Você se considera uma mulher sensual? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes

9. Caso tenha uma vida sexual ativa, você se sente desejada na hora do sexo? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não tenho uma vida sexual ativa

10. Caso tenha uma vida sexual ativa, a frequência de atividade sexual é: *

- A) diariamente
- B) semanalmente
- C) mensalmente
- D) esporadicamente
- E) não tenho uma vida sexual ativa

11. Você sente que, por estar envelhecendo, isso afeta sua vida sexual? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não tenho uma vida sexual ativa

12. A menopausa trouxe problemas na sua vida sexual? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não entrei ainda na menopausa

13. O uso de medicação ou reposição hormonal tem alterado seu humor? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não uso nenhum tipo de medicação para reposição hormonal

14. O uso de medicação ou reposição hormonal tem alterado a sua vida sexual? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não tenho uma vida sexual ativa.

15. No seu relacionamento sexual você se sente satisfeita? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não tenho uma vida sexual ativa

16. Você se sente insegura com a aparência do seu corpo na hora do sexo? *

- A) Sim
- B) não
- C) às vezes
- D) não tenho uma vida sexual ativa

17. Você acha que o envelhecimento tem afetado seu desejo de fazer sexo? *

- A) Sim
- B) não

C) às vezes

D) não tenho uma vida sexual ativa

18. Você evita ter relações sexuais quando (aceita mais de uma resposta): *

A) está cansada

B) está estressada

C) não está afim

D) não tenho uma vida sexual ativa.

19). Você percebe que o seu envelhecimento e a sua sexualidade têm sido fatores para alterar a sua saúde emocional? *

A) sim

B) não

C) às vezes