

Artigos

"As (im)possibilidades afetivo-sexuais para a velhice frente ao Novo Milênio"¹

Thiago de Almeida²

"O amor – vede se é maior este – o amor essencialmente é união, e quanto mais une ou procura unir os que se amam, tanto maiores efeitos tem, e tanto maiores afetos mostra de amor. Estar conosco é assistência de fora, estar em nós é presença íntima; estar conosco é estar perto, estar em nós é estar dentro; estar conosco é companhia, estar em nós é identidade."
(Pe. Antônio Vieira)

Terceiro Milênio: como tantas fronteiras, também as que separam as gerações estão sendo gradativamente eliminadas. O ciclo de vida organizado em etapas sucessivas parece não fazer mais sentido, ou, pelo menos, faz-se necessária uma nova classificação (ALMEIDA & ACQUAVIVA, no prelo).

Até muito pouco tempo atrás a velhice não se constituía enquanto um objeto de preocupação social. Considerava-se o idoso como alguém que existiu no passado, que realizou o seu percurso psicossocial e espera o momento fatídico para sair da cena do mundo (BIRMAN, 1995). Esta visão atrapalha o engajamento ativo do idoso nos processos afetivo-sexuais.

Anteriormente, os idosos eram tratados com atitudes filantrópicas e benevolentes com o intuito de ocultar os verdadeiros valores negativos arraigados nestas atitudes que a sociedade que se modernizava lhes impunha. Atualmente, o panorama de uma genuína preocupação evoluiu um pouco de tal forma que o envelhecimento está sendo mais bem compreendido enquanto um processo natural da vida humana, que traz implícito uma série de transformações biopsicossociais, que modificam a relação do homem com o meio no qual está inserido. Dessa forma, o processo de envelhecimento, segundo Dantas et al (2005) é muito pessoal, constitui uma etapa da vida com realidades próprias e diferenciadas das anteriores, limitadas unicamente por condições objetivas e subjetivas.

Se a questão da afetividade e da sexualidade está presente em todos os momentos da vida, não será no processo do envelhecimento que estaria ausente. Contudo, percebe-se que ao investigarmos o processo de envelhecimento, que o conhecimento atual aquilatado a respeito do mesmo, em relação a

¹ Agradeço imensamente a bibliotecária Maria Luíza Lourenço pela cuidadosa leitura do texto, por suas opiniões expressadas no mesmo e pela correção das referências bibliográficas segundo as normas da ABNT.

² Psicólogo pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Mestre pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP) e doutorando e pesquisador pelo Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP). Atua também como palestrante em assuntos relacionados ao amor, relacionamentos amorosos e qualidade de vida em ambientes laborais e acadêmicos. E-mail de contato com o autor: thialmeida@usp.br

alguns temas como o estudo do amor e da sexualidade, carece de identidade, e é constituído por elementos de discursos teóricos e ideológicos fundamentados em legados herdados ultrapassados, muitas vezes, oriundos das ciências sociais e da medicina (NERI 1993). E quando nos referimos à sexualidade, não estamos nos remetendo a sexo, mas ao produto final de um longo e natural processo de desenvolvimento que começa no nascimento e envolve tudo o que somos, as nossas atitudes, como lidamos com as questões que nos circundam e como isso nos abala em uma relação afetiva interpessoal. O que a psicologia concebe por sexualidade não é, em absoluto, idêntica à união sexual entre um homem e uma mulher ou mesmo, teria o sentido exclusivo de sensações prazerosas produzidas/comunicadas pelos nossos órgãos genitais. Sexualidade é muito mais do que o intercurso do penis à vagina culminando com o orgasmo masculino ou feminino. Tampouco sexo é uma sinónima de gênero, pois estes dois conceitos foram inseridos na literatura científica em épocas distintas e abrangendo aspectos diferenciados da vida humana. Enquanto as diferenças entre os sexos são estabelecidas pelo aspecto físico, as diferenças de gênero são explicadas e entendidas como socialmente construídas.

O conceito gênero foi introduzido, no discurso teórico, na década de 1970, por meio das pesquisas da antropologia. Desde então, diversos autores aprofundaram o tema e atualmente, em Psicologia Social, qualquer estudo sobre diferenças ou semelhanças entre homem e mulher precisa ser evocado sob o prisma de gênero (STREY, 1999).

Em suma, atualmente podemos considerar a palavra gênero despojada da biologia e integrada à rede sociocultural, representando a expressão cultural da diferença sexual. Logo, um produto social, que é aprendido, representado, institucionalizado e transmitido ao longo de gerações, tal como nos aponta Sorj (1992).

Certamente que a sexualidade e a afetividade perpassam todas as questões do envelhecer, na medida em que são a essência de nossa atividade enquanto seres humanos. Entretanto, sabemos que sexualidade nunca pode estar desvinculada do corpo; nem do desejo inconsciente, esse componente aparentemente estranho que habita e age em nosso interior e do qual nunca estamos descomprometidos; e nem das conseqüências psíquicas das diferenças anatômicas entre os sexos (COSTA, 1992).

Segundo Neri (1993):

“Vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais em grupos primários (principalmente rede de amigos).” (p. 10).

Se além desses elementos acima, ainda a maturidade trouxer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, o idoso pode estar certo que, poderá ter uma satisfatória vida afetiva onde as possibilidades de relacionamento amoroso nesta etapa da vida, apesar de algumas vezes serem difíceis, são mais viáveis do que muitas pessoas imaginam (ALMEIDA & LOURENÇO, 2007). Dessa forma, se o idoso permitir-se tais vivências pode-se supor que ele terá um envelhecimento positivo, ao contrário, daqueles que somente darão vazão a um saudosismo passivo, ou ainda, a quaisquer outras posicionamentos imobilizadores e negativos. Assim, existem várias possibilidades de envelhecer afetivo-sexualmente, desde as possibilidades mais negativas, que se distanciaram de qualquer tipo de investimento desta natureza, às mais positivas, que se mantiveram articuladas ao processo de desenvolvimento biopsicossocial no qual o afetivo-sexual comporta uma de

suas principais dimensões. Contudo, infelizmente o que tem predominado é o aspecto negativo, velho como algo inútil, deteriorado, obsoleto, asséxuado.

Então, pode-se conceber o amor e a sexualidade, simultaneamente, como alguns dos principais elementos da interação humana e, também, como uma das principais diretrizes na estruturação das relações íntimas (ALFERES, 1996; DENARI, 1996; ALMEIDA, 2003) ainda que para diferentes populações. Dessa forma, o amor e os relacionamentos afetivos sexuais estão se tornando cada vez mais uma condição indispensável para uma vida satisfatória e plenamente realizada, ao menos na concepção dos que o buscam (ALMEIDA, 2008a). E expresso de maneiras diferenciadas, o amor é sumamente importante para o desenvolvimento da personalidade e crescimento da humanidade. Entretanto, tendo em vista que a sociedade muitas vezes mina as expectativas de alguns segmentos sociais, como por exemplo, os idosos que querem firmar um relacionamento amoroso, estas atitudes podem causar uma paralisia nas motivações, ao menos momentânea, além de conflitos desnecessários para as pessoas por elas prejudicadas (ALMEIDA, 2008b).

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 especialmente na velhice, tem auxiliado a manutenção de preconceitos¹ e, conseqüentemente, trouxe muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas com mais idade (RISMAN, 2005). E hoje em dia há até um maior espaço para discussões que abarquem a sexualidade. Entretanto, apesar da abertura social que há para discussão de assuntos desse âmbito à maioria da população ainda apresenta-se constrangida para discutir tais assuntos, principalmente quando questões relacionadas à sexualidade na terceira idade se apresentam (SANTOS, 2003). Dessa forma, uma má compreensão da sexualidade e de legítimas manifestações amorosas na Terceira Idade, talvez, leve a dificuldades desnecessárias de superação para tais problemas, de forma tal, que um esclarecimento acerca das informações distorcidas que se difundem em relação à sexualidade e ao amor possa contribuir para a diminuição das crenças e tabus sobre um assunto tão cheio de preconceitos.

Logo, a sexualidade na velhice é um tema comumente negligenciado pelas diversas áreas da saúde, pouco conhecido e tão pouco compreendido pela sociedade, pelos próprios idosos e pelos profissionais da saúde (STEINKE, 1997). Ao contrário do que se pode pensar, a velhice é uma idade tão frutífera como qualquer outra no que se refere à vivência do amor e a questão da prática da sexualidade. Infelizmente, existem muitos mitos que dificultam a compreensão de como a vivência do amor e da sexualidade que estão relacionadas com pessoas de idade avançada.

O amor é um conceito que possui uma extensa cadeia de significados e interpretações distintas. 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 (ALMEIDA, 2003). O amor é um sistema complexo e dinâmico que envolve cognições, emoções e comportamentos relacionados, muitas vezes, à felicidade para o ser humano (ALMEIDA 2007 a e b). Desta maneira, amar alguém, e conseqüentemente expressar sua sexualidade e erotismo e talvez consolidar um relacionamento amoroso, em primeira análise, significa reconhecer uma pessoa como fonte real, ou ainda, potencial para a própria felicidade (ALMEIDA, 2008a).

¹ Chamamos de "Vejismo" as atitudes negativas que a sociedade estabelece em relação aos idosos, significando rejeição, marginalização, medo, agressão e discriminação. Ocorre com certa freqüência e relaciona-se às identificações que fazemos com os nossos velhos desde a infância.

Segundo Vasconcellos et al (2004):

“Acuados entre as múltiplas exigências adaptativas que as alterações do envelhecimento comportam, os indivíduos enfrentam dificuldades para preservar a identidade pessoal e a integridade de alguns papéis e funções, sobretudo aqueles relativos à sexualidade que a sociedade atentamente vigia e sanciona” (p. 414).

Com uma visão restrita, tanto em relação à sexualidade quanto à velhice, a sociedade, muitas vezes, classifica este período da vida como um período de assexualidade e até mesmo de androginia. Beauvoir nos mostra (1990) que “a atitude dos idosos depende de sua opinião geral com relação à velhice” (p. 350). Dessa forma, neste período, o indivíduo teria que unicamente assumir o papel de avô, ou ainda, de avó, ao lhe ser delegado pelos filhos o cuidado de seus netos, na expectativa de que os monitorem enquanto concomitantemente realiza atividades como o tricô e assiste à televisão e usufrui de sua aposentadoria (RISMAN, 2005). E assim, Beauvoir (1990) aponta que o indivíduo é condicionado pela atitude prática e ideológica da sociedade em relação a ele.

Dessa forma, a falsa crença que relaciona inexoravelmente a idade e o declinar da atividade sexual têm contribuído de forma nefasta para que não se preste atenção suficiente a uma das atividades que mais contribuem para a qualidade de vida nos idosos, como é a sexualidade. Tanto o idoso bem como as pessoas que estão a caminho do envelhecimento podem e devem ser auxiliadas por meio de algumas providências preventivas capazes de melhorar sua saúde, qualidade de vida e também afetividade. A falácia de que a velhice é uma etapa assexuada da vida é um desses pré-conceitos e exerce influência profundamente na auto-estima, na autoconfiança, no rendimento físico e social de adultos com mais idade, além de contradizer a eterna capacidade de amar do homem.

Para algumas pessoas, com a progressão da idade, há uma simultânea anulação do desejo sexual, sobretudo a partir do desvínculo laboral, enquanto, para outras, há apenas uma modificação, entretanto, de modo geral, o que se evidencia é que para uns e outros é uma constante e cômoda negação do desejo do idoso pela sociedade. As mudanças ocasionadas pela Terceira Idade produzem perturbações no equilíbrio desses indivíduos e requerem adaptações significativas, pois, o surgimento de novas situações e experiências marcam indelévelmente a vida do idoso, trazendo sentimentos como a desvalorização. Muitas vezes a sociedade contribui para que o idoso tenha este sentimento, pois, os idosos sempre foram imaginados como aqueles que estão se despedindo da vida: aposentou-se do seu trabalho, de sua função, aposentou-se da vida (CARDOSO, 2008). Com essa negação, a sociedade sedimenta e reproduz seus próprios medos e inseguranças, suas preocupações no que diz respeito ao próprio futuro e sua possível incapacidade para amar na medida em que envelhecem. Adicionalmente, pode-se referir a despeito desta negação dos afetos que é suscitada pela cultura e desenvolvida pelas pessoas como uma forma de defesa psíquica frente ao sofrimento gerado pelo fato dos mesmos serem considerados como desestabilizadores sociais, e conseqüentemente, como uma ameaça constante, e que, dessa forma, ameaçariam a coesão social no que concerne a moral e aos bons costumes.

Outros fatores que também são partícipes para que as pessoas com o passar do tempo tenham um arrefecimento, ou ainda, anulação do desejo afetivo-relacional e da atividade sexual, diz respeito a fatores religiosos, psicossociais e morais. A sociedade ocidental, geralmente, educada a partir dos muitos paradigmas judaico-cristãos, tem no fator “pecado” uma grande causa de anulação e arrefecimento para os seus desejos e práticas afetivo-sexuais. Derivado dessa relação, as maneiras pelas quais as pessoas foram educadas, as repressões vivenciadas pelas mesmas ao longo de seu histórico de vida, os apelos infligidos pela família e pela sociedade, contribuem para gerar pessoas

medrosas, inseguras de seus próprios desejos e atitudes, sobretudo, no que diz respeito ao domínio afetivo-sexual. Isso gera um círculo vicioso de pais que geram esses padrões morais, éticos e religiosos aos seus descendentes, e assim, sucessivamente, o que torna as pessoas com um pensamento cada vez mais homogêneo, se não reconhecerem e não rejeitarem certos legados culturais. (ALMEIDA & LOURENÇO, no prelo)

Outro aspecto relevante, diz respeito a haver certas dificuldades e a diminuição da frequência nas relações sexuais entre parceiros na terceira idade, mas, deve-se levar em conta que existe também maior qualidade nessas relações. É inegável a existência de patologias que, ainda que de forma secundária, possam prejudicar o desempenho e, por vezes, tornarem-se inibidoras, de um otimizar as práticas sexuais das pessoas em idade avançada, como as patologias respiratórias (que podem comprometer a energia canalizada para o exercício das práticas sexuais), as complicações osteo-articulares e as neoplásicas (que podem comprometer a mobilizar por causarem dor), entre outras. No entanto, tornar as referidas desvantagens sinônimo de incapacidade, perdas permanentes ou impossibilidades irrestritas é, para além de uma veleidade, impor limitações desnecessárias, imprecisas, traumatizantes e prejudiciais aos seus acometidos.

O sexo na Terceira Idade ainda está envolto em preconceitos, delírios de grandeza, complexos e frustrações, contudo a Terceira Idade não é necessariamente uma barreira para uma vida sexual ativa, onde a assexualidade marca presença, dado o ostracismo social pelo qual muitas vezes os idosos são influenciados. Homens e mulheres devem estar conscientes das mudanças que estão ocorrendo em seu corpo, e os parceiros devem investir mais em carícias, toques, beijos e carinhos durante todo o dia e não só na hora do ato sexual (CARDOSO, 2008). Às vezes, é necessário que se busque ajuda de caráter psicoterápico (psicoterapia individual, de casais, etc), ou ainda, a prescrição de uma intervenção medicamentosa para que esses consigam realizar seus desejos latentes, para perderem o medo, a insegurança, e assim, assumirem perante a sociedade o direito que têm de exercer uma vida plena de seus direitos e de qualidade de vida.

A caminho de soluções

A velhice assexuada é um mito. O amor e a sexualidade são vivências que não precisam se sujeitar à corrosão física do envelhecimento humano. Para isso os idosos podem adotar algumas estratégias de enfrentamento para otimizarem este período da vida no qual estão inseridos.

Os problemas decorrentes do próprio desgaste do organismo, doenças, problemas familiares, financeiros, dentre outros, podem causar dificuldades sexuais na velhice e o idoso tem que estar ciente das modificações orgânicas que seu organismo sofrerá, mas, também não deverá se preocupar. Atualmente, as pessoas podem recorrer a intervenções medicamentosas, ou ainda, tratamentos terapêuticos, dietas, exercícios para resolver esses impasses. Dessa forma, a vida sexual de um casal na terceira idade pode ser plena e feliz e eles poderão encarar a velhice e o ato sexual com a mesma tranquilidade com que viveram na juventude e ainda mantendo vivo o desejo, mesmo após, seis, sete ou oito décadas de vida, se isso for importante na vida da pessoa. Muitos idosos, infelizmente, deixam de ter relações sexuais com suas parceiras, por medo, vergonha (dentre outras possibilidades), acreditando-se impotentes. Segundo Vasconcellos et al (2004, p. 414), "Com sua auto-estima baixa, ficam receosos de não conseguir uma ereção e acabam evitando ter relações para não serem confrontados com a frustração."

Atualmente, muitos remédios como, por exemplo, o Citrato de Sildenafil (Viagra) utilizado pelos homens e terapia de reposição hormonal para as mulheres são poderosos coadjuvantes nas relações dos casais na terceira idade, que querem continuar vivenciando sua relação afetivo-sexual (REIS, 2000). Contudo, é importante destacar que a motivação para o sexo depende mais da saúde mental, da disposição para o mesmo e da qualidade de vida dos componentes da relação, que da própria musculatura enrijecida (Viscardi citado por Reis, 2000).

Os exercícios de contato e de acariciamento, entre os parceiros estimulam a função sexual despertando este instinto reprimido pela cultura, e reforçando a identidade sexual do casal. Encontrar posições confortáveis para evitar se deparar com problemas como artrites dentre outras; escolher os melhores dias e horários para ambos os parceiros para efetuar as atividades afetivo-sexuais, por exemplo, para aqueles casais que têm problemas com a falta de privacidade por terem ido morar com os filhos, são alguns exemplos que podem ser seguidos por pessoas idosas para conseguirem se relacionar sexualmente. Também se aconselha a aceitar as limitações e aproveitar otimizando das funções que ainda permanecem. Quando o intercuro não é possível explorar outras práticas (beijos, carícias, pois somos cheios de zonas erógenas, estimulações manuais, fantasias sexuais, massagens). Dessa forma, a outra pessoa torna-se um bom pretexto, pelo qual damos a nos mesmos a permissão para sentir amor. É com essa vazão da perspectiva-vida que poderemos ir transformando os preconceitos que se acumularam sobre a velhice e conferindo o sentido e o valor do processo de individualização até o final da vida. De forma similar, é conseguir lidar como o que recebe do outro, de uma maneira mais inclusiva, trazendo para dentro e para perto, sem tantos preconceitos nem rejeições a priori.

Pessoas muito rígidas, com preconceitos e valores muito determinados antes do contato com as situações reais da vida, estão mais sujeitas a não refletir sobre suas vivências nem transpor o que têm como regras de vida, e acabam amadurecendo com mais dificuldade. Estas pressupõem e concluem antes de uma ampliação de visão. Acabam conhecendo menos do mundo e, por conseguinte, provavelmente não se desenvolvem emocionalmente.

E para onde vão os sessentões que querem paquerar? Acompanhando a lógica de que desapareceram os limites entre as idades, desapareceram também limites geográficos entre as gerações. Os sessentões podem ir a todo lugar. Há, é verdade, muitos lugares em que determinadas "tribos" se reúnem e qualquer estranho é malvisto. Mas o velho não está mais restrito ao território doméstico, onde esteve, em décadas passadas. Tem poder aquisitivo melhor, agora que não tem mais filhos para sustentar (apesar do fenômeno também característico deste momento histórico, no contexto brasileiro, em que se dá a permanência dos filhos até mais tarde em casa dos pais) e circula por onde quiser. Não chama mais atenção em lugar nenhum: na universidade, em casas noturnas, fazendo esporte, em espetáculos de música erudita ou popular. Em qualquer dessas situações é possível paquerar, usando qualquer das mensagens verbais ou não verbais já exploradas em outros textos. Em muitos lugares, as pessoas estarão abertamente para ver e serem vistas, paquerar e serem paqueradas. Já em outros lugares, será exigido maior habilidade na aproximação, é necessário maior tato, maior poder de sedução.

O ambiente de trabalho ainda é o lugar onde muito freqüentemente as pessoas relatam terem iniciado uma relação. Só que há muitos sessentões aposentados. Mais sessentonas do que sessentões, já que elas têm direito à aposentadoria mais cedo. Além de que, grupos de amigos de trabalho, saem bastante no final do expediente e isso facilita a paquera e futuras relações.

Existe outro território da paquera que também está sendo ocupado pelo idoso: a rede *internet*. Como o anonimato deste meio protege os jovens, protege também os velhos que não dominam ainda os

códigos e a arte da paquera. Este espaço permite ainda em razão do anonimato uma aproximação mais direta que não seria viável em outra circunstância sem risco. Que risco? Especialmente o risco do ridículo, de dar vexame, de “pagar mico”, que toda a pessoa teme ao ver-se exposta a situações que não domina. Todos sabem que o melhor momento para aprender qualquer linguagem é quando somos ainda muito jovens... O mesmo vale para a linguagem da paquera! Por outro lado, os cientistas dizem que nunca é tarde para aprender, e que fazendo coisas novas as pessoas estarão exercitando e preservando seus cérebros por muito mais tempo.

Ninguém pode negar a importância de alguns fatores como o amor e a vivência da sexualidade na vida do homem e se considera que estes são alguns dos principais construtos que colaboram para a questão da qualidade de vida. Dessa forma, é necessário que as pessoas e aqui, especificamente os idosos, sintam-se produtivos, que tenham auto-estima valorizada, que façam amigos, viagens, passeios, que vivam bem com a família, que conheçam novas pessoas, que amem e sejam amados.

Segundo alguns autores, para uma pessoa enamorar-se de outra, deve-se levar em consideração, que, ela deve estar predisposta e disponível para tal (Almeida, 2003; Biddulph; 2003). E isto 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. Idosos que querem ser sedutores devem cuidar de nossa auto-imagem. Além do mais, parece evidente que uma pessoa que consegue vivenciar diversas situações bem sucedidas de cortejamento, independentemente do fator idade, passa a ser favorecida em sua auto-estima e, como consequência, ocorre um aumento na probabilidade de seleção de um parceiro que venha de encontro às suas expectativas e necessidades amorosas. Se não estamos satisfeitos conosco, encontraremos muitas dificuldades na arte da conquista afetivo-sexual. De acordo com Shinyashiki & Dumêt: “apenas a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro” (Shinyashiki; Dumêt, 2002, p. 166). Ainda os autores referem que na “realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está disposto a amar. Não está disponível para envolver-se e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor” (Shinyashiki; Dumêt, 2002, p. 166). E nisto consiste uma das principais razões do fenômeno amoroso: estar disponível para ir ao encontro do outro (Almeida, 2004).

A natureza da auto-imagem, conceito fundamental para auto-estima, reside no conhecimento individual de si mesmo e no desenvolvimento das próprias potencialidades, na percepção dos sentimentos, atitudes e idéias que se referem à dinâmica pessoal. Entretanto, a auto-estima não é estática, e apresenta altos e baixos, se revela nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, e emite sinais em que podemos detectar seu grau. Considera-se que a auto-estima é um dos principais construtos da personalidade humana. Diferente de auto-conceito, que se refere à noção ou idéia que faço de mim; e de auto-imagem que diz respeito à como a própria pessoa se vê.

A auto-estima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem a respeito de si mesma. Este autor também acrescenta que auto-estima é a percepção avaliativa sobre si próprio. É um estado, um modo de ser no qual participa a própria pessoa, com idéias que podem ser positivas ou negativas a seu próprio respeito. O ponto nodal de tantos problemas relacionados à busca desenfreada por uma busca pela perfeição da aparência é que não existe o amor próprio. Como as pessoas com uma rebaixada auto-estima sentem necessidade de ser aceitas, valorizadas, freqüentemente, estarão obcecadas com a aparência, buscando no outro a aprovação que elas mesmas não se dão, evitando assim não se sentirem atraentes, como geralmente os idosos costumam se conceber. Em se tratando de contextos amorosos

para saber seduzir é essencial saber identificar as próprias características (físicas e psicológicas) e usá-las para motivar o objeto de desejo de seus pretendentes.

O apoio da família e dos amigos também é fundamental para ajudar os idosos a fim de não se sentirem discriminados. A valorização da pessoa como ser humano, pertencente a uma sociedade atuante, faz com que as pessoas não sofram e demorem a sentirem-se acabadas, relegadas a uma função social inferior.

Ninguém, em seu perfeito juízo, negaria ao idoso todos os direitos e oportunidades que a vida lhe confere: comer, dormir, divertir-se, trabalhar, enfim, exercer plena e conscientemente a vida que pulsa. Por que lhes negar o direito ao amor e vivência de suas sexualidades? Se isso fosse normal, certamente esses desejos legítimos e saudáveis se arrefeceriam com o passar do tempo. Se os desejos não arrefecem, com o passar dos anos, um dos motivos é porque a sábia natureza reconhece sua validade. E, pelo que constatamos a libido não tem mesmo idade. Ela pede e grita no velho como pedia e gritava no jovem que ele foi. Logo, como aceitar uma restrição que lhe é exterior? Como ceder à pressão e se enclausurar, renunciar a viver esse lado e direito exultante do eu?

Em suma, a sociedade pode e deve ajudar as pessoas de maior idade a serem pessoas realizadas e felizes, a terem ainda uma longa jornada a ser percorrida (a expectativa de vida aumenta cada vez mais no mundo). A chamada Terceira Idade, tem todo o direito de serem pessoas felizes, realizadas, com qualidade de vida e que ainda podem continuar exercendo seu poder de sedução nos relacionamentos afetivo-sexuais, sendo esses de vários anos com a mesma pessoa ou com várias pessoas ao longo da vida.

Referências Bibliográficas

- ALFERES, V. R. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In: VALA, J.; MONTEIRO, M. B. *Psicologia social*. 2. ed. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 1996. p. 113 -139. cap. 5.
- ALMEIDA, T. *O perfil da escolha de objeto amoroso para o adolescente: Possíveis razões*. 2003. Trabalho de conclusão de curso. Departamento de Psicologia, UFS Car, São Carlos, SP, 2003.
- ALMEIDA, T. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. Fortaleza, *Revista de Psicologia*, v. 22, p. 15-22, 2004.
- ALMEIDA, T. Infidelidade heterossexual e relacionamentos amorosos contemporâneos. *Pensando Famílias*, v. 11, p. 49-56, 2007a.
- ALMEIDA, T. Ciúme romântico e infidelidade amorosa: incidências e relações entre paulistas. 2007b. Dissertação (Mestrado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP. 2007. Acesso em 29 de abril de 2008. Disponível no site: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/4/47132/tde-06032007-173046/>
- ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e do casamento através das eras. *Psicopedagogia Online*, 2008. Acesso em 28 de abril de 2008. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrid=1041>
- ALMEIDA, T. *Envelhecimento, erotismo e relacionamentos amorosos na velhice*. 2008b. Acesso em 25 de abril de 2008. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.net/forum/aptv31.htm>, 2008.

- ALMEIDA, T. & ACQUAVIVA, N. A paquera na terceira idade. In _____. *Técnicas de paquera*. São Paulo: Letras do Brasil. (no prelo)
- ALMEIDA, T. & LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 10, p. 101-113, 2007.
- ALMEIDA, T. & LOURENÇO, M. L. Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. *Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano. Passo Fundo, RS* (no prelo).
- BEAUVOIR, S. A Velhice. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 1990.
- BIDDULPH, S. *Porque escolhi você?* São Paulo: Fundamento, 2003.
- BIRMAN, J. Futuro de Todos Nós; Temporalidade, Memória e 3ª Idade na Psicanálise. In: Veras, R. P. (Org) *Terceira Idade: Um Envelhecimento Digno para o Cidadão do Futuro*. 3ª Edição, 1995.
- CARDOSO, V.S. *Envelhecimento e diferenças de gênero: postura de casais idosos frente ao processo de envelhecimento*. Acesso em 25 de abril de 2008. Disponível em:
http://64.233.169.104/search?q=cachexXDDfase18Ij.www.fazendogenero7.ufsc.br/artigos/V/Vanessa_Silva_Cardoso_45.pdf+%22Envelhecimento,+representa%C3%A7oes+sociais,+s%C3%BAde+e+cidadania:+perspectivas+de+g%C3%AAnero%22&hl=pt-BR&ct=clrk&cd=2&gj=br, em 25 de março de 2008.
- DANTAS, J.; SILVA, E.M.; LOURES, M.C. *Lazer e sexualidade no envelhecer humano*. Acesso em mar. 2005. Disponível em:
<<http://www.redadutosmayores.com.ar/buscador/files/FAML014.pdf>>.
- DENARI, F. E. *O adolescer especial e a sexualidade: nem anjo, nem fera*. 1997. 182 p. Tese (Doutorado em Educação Especial). Programa de Pós Graduação, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos. 1997.
- NÉRI, A. L. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. São Paulo: Papi rus, 1993.
- REIS, A. M. Terceira idade "a gente não quer só comer, a gente quer comer, quer fazer amor..." Acesso em maio 2007. *Acessa.com*. 2000. Disponível em <http://www.jfservice.com.br/arquivo/mulher/eles/2000/10/23-Terceira_Idade/>.
- RISMAN, A. Sexualidade e terceira Idade: Uma visão histórico-cultural. *Textos sobre Envelhecimento*. Rio de Janeiro, v.8, n.1, 2005.
- SANTOS, S. S. *Sexualidade e amor na velhice*. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- SANTOS, A. M. O. S. O Imaginário do Envelhecer, desaprendendo mitos, preconceitos e idéias errôneas. *Revista virtual Tiempo*, 2005.
- SHINYASHIKI, R. T; DUMÊT, E. B. *Amor pode dar certo*. 143. ed. São Paulo: Gente, 2002.
- SORJ, B. O feminino na encruzilhada da modernidade e pós-modernidade. In: Costa, A. O. & Bruschini, C. (orgs.). *Uma questão de gênero*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.
- STENKE, E.E. Sexuality in Aging: Implications for Nursing Facility Staff. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 1997.
- STREY, M. N. Gênero. In: *Psicologia Social Contemporânea*. Petrópolis: Vozes, 1999.

VASCONCELLOS, D. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas-comparação transcultural. *Estudos de Psicologia*, Natal, v.9, n. 3, p. 413-419, s.d./dez., 2004.