newsletter
34| Fevereiro 2017

Sexualidade na terceira idade

"O amor não conhece tempos nem modos de amar.

Sabe conjugar o verbo "amar" em todas as pessoas,

em todos os tempos e modos"

(Barros, 2004)

A Sexualidade na terceira idade é um tema ainda tabu na nossa sociedade, que causa alguma controvérsia.

Ideias pré-concebidas e preconceituosas costumam surgir quando se pensa na vida sexual dos idosos. Portanto acredita-se que muitas vezes mais do que eventuais problemas físicos e/ou fisiológicos, existem problemas psicológicos e/ou sociais que impedem as pessoas de terem plena satisfação sexual.

Claro que não se pode ignorar as mudanças físicas que ocorrem no corpo durante o envelhecimento e existem muitas formas medicamentosas que podem ajudar a resolver alguns problemas. Sabe-se também que embora a frequência das relações sexuais tenda a diminuir com a idade, e que as expressões da sexualidade tendem a manifestar-se de forma mais discreta, isso não significa um fim da expressão ou desejo sexual.

O que é que será normal nesta fase de vida? Como é são as relações sexuais nestas idades? Não existe um "nível" certo de atividade sexual na vida da pessoa idosa. Não se estabelece uma forma ou quantidade de manifestações sexuais para que a pessoa envelheça bem ou não. Depende pois de cada um, de como cada indivíduo decide vivenciar a sua sexualidade.

Ter uma vida sexual satisfatória é um dos critérios que afeta positivamente a qualidade de vida. O carinho, o amor, o desejo e a intimidade são vitais para o desenvolvimento das pessoas, principalmente quando a idade avança, pois proporcionam uma maior auto-estima e realização pessoal, assim como dão sentido à vida.

Se este tema é difícil na sociedade em geral quando pensamos nos lares residenciais o assunto torna-se ainda mais complicado. Não são raras as vezes em que um casal vai viver para um lar e não pode partilhar o quarto ou um idoso estabelece uma relação amorosa com outra pessoa e necessita de um espaço físico privado para expressão da sua intimidade, e não lhe é dado esse espaço. Parece existir ainda pouca tolerância em relação ao outro e pouca compreensão da importância de uma actividade sexual activa e de relações amorosas na terceira idade.

Torna-se, por isso, urgente pensar numa Educação Sexual durante toda a vida, não só nos anos escolares. Só assim através da educação podermos aspirar a ter uma sociedade que respeita os seus cidadãos em todas as áreas do seu desenvolvimento. É também premente ter técnicos com conhecimento sobre esta matéria a trabalharem nos lares e instituições de apoio ao idoso, para darem apoio às famílias, esclarecerem dúvidas e acompanharem as pessoas e ajudarem a trazer dignidade aos nossos pais, aos nossos avós, aos nossos futuros NÓS.

Margarida Paulino, Psicóloga

newsletter
34| Fevereiro 2017

EM REVISTA

Um passeio a belém com os nossos idosos para aproveitar o bom tempo. Uma pequena paragem para um refresco e um café na Padaria Portuguesa e aparece o reconhecido cantor português *AGIR*, que não resistiu a tirar fotos e dar beijinhos às nossas clientes.

O carnaval no Geração foi celebrado com pompa e circunstância com um desfile de máscaras. Nada demoveu a celebração, com ajuda técnica ou humana, todos puderam desfilar e celebrar ao ritmo da música portuguesa e brasileira o Carnaval. O tema deste ano foram os Pares, com os nossos idosos a desfilarem em casal e em conjunto com os príncipes e princesas da nossa creche.

Aniversários

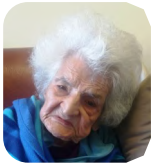
Alice Teixeira - dia 8

M. Luísa Oliveira - dia 9

Avelino Maravilha - dia 12

Manuel Teixeira - dia 14

Emília Santos - dia 21



Aurora Feio - dia 31

No dia 9 de Fevereiro de 2017 um grupo de Idosos da ERPI realizou uma visita ao Festival do Chocolate no Campo Pequeno. As tentações eram mais que muitas mas todos se comportaram muito bem.

AGENDA* | Fevereiro

2 | Passeio com actividade à Telepizza| Lisboa |ERPI

9| Passeio com actividade à Telepizza | Lisboa| ERPI

16| Passeio ao 3º Esquadrão da GNR - Cavalaria - visita à Charanga da GNR | Lisboa |ERPI

23| Passeio ao Dolce Vita Tejo ver exposição Resiliência Artística da AFID| Amadora |ERPI

30| Passeio ao Dolce Vita Tejo ver exposição Resiliência Artística da AFID| Amadora |ERPI

*Programa sujeito a alterações

Testemunho

" Eu desde o primeiro dia que procuro cumprir as minhas obrigações com prazer e eficiência para o bem estar de pessoas necessitadas.

Não há nada mais louvável do que um profissional dedicado à sua profissão"

Alda Gromicho,

Auxiliar de Ação Direta de SAD