



Série: Metodologia Diferenciada

Enfermagem Gerontológica e Geriátrica

**CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM
VOL. 5 - 2014.**

Cetec
Capacitações

Série: Metodologia Diferenciada

Enfermagem Gerontológica e Geriátrica

CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

2º módulo

São Paulo

VOLUME 5 - 2014



CENTRO PAULA SOUZA

 **GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO**

Ficha Catalográfica

Tatiane Silva Massucato Arias - CRB-8/7262

Enfermagem gerontológica e geriátrica / Shirley da Rocha Afonso (organizadora e autora) ; Cláudia Palhano Castanho, Marisa Ramos Rodrigues da Silva, Zilda Lopes. -- 1.ed. -- São Paulo : Centro Paula Souza, 2014. 29 p. : il. (Série Metodologia diferenciada). Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-99697-35-1

1. MEDICINA E SAÚDE. 2. EDUCAÇÃO PROFISSIONAL. I. Afonso, Shirley da Rocha (org. e aut.). II. Castanho, Cláudia Palhano. III. Silva, Marisa Ramos Rodrigues da. IV. Lopes, Zilda. V. Série.

CDD 610.7

Organizadora

Shirley da Rocha Afonso

Colaboradoras

Alessandra Aparecida da Silva

Ana Elisa Ártico

Felipe Ramos

Regina Helena Rizzi Pinto

Autoras

Claudia Palhano Castanho

Marisa Ramos Rodrigues da Silva

Shirley da Rocha Afonso

Zilda Lopes

Editora

Centro Paula Souza

Revisão de Texto

Yara Golfi Denadai

Criação e Projeto Gráfico

Marcel Felício Copola

Diagramação

Priscila Freire

Desenvolvimento e Editoração Digital

Tiago Henrique Faccio Segato

Apresentação

Construir material didático que envolva professores e alunos, no processo ensino-aprendizagem, nos é para além dos ambientes escolares, é o que pretendem as professoras do curso Técnico em Enfermagem Shirley da Rocha Afonso, Claudia Palhano Castanho, Maria Rita Braga, Marisa Ramos Rodrigues da Silva e Zilda Lopes.

Vários componentes curriculares se beneficiarão desse material que, utilizando ambiente virtual de aprendizagem, apresentará, de forma atraente, conceitos e informações e sugerirá atividades práticas que permitirão o desenvolvimento de habilidades profissionais.

A proposta pedagógica também terá um formato impresso/ eletrônico, permitindo um uso mais amplo e diversificado e, no limite, estimulando uma maior autonomia do aluno no seu processo de construção de saberes e competências pessoais e profissionais.

Almério Melquíades de Araújo

Coordenador do Ensino Médio e Técnico

Palavras dos Professores

Seja bem-vindo(a)!

Este material foi desenvolvido exclusivamente para você, esperamos aproveite ao máximo. Certamente, será um material importante que só acrescentará a seus conhecimentos até aqui construídos em seu Curso de Técnico em Enfermagem.

Nossa proposta é apenas uma diretriz para seus estudos e descobertas. Cabe a você analisar e discutir as questões que possam contribuir com seu conhecimento, ampliar suas experiências e transformar suas vivências pessoais, com os subsídios oferecidos aqui, gerando, assim, um conhecimento mais significativo e crítico.

Sem sua participação não poderemos discutir e refletir sobre os assuntos tratados. Qualquer sugestão de melhoria será bem-vinda.

O Projeto

Para atender aos requisitos mínimos para a Qualificação Profissional de Auxiliar de enfermagem, houve a necessidade de se ampliar a carga horária do curso Técnico em Enfermagem, principalmente nos dois primeiros módulos, chegando a 34 horas-aula semanais.

Diante dessa ampliação para além das 30 horas-aula semanais, surgiu a preocupação quanto à presença física dos alunos na Unidade Escolar, o que levou à sugestão de se desenvolverem aulas teórico-práticas por meio da utilização de metodologias diferenciadas em alguns componentes: uma parte presencial e outra não.

Os componentes com essa estratégia de ensino, após a atualização do plano de curso em 2011, são:

1º módulo (noturno): Proteção e Prevenção em Enfermagem, Assistência à Saúde da Mulher e da Criança e Saúde Coletiva – 20 horas para cada componente;

2º módulo (diurno): Saúde Coletiva, Ética e Gestão em Saúde, Enfermagem Gerontológica – 20 horas para cada componente;

2º módulo (noturno): Saúde Coletiva, Ética e Gestão em Saúde, Enfermagem Gerontológica e Primeiros Socorros – 20 horas para cada componente.

Acredita-se no desenvolvimento de uma prática refletida, cuja base seja o estudo de conhecimentos teóricos em ambiente virtual que, após a elaboração de uma sequência didática para construir conhecimentos relativos ao ensino-aprendizagem construir um objeto de ensino e aprendizagem que, possa definir objetivos, conteúdos e atividades centralizadas nas competências de aprendizagens exigidas em plano de curso. Sendo assim, busca-se, por meio deste material didático, criar situações de ensino e aprendizagem mais eficazes e acolhedor para os momentos de ensino a distância.

Ícones e legendas utilizados



Saiba mais

Este quadro indicará leituras complementares ou fornecerá informações importantes sobre o assunto. Tais informações ou textos podem ser encontrados na fonte referenciada junto ao ícone do quadro.



Para refletir

Toda vez que este ícone aparecer na coluna, significa que você está sendo convidado a responder a um questionamento, participando do fórum de discussão.



Mídias integradas

Significa que você foi convidado a participar do ambiente virtual, assistindo a um filme, a um videoclipe, ou a participar de um chat, entre outros.



Atividade

É o momento de pôr em prática todo o referencial teórico lido. Realizar uma atividade com critérios específicos sobre temas pertencentes ao contexto no qual você vive ou do qual participa, resultando na apresentação de exemplos cotidianos ou de seu campo de atuação.



Lembre-se

A presença deste ícone ao lado de um trecho do texto indicará que aquele conteúdo é fundamental.



Leitura complementar

Indicará textos que convidam para o aprofundamento de informações em outras publicações, além do que é apresentado neste material.

Sexualidade na
Terceira Idade



Bem estar e valorização
de vida do idoso
=
Conceitos-chaves



Sexualidade do idoso
Vida Diária Plena
=
Princípios



Promoção da saúde
da sexualidade
na terceira idade
=
Técnicas

Roteiro de estudo

Para um melhor aproveitamento de seus estudos, sugerimos:

- a. Faça a leitura do tema;
- b. Em seguida, pesquise mais sobre o tema em outros canais de mídia, de acordo com as orientações em hipertexto, assim, terá maior aprofundamento;
- c. Realize trabalhos em grupo e participe dos fóruns;
- d. Em relação aos trabalhos individuais, procure sempre praticar o que referenciamos nos itens “a” e “b”, em seguida, responda ao que lhe foi solicitado, lembrando sempre dos prazos estabelecidos, quando for o caso;
- e. Sempre que necessário, recorra ao professor da disciplina;
- f. Você pode também consultar o glossário que está na parte final deste material.

Enfermagem Gerontológica e Geriátrica

Ao final do semestre, para a sua formação, espera-se que você tenha alcançado as seguintes competências profissionais:

Competência

Identificar as peculiaridades do processo de envelhecimento sob os aspectos sociais, psicológicos e fisiológicos para promoção da atenção à saúde integral do idoso.

Habilidade

Promover meios de divulgação e atenção para a promoção da saúde integral do idoso.

Bases Tecnológicas

1. Sexualidade na terceira idade

Objetivos da Aprendizagem

Durante o seu aprendizado, o professor avaliará o seu desenvolvimento quanto a:

- Identificar as transformações sociais relacionadas à sexualidade do idoso, promovendo ações de saúde integral.

Evidência de aprendizado

Ao final dos estudos você deverá ser capaz de:

- Promover ações de saúde com o intuito de garantir a qualidade de vida do idoso em relação à sexualidade.



Sumário

Conversando sobre sexualidade	12
Como a sexualidade do idoso é vista...	12
Como os idosos se sentem...	13
O conceito sobre sexualidade	13
A imagem do idoso...	14
Mas não é bem assim...	15
Reconstruindo a sexualidade...	17
Alterações do sistema genital	17
A Menopausa e Andropausa...	18
Nos dias de hoje...	20
As ações de promoção e proteção em saúde...	21
Estatística de idosos com doenças sexuais transmissíveis...	23
O que esperar.... Mudanças!	23
Glossário	25
Referências	26
Leituras recomendadas	27
Sites de interesse	27

CONVERSANDO SOBRE SEXUALIDADE



Difícil abordar o assunto sexualidade! Mais difícil ainda quando se refere à sexualidade das pessoas idosas. É um tema cercado de preconceitos e tabus, pois tinha como principal aspecto a reprodução e preservação da espécie e não o prazer, visão essa, construída a partir de uma herança religiosa e cultural.

Na sociedade moderna, ainda permanecem ideias preconceituosas e discriminatórias relacionadas ao tema sexualidade na terceira idade. Entretanto, devemos lembrar que não somos mais um país só de jovens.

Como a sexualidade do idoso é vista...

A sociedade impôs um padrão de vida que deve ser seguido por todas as pessoas que envelhecem, ignorando o fato de que todos se relacionam afetivamente e são sexualmente ativos. Com esta imposição, a pessoa idosa tem que se conformar com um destino tedioso para se encaixar neste padrão da sociedade, de acordo com o qual o idoso não mantenha uma vida ativa, nem tenha relações sociais, amorosas e sexuais.

Porém, é importante ressaltar que tal padrão promove preconceitos, como exemplo, a mulher idosa que demonstra abertamente interesse sexual é considerada “assanhada”, e o homem, “tarado”, visto como algo ridículo.



Como os idosos se sentem...

No entanto, o próprio idoso se discrimina, convencendo-se de que não está mais adequado e capacitado para as relações sociais, amorosas e para a prática da sexualidade. As limitações ocorrem por desconhecimento de que a sexualidade, embora com certas diferenças, pode ser prazerosa e exercida em qualquer idade, permanecendo presente durante toda a vida.

Lembre-se



Para o grande estudioso da mente humana, médico psicanalista Sigmund Freud, "a sexualidade não tem tempo determinado pra começar ou acabar, ou melhor, ela começa no nascimento e só termina com a morte" (SANTOS; NASCIMENTO; BISCOLI; LABADESSA, 2010).

O conceito sobre sexualidade

É importante ressaltar que o termo sexualidade não se resume ao ato sexual, e sim às emoções, autoestima, sensações, sentimentos, relações sociais e afetivas e outras que geram prazer e bem estar.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a sexualidade é definida como:

[...] uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado de outros aspectos da vida. A sexualidade não é sinônima de coito e não se limita à presença ou não do orgasmo. Sexualidade é muito mais do que isso. É energia que motiva encontrar o amor. Contato e intimida-

de, que se expressa na forma de sentir, nos movimentos das pessoas e como estas tocam e são tocadas (PAIVA; SILVA; GONÇALVES; BESSA; PERES, 2000, p. 17).

Portanto cabe também a você, técnico em enfermagem, contribuir para a mudança de atitudes e forma de expressão da população em geral sobre a sexualidade do idoso.



A imagem do idoso...

O envelhecimento é um processo que está rodeado de muitas concepções falsas, temores, crenças e mitos.



A imagem que se tem da velhice mediante diversas fontes históricas, varia de cultura, de tempo e de lugar, não existe, portanto, uma concepção única ou definitiva da velhice, mas sim, concepções incertas, opostas e variadas através da história, conforme é mencionado por Tucherman (2008) citado por Santos, Nascimento, Biscoli e Labadessa (2010), ao abordar a imagem que o idoso tem para as pessoas jovens:

[...] se um velho está dançando é chamado de assanhado; se for brincalhão, é maluco ou “esclerosado”, e que quase todas as pessoas os tratam como se fossem criancinhas, e que até os presentes que eles ganham: pijama, meia e chinelo, mostram como todo mundo espera que o idoso só durma e veja televisão.

De certa forma, a sociedade “aplaude” o homem na sua vida adulta, já que ele alcançou sua maturidade sexual, e mesmo diante de certa repressão, ele sente confiança suficiente para provar sua capacidade sexual. Buscar a juventude e masculinidade tornam-se tarefas incansáveis para os homens da terceira idade.

E a mulher está mais segura psíquica e fisicamente; libertou-se das inibições; e explora novas maneiras de prazer. O fato de não mais haver temor à gravidez e filhos pequenos dependentes ajuda na busca da real satisfação sexual.

Para ambos, a imagem corporal é importante, mas para a mulher torna-se mais penoso pelo próprio padrão de beleza, que é imposto pela sociedade, desvalorizando a sua imagem.

Parece não fazer sentido discutir sexualidade na terceira idade, não é mesmo?

Mas não é bem assim...



Mídias
Integradas

Para ilustrar esta discussão assista ao vídeo **"Programa Rio Melhor Idade convida Raquel Câmara – 06/02/12"**

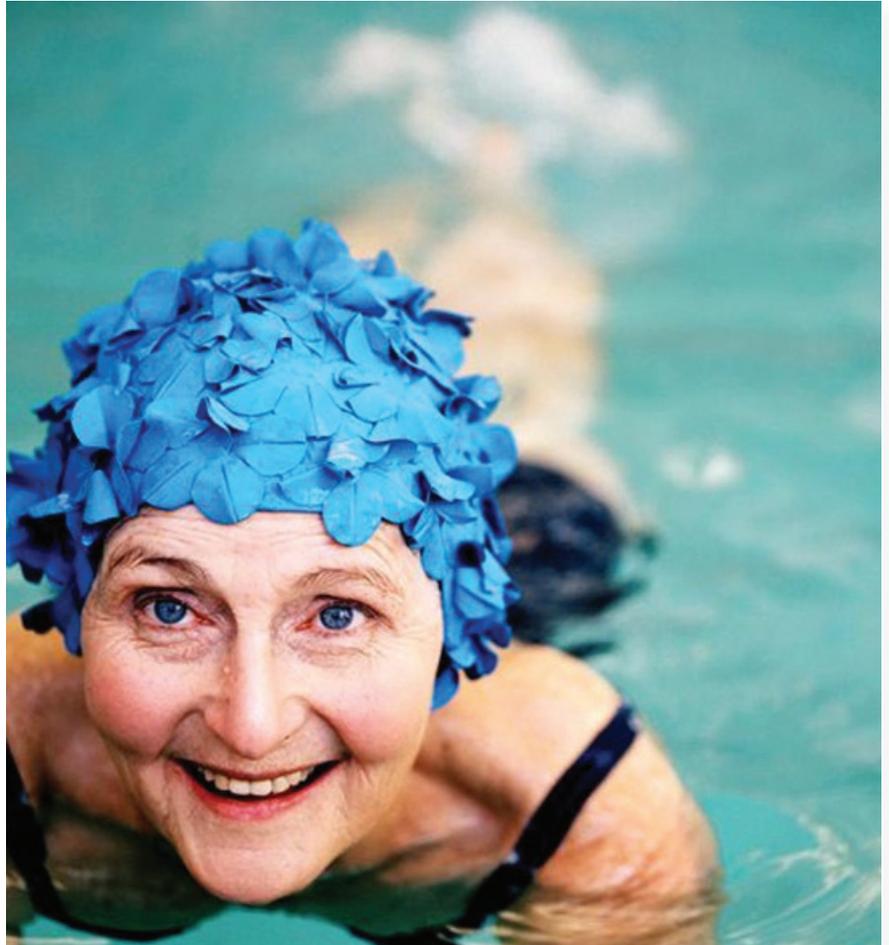


Link para o vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=HjyYPCDGICI>.

Fonte: Cristiane Brasil. Secretária de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida. Programa Rio Melhor Idade. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=HjyYPCDGICI>. Exibido em: 06 jan 2012.

Neste período as emoções se renovam; tudo é novo, o beijo, o prazer, o orgasmo, não existe o fogo louco da paixão de quando jovem, porém, existe uma nova concepção de dar e receber prazer envolvendo o amor, carinho, sensualidade, aconchego, afeto e fantasia como fonte de prazer e de realização em todas as idades.

Atividades



Após ter assistido ao vídeo e feito uma reflexão sobre o assunto discutido, propomos a você que realize uma pesquisa com, no mínimo 3 idosos, abordando o tema: sexualidade na terceira idade.

- Identifique a imagem que o idoso tem de si, relacionada à sua sexualidade.

Com esse dado, faça um comparativo com as outras pesquisas dos colegas de classe traçando um perfil de idosos e a imagem relacionada à sexualidade na sociedade contemporânea. Em seguida discuta os resultados.

Reconstruindo a sexualidade...

O perfil do idoso vem sofrendo grandes mudanças, em decorrência de sua inserção nos programas de saúde e trabalho, seguidos da melhoria na sua autoestima, valorizações pessoais e profissionais que refletem diretamente na sua sexualidade.

Mídias Integradas

Neste vídeo, apresentado em 09 de Setembro de 2010, você pode compreender mais sobre as questões físicas e hormonais do processo de envelhecimento e saber mais sobre quais os aspectos valorizados pelos idosos. Além disto, o vídeo menciona sobre as Doenças Sexualmente Transmissíveis na terceira idade, um problema de Saúde Pública



Link para o vídeo:

<http://www.youtube.com/watch?v=QWjePkuxxdc>

A sexualidade é um momento de descobertas e de ajustes, quando o idoso encara com tranquilidade as mudanças fisiológicas e anatômicas que ocorrem nesta fase, como exemplo, durante a relação sexual, no momento de prazer e sensação de sentir-se vivo, compartilhando o desejo. A reconstrução da sexualidade depende destas transformações acrescidas de valores, crenças e fatores que liderem entre as pessoas.

Alterações do sistema genital

Há mudanças físicas sim, mas nada impede que se tenha uma relação sexual de forma prazerosa na intimidade do casal. Com o passar dos anos, é possível constatar diminuição de **resposta aos estímulos sexuais**.

Feminino:

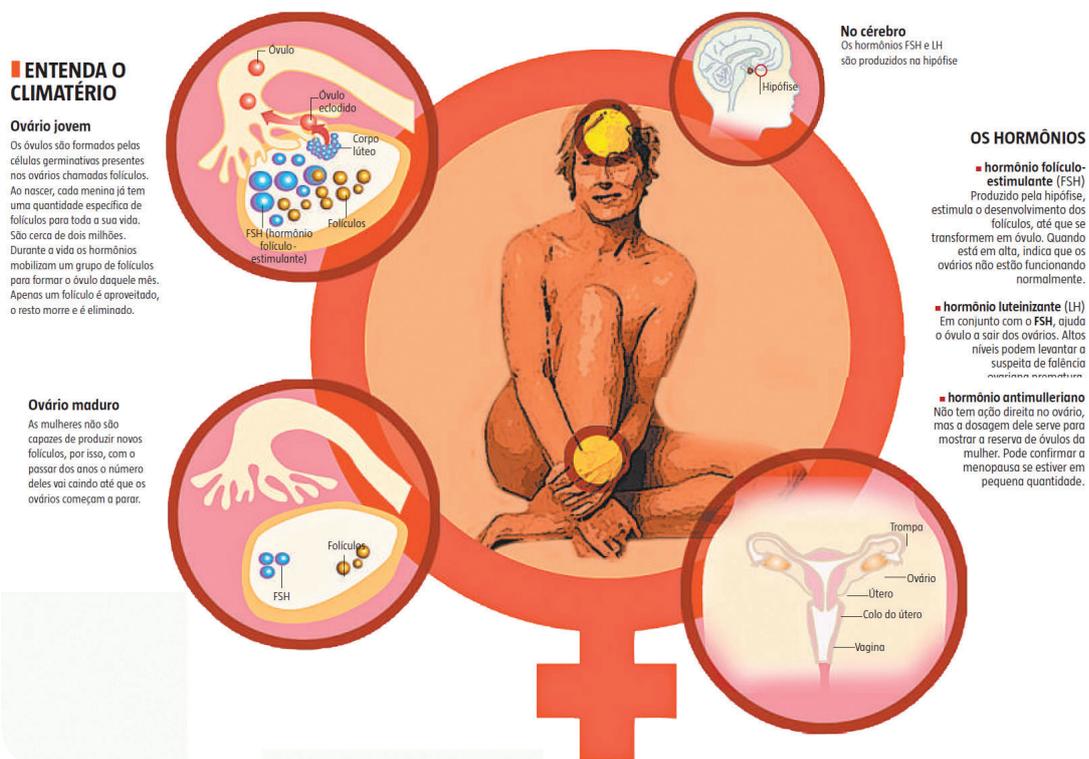
Na mulher ocorre diminuição dos níveis hormonais, principalmente estrógeno, acarretando alterações na estrutura vaginal, bem como as relacionadas com a lubrificação, podendo tornar o coito doloroso e desagradável (dispareunia).

Masculino:

Já no homem, o nível do hormônio sexual, testosterona, permanece inalterado ou apresenta uma redução mínima.

A Menopausa e Andropausa...

Segundo Cortela e Kalil (2001) a menopausa e a andropausa não são algo terrível e nem o fim da vida sexual, pelo contrário, é algo natural e deve ser entendido como um novo ciclo ou uma nova fase.



Fonte: AQUINO, C. Consequências da menopausa precoce vão além da infertilidade. Irregularidade menstrual, ondas de calor, alteração no humor e insônia, em mulheres antes dos 40 anos, podem sinalizar que o fim da fase reprodutiva chegou antes do esperado. Publicado em: 26 mar 2013. Estado de Minas Notícias. Disponível em: http://www.em.com.br/app/noticia/tecnologia/2013/03/26/interna_tecnologia,362852/consequencias-da-menopausa-precoce-vaio-alem-da-infertilidade.shtml

Antes da **menopausa**, a mulher passa pelo climatério, fase que se caracteriza pela diminuição gradativa dos hormônios ovarianos (progesterona e estrogênio) quando surgem os primeiros sintomas, por exemplo, calores, irregularidade menstrual, entre outros, finalizando após um ano. O climatério determina a passagem da fase reprodutiva para não reprodutiva feminina.

Saiba Mais

Para conhecer os sintomas mais frequentes da menopausa acesse o site, <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?284>



Nos homens, a **andropausa**, se caracteriza pela redução da produção do hormônio testosterona; mesmo assim, ele continua fértil.



Fonte: SORRENTINO, V. Envelhecimento hormonal e tratamentos: andropausa e menopausa. Andropausa. 2013. Dr. Victor Sorrentino. Disponível em: http://1.bp.blogspot.com/-qDbtRgoVyt4/UaU23ZLO6nI/AAAAAAAAABe8/_fJCd0M0jsg/s400/Andropausa.jpg.

Mídias Integradas

Para aprender mais sobre os conceitos sobre a Andropausa, acesse o site <http://globo.tv/globo.com/tv-gazeta-al/bom-dia-alagoas/v/andropausa-provoca-diminuicao-na-producao-hormonal-dos-homens/2425666>



Fonte: MENDONÇA, A. Diminuição hormonal provoca mudanças no corpo e também no comportamento. In: GLOBOTV. Andropausa provoca diminuição na produção hormonal dos homens. Publicado 25-02-2013. Bom dia Alagoas. Disponível em: <http://globo.tv/globo.com/tv-gazeta-al/bom-dia-alagoas/v/andropausa-provoca-diminuicao-na-producao-hormonal-dos-homens/2425666/>

Atividades

Realize uma ação educativa (palestra para os alunos da sua escola) sobre o tema Menopausa e Andropausa, centrada nos seguintes objetivos:

- **Que tipos de cuidados devem ser adotados na juventude para minimizar os sintomas da menopausa e andropausa?**

Nos dias de hoje...

Com o avanço dos laboratórios farmacêuticos e da medicina, de acordo com Oliveira, Amaral e Almeida (2012), os medicamentos e a popularização dos métodos de reposição hormonal melhoraram o desempenho sexual dos idosos. No entanto, as orientações na prevenção das Doenças Sexualmente Transmissíveis não acompanharam o ritmo do aumento da atividade sexual desta população.



Por estas razões, esses indivíduos se expõem, cada vez mais, a situações de vulnerabilidade, que além de estarem relacionadas às atitudes pessoais, se estendem à dificuldade em diagnosticar precocemente o vírus HIV nesta faixa etária.

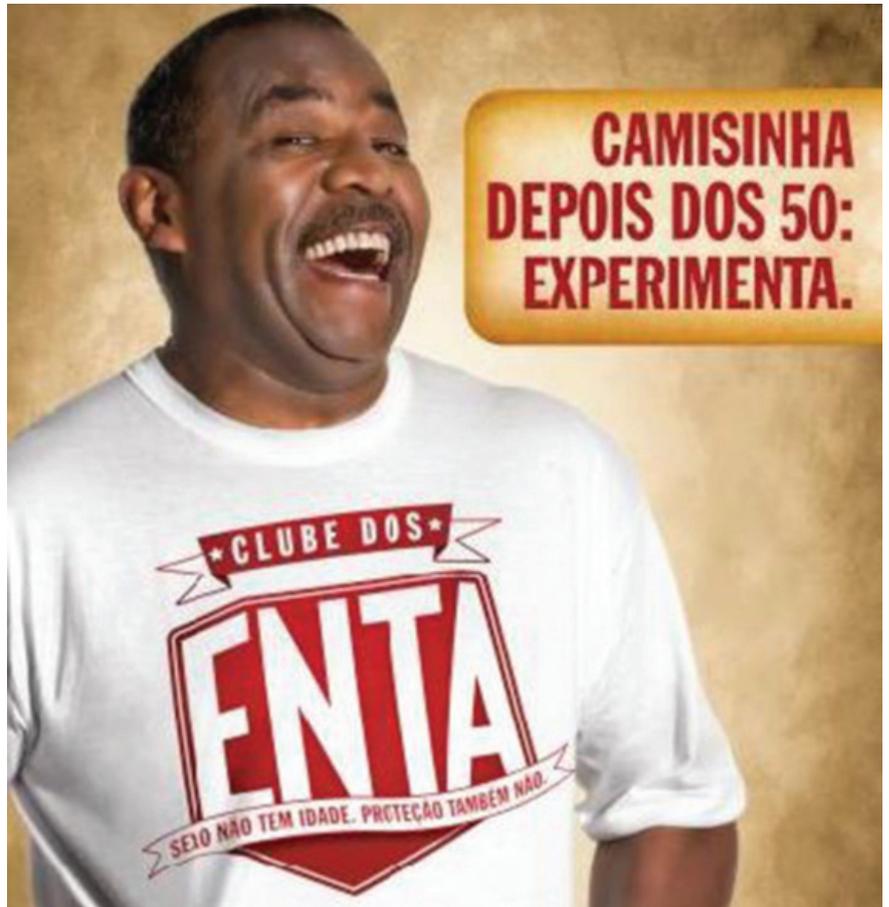
Isto porque nem sempre vida sexual do idoso é questionada nas consultas, predominando o mito de que, têm ritmo sexual diminuído ou já não fazem sexo. E, é através da conscientização, promoção de saúde e medidas preventivas claras e eficientes, que conseguiremos direcionar a prevenção voltada, principalmente, à vivência saudável e plena na sexualidade na terceira idade, eliminando mitos e preconceitos com relação ao idoso.

As ações de promoção e proteção em saúde...

Os homens da terceira idade não foram criados com o hábito do uso de camisinhas, não fazia parte de sua geração e cultura, era somente usada como método contraceptivo.

Já se sabe que sexo na terceira idade exige proteção. Além disso, é preciso considerar que, na terceira idade, as pessoas não estão imunes a Doenças Sexualmente Transmissíveis, entre elas, a AIDS.

Vivendo em uma sociedade sob o domínio masculino é difícil trabalhar o tema “uso de preservativo na prevenção de doenças transmissíveis”. São esses homens que têm medo de falhar na **hora H** e fazem valer – aqui quem manda sou eu, e a minha mulher está aqui para obedecer! –. Nessa hora, onde se encontra espaço para o diálogo sobre medo, insatisfação, dúvida e possíveis doenças?



Fonte: MS. Sexo não tem idade. Proteção também não. Campanha do Ministério da Saúde para o Dia Mundial de Luta contra a Aids. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Portal sobre Aids, Doenças Sexualmente Transmissíveis e Hepatites Virais. 2008. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/mais_informacoes_sexo_cinquenta.pdf. Acesso em: 29 set. 2013.

Pode-se então, pensar que a mulher faz parte de um modelo de dupla vulnerabilidade: por seu sexo e sua idade, conseqüentemente esse modelo é duplamente discriminatório, onde ela só é reconhecida por sua função reprodutiva e por seus cuidados com as crianças e depois passando a ser vista com desdém por ser idosa. Infelizmente a progressão na vida de uma mulher é vista como situação apenas de perdas e sempre de deterioração em relação ao homem (DEBERT, 2011).

Atividades

Realize uma ação de promoção da saúde junto à terceira idade, abordando o tema "Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis e a importância do uso de camisinhas". Durante a ação promotora de saúde, investigue a aceitação do tema entre os idosos. Ao final, analise o impacto e importância deste assunto para a saúde do idoso.

Estatística de idosos com doenças sexuais transmissíveis...

Com a mudança de valores e maior participação do idoso em todas as atividades da sociedade, ocorre também a maior exposição dos mesmos a acidentes e doenças. Infelizmente, não há uma relação diretamente proporcional da informação com a liberdade e preconceito. A mudança de comportamento do idoso, sem a quebra de paradigmas, acarreta em uma incidência desastrosa de DST's sobre essa população.

É possível identificar esse comportamento através dos dados estatísticos levantados por Santos e Assis (2011) em sua pesquisa sobre a vulnerabilidade de mulheres idosas frente às doenças sexualmente transmissíveis.

A incidência de HIV/AIDS na população brasileira acima de 50 anos cresceu de 3,6 para 7,1 em 100.000 habitantes entre 1996 a 2006, representando um aumento de 50% de casos novos. A doença neste grupo específico apresenta particular relevância epidemiológica pelas altas taxas de incidência, prevalência e letalidade. Dos 47.437 casos de AIDS notificados desde o início da epidemia em pessoas acima dos 50 anos, 29.393 (62%) foram registrados de 2001 a junho de 2008, sugerindo a subnotificação antes do ano 2000. Nesse grupo, 37% são mulheres e 63% homens e, atualmente, o índice de HIV entre idosos no Brasil já supera o de adolescentes entre 15 e 19 anos. Dados nacionais referem que o índice de HIV entre idosos já supera o de adolescentes entre 15 e 19 anos. Este aumento do número de casos cresce como em nenhuma outra faixa etária, emergindo como um desafio para o Brasil, exigindo o estabelecimento de políticas públicas e estratégias que possam garantir o alcance das medidas preventivas e a melhoria da qualidade de vida a estas pessoas.

O que esperar.... Mudanças!



Através das constantes transformações que ocorrem no dia a dia; na sociedade; na vida de cada um, espera-se uma melhor aceitação da sexualidade na terceira idade. Uma vez que faz parte da saúde e bem estar do idoso, quando vivida da maneira certa, que seja vista com maior naturalidade. Sendo assim, são fáceis as adaptações, as superações de tabus e preconceitos, melhorando as discussões sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), o uso de preservativos, sexo na terceira idade, aumento da autoestima, etc.

Profissionais de saúde e sociedade devem compreender essas mudanças e aceitar que os idosos podem ter uma vida plena, em todos os sentidos, passando a ser vistos como pessoas que ainda têm desejos, sentimentos e sonhos com os mesmos direitos da sua juventude.



Glossário

ANDROPAUSA: fase em que há redução da produção do hormônio testosterona no homem.

AUTOESTIMA: é a valorização de si mesmo, amor-próprio.

CLIMATÉRIO: transição fisiológica do período reprodutivo para o não reprodutivo na mulher.

DISPAREUNIA: é um termo geral usado para descrever todos os tipos de dor sexual. A dor sexual pode ocorrer durante a penetração, no intercurso sexual e/ou depois do intercurso sexual.

ESTRÓGENOS: são os hormônios ovarianos. Os três estrogênios naturais são o estradiol, o estriol e a estrona.

MENOPAUSA: interrupção fisiológica dos ciclos menstruais, devido ao fim da secreção hormonal dos ovários (estrógenos e progesterona) e o encerramento da ovulação. Falamos em menopausa quando uma mulher não menstrua mais durante 12 meses consecutivos.

PRECONCEITO: é um juízo pré-concebido, que se manifesta numa atitude discriminatória perante pessoas, crenças, sentimentos e tendências de comportamento.

PROGESTERONA: É um hormônio feminino produzido pelo ovário (células do corpo lúteo). Tem a função de preparar a membrana mucosa do útero para receber o óvulo, além disso, estimula o preparo das mamas para a produção de leite. Sua produção diminui quando o óvulo é liberado e não é fecundado.

RESPOSTA SEXUAL HUMANA: são as manifestações físicas e psíquicas frente a um estímulo sexual.

TABU: refere-se a qualquer assunto ou comportamento considerado inaceitável ou proibido em uma determinada sociedade.

TERCEIRA IDADE: é uma etapa da vida de um indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada como pertencente a esta fase, varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive. Em países desenvolvidos, a partir dos 60 anos os indivíduos são considerados como pertencentes a esse grupo.

TESTOSTERONA: hormônio produzido naturalmente pelo nosso organismo é o principal hormônio ligado ao ganho de massa muscular e à diminuição da gordura corporal. Ainda estimula o metabolismo que faz com que o corpo use a gordura acumulada como fonte de energia.

Referências

CORTELA, H. V. E.; KALIL, H. S. B. **Menopausa e Climatério**. ABC da Saúde Informações Médicas Ltda. Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?284>. Acesso em: 06 ago. 2013.

DEBERT, G. G. Sexualidade, conjugalidade, viuvez e novos relacionamentos na vida do homem idoso. In: Seminário: **Envelhecimento Masculino**. 2011. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bXe2uw2zVHEJ:www.sescsp.org.br/sesc/images/upload/conferencias/459.rtf+&cd=9&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 26 set. 2013.

OLIVEIRA, E.; AMARAL, E. O.; ALMEIDA, K. S. M. Educação em saúde para terceira idade: sexualidade e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e síndrome da imunodeficiência adquirida. **Revista Digital**. Buenos Aires. v. 17, n. 168, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd168/educacao-em-saude-para-terceira-idade-sexualidade.htm>. Acesso em: 29 set. 2013.

PAIVA, V.; SILVA, R. C.; GONÇALVES, E. M. V.; BESSA, C.; PERES, C. A. Fala Educadora! Fala Educador! São Paulo. **Programa Nacional de DST/AIDS**. Secretaria de Estado da Saúde. 2000. 161 p.

SANTOS, A. F. M. S.; ASSIS, M. Vulnerabilidades das idosas ao HIV/AIDS: despertar das políticas públicas e profissionais de saúde no contexto da atenção integral: revisão de literatura. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro. v. 14, n. 1, 2011. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbagg/v14n1/v14n1a15.pdf>. Acesso em: 20 set. 2013.

SANTOS, R. A. R.; NASCIMENTO, C. P.; BISCOLI, M. R. A.; LABADESSA, V. M. Sexualidade na Terceira Idade: pense um pouco no próprio preconceito. **Revista Olhar Científico**. Faculdades Associadas de Ariquemes. Rondônia. v. 1, n. 2. 2010. Disponível em: <http://www.olharcientifico.kinghost.net/index.php/olhar/article/viewFile/58/16>. Acesso em: 06 ago. 2013.

Leituras recomendadas

1. **Idade Ativa.** Revista eletrônica da terceira idade. Revista produzida por alunos de pós-graduação da Unicamp. Disponível em: http://http://www.techway.com.br/techway/revista_idoso/index.htm.
2. **Idade Maior.** Revista eletrônica voltada para a terceira idade com informações sobre lazer, saúde e direitos dos idosos. Disponível em: <http://www.idademaior.com.br>.

Sites de Interesse

1. **Centro Internacional para o Envelhecimento Saudável.** Disponível em: <http://www.cies.org.br>.
2. **Portal da Sexualidade.** Disponível em: <http://www.portaldasexualidade.com.br>.
3. Ministério da Saúde. **Informações sobre saúde e cartilha voltada para a terceira idade.** Disponível em: <http://www.saude.gov.br>.

Currículo das autoras



Claudia Palhano Castanho

Graduada em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, PUC-CAMP. Possui Especialização em Enfermagem do Trabalho pela Fundacentro, Especialização em Enfermagem em Ginecologia e Planejamento Familiar pela CAED, Pós- Graduação “Lato sensu” em Administração em Hoteleira pelo SENAC e Curso de Formação Pedagógica em Educação Profissional na Área da Saúde: Enfermagem pela UNIARARAS. Foi docente da EEPSP “Comendador Emílio Romi” Santa Bárbara D’Oeste- SP e SENAC, Piracicaba. Atualmente é docente da Etec Coronel Fernando Febeliano da Costa.



Marisa Ramos Rodrigues da Silva

Graduada em Enfermagem e Obstetrícia e Pedagogia. Possui Licenciatura Plena em Enfermagem e Pós-Graduada em Educação Especial e Educação Inclusiva. Foi coordenadora do Curso Técnico em Enfermagem na Etec Professor José Santana de Castro - Cruzeiro, onde atualmente é docente.



Zilda Lopes

Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia de Adamantina- FEO- 1989 e Tecnologia em Recursos Humanos pela universidade Anhanguera 2014. Licenciatura Plena em Enfermagem - UNOESTE- Presidente Prudente -SP. Pós Graduação em Administração nos Serviços de Saúde – UNAERP - Ribeirão Preto - SP 1998; Enfermagem do Trabalho Universidade São Camilo-SP 2000; - MBA Executivo em Gestão Hospitalar- FGV - Fundação Getúlio Vargas Universidade EAD - SP 2014; Mestrado em Gerontologia FUNIBER - Fundação Ibero-Americana da Espanha – 2014.

