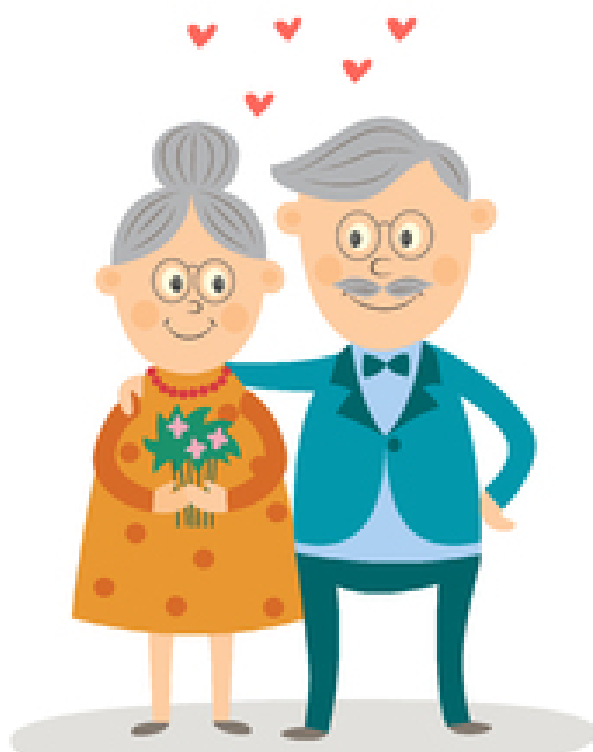




UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO  
CAMPUS GRAJAÚ

# SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

UM DIÁLOGO SOBRE ISTS ENTRE IDOSOS



2021



**UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO**  
CAMPUS GRAJAÚ

Flavio Dino de Castro e Costa  
**Governador do Estado do Maranhão**

Carlos Orleans Brandão Júnior  
**Vice Governador**

Prof Gustavo Pereira da Costa  
**Reitor**

Prof Walter Canales Sant'ana  
**Vice Reitor**

Profa. Fabíola de Jesus Soares Santana  
**Pró-Reitora Adjunta de Graduação**

Profa Ana Rita Bezerra  
**Diretora UEMA Campus Grajaú**

Profa Joana Darc de Freitas  
**Diretora Curso de Enfermagem**

Prof Eliel dos Santos Pereira  
**Professor Orientador**

Antonio Richard Silva de Queiroz;  
Jocivaldo Bernardo Guajajara;  
Thaís Vitória Pereira Monteiro;  
Thays Cardôso Alves.

**Discentes**



**UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO**  
CAMPUS GRAJAÚ

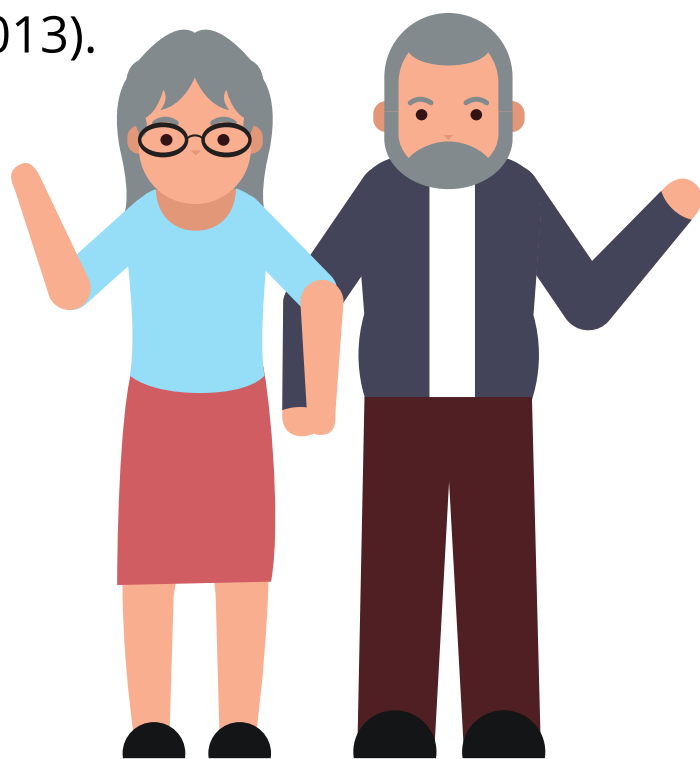
## **APRESENTAÇÃO**

Esta cartilha foi desenvolvida por acadêmicos do 8º período do curso de enfermagem da Universidade Estadual do Maranhão-Campus Grajaú, com orientação do professor Msc. Eliel Santos.

Tem por objetivo promover um diálogo sobre medidas de prevenção para infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) em idosos.

## O QUE É VELHICE?

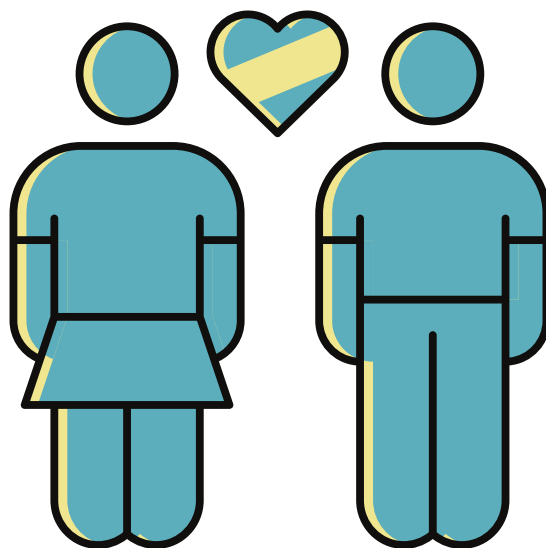
A velhice constitui uma das etapas da vida, onde ocorrem mudanças do processo fisiológico do envelhecimento, independente de raça classe ou sexo (LOPES; SILVA. 2013).



Porém mesmo com estas alterações e algumas limitações proveniente do envelhecimento, pode-se viver saudável e ter uma vida sexual ativa!

## O QUE É SEXUALIDADE ?

A sexualidade é considerada um direito humano e uma necessidade básica pertencente à qualidade de vida e satisfação do indivíduo, devendo ser compreendida e atendida com a mesma importância das demais necessidades (VIEIRA et al., 2014).



Sendo uma energia motivadora para encontrar amor, carinho, contato, ternura e intimidade, que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados (ibid).

# O SEXO ESTÁ PRESENTE EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA!

**VOCÊ SABIA QUE A PRÁTICA SEXUAL SEGURA PROPORCIONA VALORIZAÇÃO PESSOAL?**



Bem-estar físico e psicológico;  
Autoestima;  
Manutenção do aparelho genital;  
Alegria;  
Otimismo;  
Satisfação.



# PROMOVENDO A SEXUALIDADE!

**AQUI VAI ALGUMAS  
ORIENTAÇÕES!**



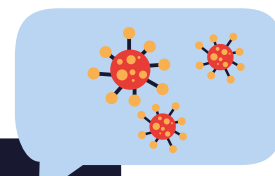
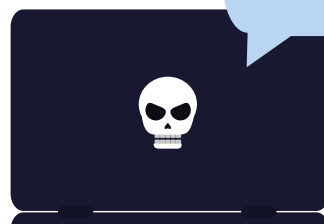
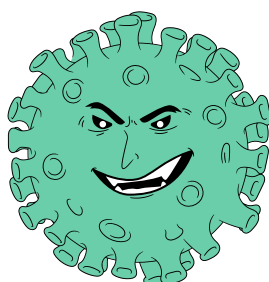
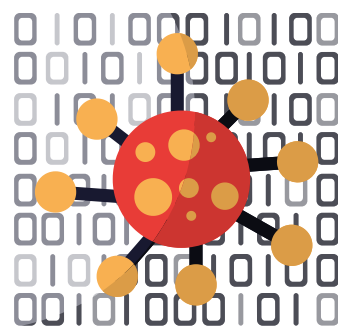
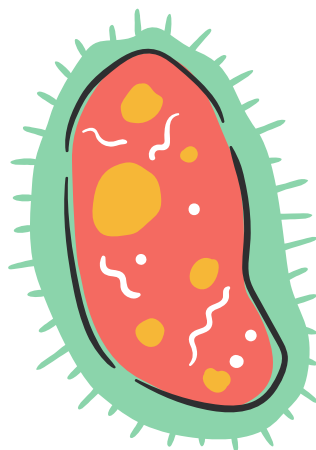
- **COMUNICAÇÃO E COMPREENSÃO DAS LIMITAÇÕES;**
- **MINIMIZE OS EFEITOS DA DOR;**
- **USE LUBRIFICANTES;**
- **ESCOLHA AS POSIÇÕES SEXUAIS MAIS CONFORTÁVEIS.**



- **EXPLORE OUTRAS FORMAS DE SEXUALIDADE:**  
**ABRAÇO, CARÍCIA, BEIJOS;**  
**ESTIMULAÇÃO GENITAL MANUAL;**  
**FANTASIAS SEXUAIS;**  
**MASSAGEM.**

# INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS- ISTS

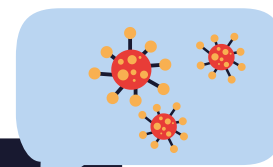
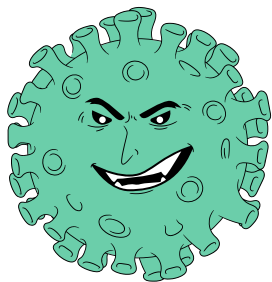
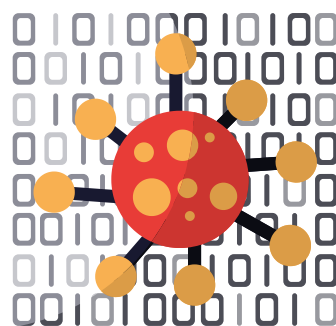
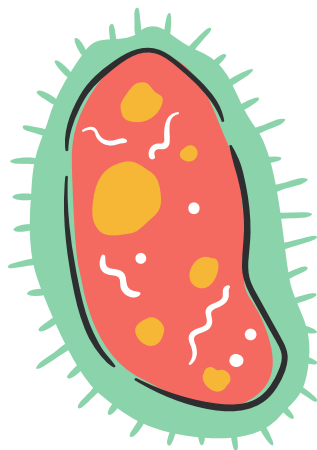
**É RELEVANTE RESSALTAR A  
POSSIBILIDADE DE  
CONTRAÇÃO/TRANSMISSÃO  
DE INFECÇÕES SEXUALMENTE  
TRANSMISSÍVEIS (IST) NESSA  
FAIXA ETÁRIA.**





# INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS- ISTS

**AS ISTS MAIS COMUNS SÃO:  
HIV/ AIDS, HPV, CLAMÍDIA,  
GONORREIA, HEPATITE B,  
SÍFILIS, HERPES GENITAL,  
TRICOMONÍASE.**





A transmissão das ISTs ocorre pelo contato sexual, por via: oral, vaginal e anal.

**SEM O USO DE  
CAMISINHA**

**PODENDO APRESENTAR  
SINAIS E SINTOMAS**

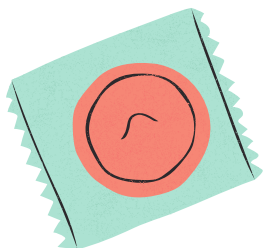


**FERIDAS;  
CORRIMENTOS;  
VERRUGAS.**

**DOR**

- **AO URINAR;**
- **AO EVACUAR;**
- **NO ATO SEXUAL.**

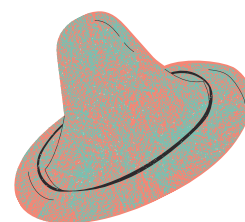
# PREVENÇÃO DAS ISTS



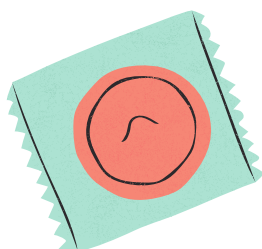
**COMO POSSO ME  
PROTEGER  
CONTRA AS ISTS?**



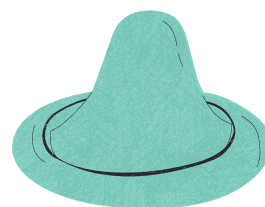
**A MELHOR FORMA DE  
PREVENÇÃO É O USO CORRETO  
DE PRESERVATIVO EM TODAS AS  
AS RELAÇÕES SEXUAIS!**



# PREVENÇÃO DAS ISTS



**E COMO É QUE  
USA ESSE  
PRESERVATIVO?**



**A SEGUIR ENSINAREMOS COMO  
CUIDAR E O MODO DE USO.  
OS PRESERVATIVOS MASCULINO  
E FEMININO SÃO  
DISPONIBILIZADOS GRATIS NAS  
UNIDADES DE SAÚDE**



## CAMISINHA MASCULINA: MODO DE USAR



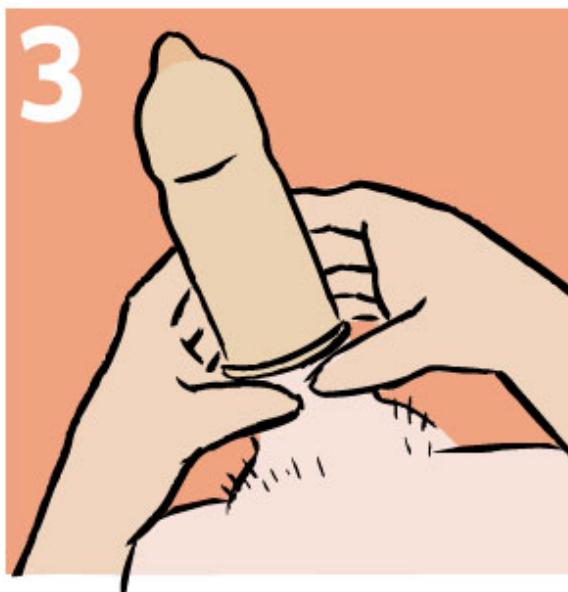
1

Abra a embalagem cuidadosamente e retire a camisinha. Cuidado com as unhas e os dentes, eles podem rasgá-la.



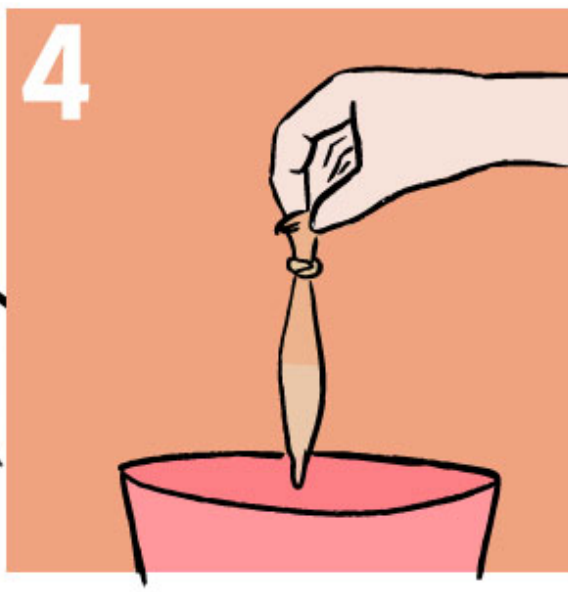
2

Segure a ponta da camisinha com os dedos para evitar a entrada de ar e a desenrole em direção à base do pênis. Se ela não ficar bem encaixada ou entrar um pouco de ar, o preservativo pode rasgar.



3

Após a ejaculação, retire a camisinha com o pênis ainda ereto. Cuidado para não deixar escapar o líquido que foi armazenado no interior do produto.



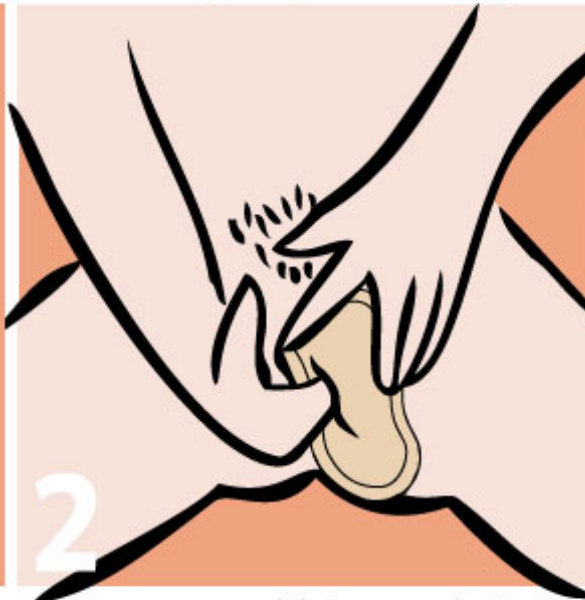
4

Em seguida, dê um nó no meio da camisinha e jogue-a no lixo. Nem pense em utilizá-la outra vez.

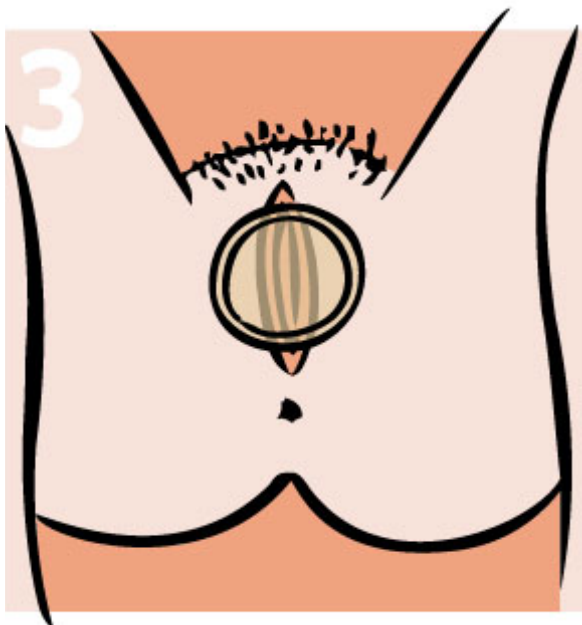
## CAMISINHA FEMININA: MODO DE USAR



Encontre uma posição confortável. Pode ser em pé, sentada com os joelhos afastados, agachada ou deitada. Aperte o anel interno com o polegar e o indicador, formando um oito e o introduza na vagina.



Empurre a camisinha o mais fundo possível, pois ela deve cobrir o colo do útero. Caso sinta algum incômodo, ajuste-a, internamente, com o dedo.

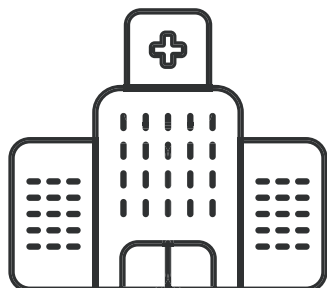


O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina. A partir daí, já é possível a introdução do pênis na vagina.

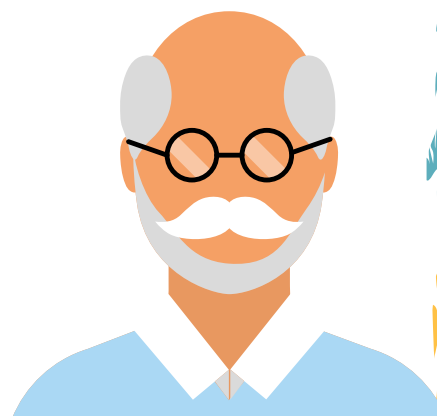


Com o fim da relação, torça o anel externo e retire a camisinha, puxando-a delicadamente. Ela deve ser embrulhada em um papel, e jogada no lixo.

# TRATAMENTO DAS ISTS



**E SE EU CONTRAIR  
IST O QUE EU  
FAÇO?**



**O TRATAMENTO PARA QUALQUER IST  
ESTÁ DISPONÍVEL EM QUALQUER UNIDADE  
DE SAÚDE E É GRATUITO, SE VOCÊ  
CONTRAIR BASTA PROCURAR A MAIS  
PERTO DE SUA CASA!**

# VIVA A SEXUALIDADE

**A SEXUALIDADE FAZ PARTE DO SER HUMANO,  
INDEPENDENTEMENTE DA IDADE OU DO  
GÊNERO! SINTA-SE À VONTADE PARA FALAR  
DOS SEUS PROBLEMAS SEXUAIS COM O SEU  
ENFERMEIRO ASSISTENTE!**



**VOCÊ PODE ENVELHECER E DESFRUTAR  
DE UMA SEXUALIDADE SAUDÁVEL!**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, Rafaela Martins; RODRIGUES, Bráulio Brandão; DA SILVA GONÇALVES, Lair. A sexualidade na terceira idade sob a perspectiva dos idosos atendido num ambulatório de psicogeriatría do distrito federal. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 2, p. 6273-6292, 2020.

UCHÔA, Yasmim da Silva et al. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. *Revista brasileira de geriatría e gerontologia*, v. 19, n. 6, p. 939-949, 2016.

LOPES, Adriana Maria; SILVA, Renata Pereira Costa. Construção de cartilha educativa: sexualidade na terceira idade. *Diálogos Acadêmicos*, p. 80, 2013.

FRUGOLI, Angélica; JÚNIOR, Carlos Alberto de Oliveira Magalhães. A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas e indicações para a educação sexual. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 15, n. 1, 2011.

VIEIRA, Sara et al. A vivência da sexualidade saudável nos idosos: O contributo do enfermeiro. *Salutis Scientia-Revista de Ciências da Saúde de ESSCVP*, v. 6, p. 35-5, 2014.

# Apoio



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO