

INTIMIDADE SEXUAL E SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

SEXUAL INTIMACY AND THE MENTAL HEALTH AMONG OLDER ADULTS DURING COVID-19 PANDEMIC

Sofia von Humboldt^{†1}, Gail Low², & Isabel Leal¹

¹William James Center for Research, ISPA – Instituto Universitário, Lisbon, Portugal

²Faculty of Nursing, University of Alberta, Edmonton, AB, Canada

Resumo: A recente pandemia Covid-19 teve um forte impacto nas relações entre os idosos, nomeadamente ao nível da intimidade sexual e consequente saúde mental dos idosos. A questão de investigação foi a seguinte; Como a pandemia da COVID-19 influenciou a intimidade sexual e a saúde mental dos idosos?, e os objetivos do estudo os seguintes: (1) Analisar o efeito da pandemia na intimidade sexual dos idosos e (2) Investigar a influência da intimidade sexual na saúde mental dos idosos durante a pandemia. Método: O estudo qualitativo, com amostragem por conveniência em sistema de bola de neve, envolveu 456 participantes entre os 65 e os 87 anos. Para o primeiro objetivo, emergiram cinco temas: (1) Menor satisfação sexual (68%); (2) Menor desejo sexual (67%); (3) Relações afetivas mais sólidas (34%); (4) Medo de contrair doenças físicas (29%); e (5) Menor atratividade (23%). Para o segundo tema foram referidos três temas: (1) Menor ansiedade e stress (78%); (2) Maior atenção aos estados emocionais negativos (55%); e (3) Menor tensão emocional (41%). A pandemia contribuiu negativamente para a intimidade sexual dos idosos, sendo que a intimidade sexual teve um efeito positivo sentido pelos idosos na sua saúde mental.

Palavras-chave: Bem-estar sexual, Idosos, Intimidade sexual, Satisfação sexual, Saúde mental, Pandemia de covid-19

Abstract: The recent Covid-19 pandemic has had a strong impact on relationships between older adults, particularly in terms of sexual intimacy and the consequent mental health of older people. The research question was: How has the COVID-19 pandemic influenced the sexual intimacy and mental health of the elderly, and the objectives of the study were: (1) To analyze the effect of the pandemic on the sexual intimacy of older adults and (2) To investigate the influence of sexual intimacy on the mental health of older people during the pandemic. Method: The qualitative study, with snowball convenience sampling, involved 456 participants aged between 65 and 87. For the first objective, five themes emerged: (1) Lower sexual satisfaction (68%); (2) Lower sexual desire (67%); (3) Stronger emotional relationships (34%); (4) Fear of contracting physical diseases (29%); and (5) Lower attractiveness (23%). Three themes were mentioned for the second theme: (1) Less anxiety and stress (78%); (2) Greater attention to negative emotional states (55%); and (3) Less emotional tension (41%). The pandemic contributed negatively to the sexual intimacy of older adults, while sexual intimacy had a positive effect on their mental health.

Keywords: Sexual well-being, Older adults, Sexual intimacy, Sexual satisfaction, Mental health, Covid-19 pandemic.

[†]Autor de Correspondência: Sofia von Humboldt (sofia.humboldt@gmail.com)

Submetido: 05 de novembro de 2023

Aceite: 19 de dezembro de 2023

O envelhecimento é um processo complexo e único que interage com diferenças de gênero, éticas e culturais. A sexualidade, o amor e a intimidade sexual influenciam significativamente a esperança de vida, o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida dos idosos (von Humboldt & Leal, 2015). Embora a população idosa seja heterogênea, é provável que este grupo tenha experienciado um stress acrescido e associado à pandemia da COVID-19, devido a experiências negativas durante esse período, incluindo as restrições, o confinamento, o isolamento social e as preocupações com o futuro. Por outro lado, as experiências positivas, estão principalmente ligadas a relações, recursos ou atividades desenvolvidas durante a pandemia (Whitehead & Torossian, 2021).

Os idosos experimentaram riscos sociais elevados relacionados com a pandemia da COVID-19, tendo a maioria deles relatado a redução do contacto físico próximo com os outros, distanciamento social e os efeitos adversos nas estruturas familiares, sociais e económicas (Kivi et al., 2021). Adicionalmente, a pandemia colocou em questão a qualidade das relações íntimas, afetando a forma como as pessoas se relacionaram (Krendl & Perry, 2021). Em relação a isto, a saúde mental dos idosos foi negativamente afetada pela pandemia, devido à solidão, ao medo e à ansiedade vividos durante a pandemia (Krendl & Perry, 2021). Além disso, os cuidados de saúde mental mudaram para uma alternativa em forma remota ou foram negligenciados durante a pandemia e a população idosa foi afetada, uma vez que alguns idosos têm acesso limitado ou não têm capacidade para utilizar serviços de saúde remotamente, assim como restrições de transporte e de quarentena (Yang et al., 2020).

A idade é um fator que pode influenciar o bem-estar sexual a nível individual, interpessoal e cultural (Træen et al., 2017). A investigação reitera que os idosos relatam habitualmente satisfação sexual durante a atividade sexual íntima (Træen et al., 2017; 2019). Além disso, ter um cônjuge ou parceiro e, portanto, intimidade e apoio, está relacionado com menos sintomas depressivos e ansiosos entre os idosos (Mohd et al., 2019; von Humboldt & Leal, 2015). Em consonância com isso, ter um parceiro íntimo é um importante preditor positivo da atividade sexual e da satisfação sexual na vida adulta (Træen et al., 2019). A literatura mostra que uma grande proporção da população idosa é sexualmente ativa, tendo a sua frequência de atividade sexual aumentado ligeiramente até ao início da pandemia de COVID-19 (Træen et al., 2019).

A pandemia de COVID-19 afetou indiretamente a atividade sexual e a saúde geral dos idosos. Apesar das severas medidas de prevenção, a COVID-19 intensificou-se até atingir uma fase pandémica, provocando cansaço e frustração, e implicações negativas para o bem-estar sexual e a saúde mental a longo prazo (Pennanen-Iire et al., 2021). Durante esse período, o stress e conflitos potenciais entre os casais idosos tiveram impacto imediato nos seus comportamentos íntimos e sexuais, intensificados pelos desafios económicos (Luetke et al., 2020). Por outro lado, a literatura enfatiza a importância do sentido da vida, relações significativas, atividades gratificantes, espiritualidade, apoio à saúde, crescimento pessoal e atividade física para os idosos durante a COVID-19 (von Humboldt et al., 2020).

Curiosamente, a literatura também chama a atenção para os potenciais benefícios do aumento da atividade sexual durante períodos de isolamento forçado, indicando que aqueles que mantêm ligações pessoais, sociais e sexuais frequentes têm melhores resultados em termos de saúde mental (Rosenberg et al., 2020). A investigação também reiterou a relevância do sentido da vida, das relações significativas, das atividades gratificantes, da espiritualidade, do apoio relacionado com a saúde e a segurança, do crescimento pessoal e da atividade física na adultícia avançada, durante a COVID-19 (von Humboldt et al., 2020).

Como a COVID-19 foi uma situação global sem precedentes, pouco se sabe sobre a intimidade sexual durante esta pandemia., desta forma é necessária mais investigação original sobre a intimidade sexual dos idosos (Pennanen-Iire et al., 2021). Até à data, nenhum estudo publicado aborda a intimidade sexual entre idosos durante a pandemia da COVID-19, nem a sua relação com a saúde mental deste grupo. Neste contexto, o presente estudo teve dois objetivos principais: 1) Analisar o efeito da pandemia na intimidade sexual dos idosos e, (2) Investigar a influência da intimidade sexual na saúde mental dos idosos durante a pandemia.

MÉTODO

Participantes

Este estudo qualitativo incluiu uma amostra de 456 participantes, com idades compreendidas entre os 65 e os 86 anos (média de idades de $71,2 \pm 5,79$), sendo 62,4% mulheres. 88,2% viviam juntos, e 16,9% completaram o ensino secundário. Os participantes eram de nacionalidade brasileira, inglesa e portuguesa. Os idosos foram recrutados em universidades, painéis de mensagens, e-mails, centros comunitários e sociais, e redes sociais. A amostragem foi realizada por conveniência em sistema de bola de neve.

Os participantes tiveram de cumprir um conjunto de critérios de elegibilidade, tais como, os indivíduos tinham de ter 65 anos ou mais; ser mentalmente capazes de compreender a participação, não ter défices cognitivos, perturbações psiquiátricas ou neurológicas ou abuso de substâncias ou álcool; e estar atualmente numa relação amorosa.

Tabela 1. Amostra de características sociodemográficas e de saúde

Características	Portuguesa	Brasileira	Inglesa	Total
	184 (40,4)	115 (25,2)	157 (34,4)	456 (100,0)
Idade, média \pm DP				71,2 \pm 5,79
Sexo biológico, <i>n</i> (%)				
Feminino	112 (60,9)	79 (68,7)	86 (54,8)	277 (60,7)
Masculino	72 (39,1)	36 (31,3)	71 (45,2)	179 (39,3)
Educação, <i>n</i> (%)				
Escola primária	108 (58,7)	56 (48,7)	82(52,2)	246 (53,9)
Ensino básico	49 (26,6)	36 (31,3)	39 (24,8)	124 (27,2)
\geq Escola secundária	27 (14,7)	23 (20,0)	36 (22,9)	86 (18,9)
Agregado familiar				
Viver com alguém	167 (90,8)	96 (83,5)	115 (73,2)	378 (82,9)
Viver sozinho	17 (9,2)	19 (16,5)	51(32,5)	87 (19,1)
Rendimento anual familiar, <i>n</i> (%)				
\leq 25,000 €	99 (53,8)	63 (54,8)	84 (53,5)	246 (53,9)
$>$ 25,000 €	85 (46,2)	52 (45,2)	73 (46,5)	210 (46,1)
Perceção da saúde, <i>n</i> (%)				
Boa	116 (63,0)	76 (66,1)	105 (66,9)	297 (65,1)
Má	68 (37,0)	39 (33,9)	52 (33,1)	159 (34,9)

Material

Este estudo envolveu a aplicação de um questionário sociodemográfico e entrevistas semiestruturadas. Através de entrevistas online (Skype, Survey Monkey, Zoom, WhatsApp), explorámos a forma como a COVID-19 afetou a intimidade sexual e como a intimidade sexual influenciou a saúde mental dos idosos. Os participantes estavam a par do objetivo do estudo, da garantia de anonimato e de privacidade. As entrevistas centraram-se em duas questões principais: "De que forma sente que a pandemia da COVID-19 influenciou a intimidade sexual com a sua ou o seu parceiro romântico?"; e "De que forma sente que a intimidade sexual com a sua ou o seu parceiro romântico durante a pandemia da COVID-19 influenciou a sua saúde mental?".

Procedimento

As entrevistas de 30 minutos ocorreram entre junho e agosto de 2022, tendo sido realizadas transcrições para análise detalhada das narrativas verbatim. Após a obtenção e transcrição literal de todos os dados, foi efetuada uma análise exaustiva e completa utilizando a análise de conteúdo (Erlingsson & Brysiewicz, 2017). Inicialmente, para criar uma análise organizada, foi atribuído um código a cada categoria relevante no estudo, criando assim uma lista de códigos (Erlingsson & Brysiewicz, 2017). Dois investigadores codificaram todas as entrevistas de forma independente. Após a identificação dos temas e subtemas principais, ambos foram agrupados em categorias claras e independentes, com nomes curtos e intuitivos. Todos os investigadores consentiram com esse processo de categorização.

Para a construção de um sistema fiável e válido, não foram descurados princípios gerais relativos à classificação e categorização de dados qualitativos, tais como a homogeneidade: pertinência, a objetividade e fidelidade. Esses princípios foram mantidos durante todo o processo. Por fim, para a discussão teórica e empírica dos dados, foi criada uma matriz de interpretação dos resultados através de 2 etapas: análise descritiva e análise qualitativa das categorias que emergiram. Todas as discordâncias foram resolvidas. A concordância final entre os investigadores foi elevada ($0,86 < k < 0,92$), utilizando um valor de $p \leq 0,01$ em todas as análises. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do ISPA – Instituto Universitário e William James Center for Research, e cumpriu as normas da Declaração de Helsínquia de 1964.

RESULTADOS

Explorámos as experiências dos participantes idosos relativamente à sua intimidade sexual durante a pandemia da COVID-19. Os seguintes temas emergiram neste estudo para o primeiro objetivo: (1) Menor satisfação sexual; (2) Menor desejo sexual; (3) Relações afetivas mais sólidas; (4) Medo de contrair doenças físicas; e (5) Menor atratividade.

Tema 1: Menor satisfação sexual

Uma grande percentagem (68%) dos inquiridos referiu que a sua satisfação sexual foi reduzida durante a COVID-19. Este tema foi relatado principalmente por participantes brasileiros. Devido às restrições impostas, o contacto físico com os parceiros, incluindo o contacto sexual, foi sentido com mais escrutínio. Hugo explicou que "a satisfação sexual passa pela intimidade sexual e, para isso, tem de haver contacto físico. O que seria do sexo sem tocar numa pessoa? Mas por causa da pandemia, estar na cama com alguém é uma tarefa muito difícil" (Hugo, homem, 78 anos). Rachel também verbalizou que "todos nós já ouvimos a história do distanciamento social e que devemos ter cuidado. Isto ainda não acabou e, neste momento, a saúde deve estar em primeiro lugar" (Rachel, mulher, 66 anos).

Tema 2: Menor desejo sexual

O segundo tema mais indicado por estes participantes (67%) foi a diminuição do desejo sexual. Este tema foi referido principalmente pelos participantes brasileiros. O medo de contrair o vírus continua a existir e, por conseguinte, o desejo sexual entre a população idosa diminuiu. Sara disse: "Durante uma crise de saúde, em que um dos principais grupos afetados somos nós, os idosos, o medo de contrair o vírus é maior e automaticamente o desejo sexual é menor" (Sara, mulher, 77 anos). Filipa também explicou: "Temos de fazer escolhas na vida. Neste momento, o desejo de ter relações sexuais diminuiu porque isso implicava muito contacto físico com o meu parceiro. Não vou correr riscos desnecessários". (Filipa, mulher, 80 anos).

Tema 3: Relações afetivas mais sólidas

34% dos idosos identificaram que tiveram a oportunidade de fortalecer a sua relação afetiva durante a pandemia da COVID-19. Este tema foi relatado principalmente por participantes ingleses. Devido ao tempo mais longo em casa que a pandemia proporcionou a alguns casais idosos, estes tiveram a oportunidade de se reaproximar. Caroline explicou: "A vida não é só sexo e quando não conseguimos ter relações sexuais, há outras opções, como conversar, acariciar, cozinhar e tudo isso fortalece a nossa relação. E isso tornou os nossos momentos muito melhores, acho que posso falar pelos dois quando digo que agora estamos muito mais próximos sexualmente e de forma expressa" (Caroline, mulher, 69 anos). Adrian referiu que "passamos mais tempo juntos agora e, por causa disso, conseguimos nos conectar novamente, nos tornamos próximos novamente. Isto só influenciou positivamente a nossa vida sexual" (Adrian, homem, 71 anos de idade).

Tema 4: Medo de contrair doenças físicas

Apenas 29% dos participantes, principalmente portugueses, mencionaram o medo de contrair doenças físicas como um tema que influenciou a sua intimidade sexual durante a COVID-19. A atividade sexual é caracterizada pelo contacto físico de duas pessoas e, por conseguinte, a contração de doenças é mais favorável quando se realizam atividades íntimas. Lara explicou: "Esta não é definitivamente a melhor altura para ficar doente. Significa ter de ir a um hospital e estar ainda mais exposta ao vírus. Por isso, a minha vida sexual diminuiu, assim como a intimidade que eu e o meu parceiro partilhamos" (Lara, mulher, 70 anos). Erika também disse, "Eu evito o meu parceiro fisicamente porque tenho medo de apanhar COVID-19. Já tinha medo de ficar doente e agora tenho ainda mais!" (Erika, mulher, 68 anos de idade).

Tema 5: Menor atratividade

O último tema, indicado por 23% dos participantes, foi o de se sentirem menos atratividade, referido principalmente por participantes ingleses e brasileiros. Os participantes verbalizaram que o facto de estarem em casa, sem atividades intencionais e sem contacto físico com amigos e familiares, influenciava fortemente a sua auto-imagem. Este tema foi mais prevalente entre as mulheres idosas (46 participantes). "Com o isolamento social, somos impedidos de sair e de fazer as nossas atividades diárias. Por isso, deixei de fazer muitos passeios ao ar livre, o que me fez preocupar menos comigo própria, distanciando-me do meu parceiro, o que me levou a sentir-me menos interessada na minha aparência", disse Kate (mulher, 75 anos). Na mesma linha, Diana explicou que "a COVID está nas nossas vidas há muito tempo e eu não dei prioridade à minha aparência. A minha aparência não é a minha prioridade agora e o meu marido compreende-o." (Diana, mulher, 79 anos de idade).

Para o segundo objetivo, a análise de conteúdo indicou três temas: (1) Menor ansiedade e stress; (2) Maior atenção aos estados emocionais negativos; e (3) Menor tensão emocional.

Tema 1: Menor ansiedade e stress

O primeiro tema, relatado principalmente pelos participantes ingleses, explorado pelos participantes (78%) foi menos ansiedade e stress. Os idosos referiram que a intimidade sexual durante a pandemia contribuiu fortemente para diminuir a sua ansiedade e stress. Sarah verbalizou que "Passar mais tempo em casa com ele reduziu a minha ansiedade. Curiosamente, a melhoria da minha saúde mental abre a possibilidade de uma maior intimidade e satisfação sexual com o meu marido." (Sarah, mulher, 66 anos). Anabela referiu que "quando ele está comigo na cama, sinto-me sã e salva. Sinto-me amada e ajuda-me realmente a relaxar e a não me stressar tanto. Antes, sentia-me muito ansiosa

com todos os problemas causados pela COVID-19 e isso afetava-me psicologicamente. Nem sequer conseguia pensar em coisas positivas como o amor, a intimidade e outras atividades que me faziam feliz. A COVID-19 tornou-nos mais próximos do que nunca." (Anabela, mulher, 76 anos de idade).

Tema 2: Maior atenção aos estados emocionais negativos

Um bom número de participantes (55%) indicou que a maior preocupação com estados emocionais negativos foi um fator que influenciou a sua saúde mental durante a COVID-19. A tristeza, o medo e a solidão foram alguns dos sentimentos sentidos durante a pandemia pelos idosos e lidar com as emoções negativas em conjunto, como uma díade, ajudou-os a melhorar a sua saúde mental. Este tema foi verbalizado apenas pelos participantes ingleses e portugueses. Bruce explicou: "O confinamento restringiu a nossa liberdade, evocando tristeza e medo. Percebi que a minha esposa compartilhava essas emoções. Agora, apoiamo-nos mutuamente, fortalecendo a nossa ligação íntima" (Bruce, homem, 78 anos). Além disso, Jana referiu: "Já tive fases associadas à depressão e à ansiedade, mas o meu parceiro esteve sempre ao meu lado. Ficámos mais próximos e isso ajudou-nos a ser mais íntimos" (Jana, mulher, 87 anos).

Tema 3: Menor tensão emocional

Menor tensão emocional foi relatado por 41% dos participantes, verbalizado principalmente por participantes portugueses. "A COVID foi uma nova realidade que surgiu inesperadamente à nossa frente. E não há problema em ter algumas explosões emocionais. Mas estar com a minha parceira na intimidade ajudou-me a lidar com isso. Já não sinto a necessidade de explodir", verbalizou Zayn (homem, 73 anos). Thomas relatou que "primeiro tivemos de saber como lidar com a situação da COVID, porque causou muitos problemas, incluindo problemas emocionais. Lembro-me de ter passado dos limites por não poder sair. Depois, continuámos com as nossas vidas, incluindo a intimidade, e agora sinto-me calmo. A minha mulher faz-me sentir amado e descontraído. A COVID não é apenas má. Tem sido boa para nós." (Thomas, homem, 68 anos).

DISCUSSÃO

Este estudo transacional evidencia a diversidade cultural, com base nas diferenças dos temas apontados pelos participantes idosos portugueses, britânicos e brasileiros. Com exceção da "maior atenção aos estados emocionais negativos", todos os temas foram referidos entre os idosos das três nacionalidades. Embora ainda faltem estudos culturais na área da intimidade sexual, alguns estudos revelam resultados ricos e diversificados (Fischer et al., 2020).

O primeiro objetivo deste estudo foi explorar a influência da pandemia de COVID-19 na intimidade sexual dos casais idosos. Neste sentido, os idosos portugueses e brasileiros referiram mais frequentemente menor satisfação sexual e menor desejo sexual, enquanto os participantes ingleses verbalizaram relações afetivas mais sólidas e menor atratividade como os temas principais.

A maioria dos participantes relatou menor satisfação sexual durante esta pandemia. A satisfação sexual tem sido associada a níveis mais elevados de importância da sexualidade e da intimidade (Buczak-Stec et al., 2021) e tem sido significativamente relacionada com a frequência da atividade sexual em parceria e outros fatores como o sexo oral, abraços e beijos mais frequentes e relações sexuais vaginais (DeLamater, 2012; von Humboldt et al., 2020). Em idades mais avançadas, a atividade sexual representa não só uma fonte significativa de prazer e intimidade, como também contribui para uma relação saudável a longo prazo (von Humboldt et al., 2020). A satisfação sexual na idade avançada é amplamente caracterizada como ocorrendo quando a função sexual (incluindo a

capacidade de atingir o orgasmo) permanece inalterada e os parceiros desejam sexo. Ao mesmo tempo, algumas pessoas idosas consideram desafiador preservar a ligação entre prazer e sexo (Ševčíková & Sedláková, 2020).

Além disso, durante a pandemia, a atividade sexual (seja com um parceiro ou através da masturbação) pode estar associada a benefícios psicológicos e emocionais. A masturbação é vista como uma opção mais segura para prevenir a transmissão da COVID-19 (Pennanen-Iire et al., 2021). Níveis mais elevados de masturbação estão também associados a uma menor satisfação com o parceiro e a níveis mais elevados de ansiedade generalizada e/ou depressão (Rowland et al., 2020).

Menor desejo sexual foi o segundo tema mais verbalizado. A divergência no interesse sexual provavelmente inibe o sentimento de proximidade emocional com o parceiro e, conseqüentemente, reduz a satisfação sexual, enfraquecendo o ciclo de resposta sexual. Uma discrepância no desejo sexual, por um lado, afeta negativamente a qualidade e a frequência da interação sexual e, por outro lado, diminui a satisfação sexual a nível pessoal (Fischer et al., 2020). Os resultados mostraram que, na idade avançada, a ligação entre sexo e prazer pode tornar-se frágil, podendo tornar-se uma aflição devido a dificuldades na realização de atos sexuais e desejo sexual persistente (Ševčíková & Sedláková, 2020).

Embora não haja investigação sobre o impacto das crises globais no desejo sexual, as situações associadas ao aumento do stress, da ansiedade e do humor deprimido podem alterar o desejo de intimidade, por exemplo, diminuindo ou aumentando o desejo de toque e ligação sexual. Há também casos em que o aumento da ansiedade em relação à morte está relacionado com o aumento do desejo e do interesse sexual (Pennanen-Iire et al., 2021).

Curiosamente, os participantes neste estudo chamaram a atenção para o facto de terem relações afetivas mais sólidas com o seu parceiro durante a pandemia. O distanciamento social e outras circunstâncias stressantes da pandemia podem aumentar a necessidade de criar laços emocionais. Tanto aqueles em relacionamento, quanto os sem companheiros sentem uma necessidade essencial de expressar intimidade virtualmente e à distância para manter resiliência e bem-estar psicológico (Pennanen-Iire et al., 2021). Existem algumas evidências que indicam que os idosos sentem mais proximidade e emoções positivas em relação aos seus parceiros, família e amigos em comparação com os adultos mais jovens durante esta pandemia (Cavallini et al., 2021).

Os participantes idosos deste estudo estavam preocupados com o medo de contrair doenças físicas. No entanto, há estudos que indicam que uma maior satisfação sexual está associada a um número reduzido de doenças físicas (Buczak-Stec et al., 2021). Ainda assim, acredita-se que a atividade sexual também contribui como um todo para a qualidade de vida e a saúde física geral (Flynn et al., 2016). A manutenção da atividade sexual pode aumentar a imunidade e a função cognitiva e cardiovascular durante uma pandemia, o que indica que a intimidade sexual e a satisfação sexual podem aumentar a qualidade de vida e a saúde física (Pennanen-Iire et al., 2021). Particularmente em relação às doenças sexualmente transmissíveis, embora a abstinência sexual seja a prática mais segura para prevenir a transmissão, os idosos podem considerar as medidas de redução de risco, sexo com parceiros em quarentena e sexo online (Banerjee & Rao, 2020).

Por último, os participantes idosos referiram que se sentiram menor atratividade durante a pandemia. A atratividade física parece ser menor em períodos de stress. Atributos adicionais do parceiro, como companheirismo e apoio, podem ajudar a gerir a diminuição da atratividade. É interessante notar que alguns homens preferem interagir com mulheres empáticas a mulheres atraentes em situações de stress (Alexopoulos et al., 2021). O isolamento social durante a COVID-19 pode ser visto como uma oportunidade para entender como o corpo funciona e experimentar novas formas de encontrar prazer sozinho. É um momento que se pode ter consigo mesmo para criar uma melhor relação com o próprio corpo (Lopes et al., 2020). A literatura destaca que as pessoas podem estar mais dispostas a valorizar menos a atratividade física de um parceiro em detrimento de outros atributos que sinalizam companheirismo e estabilidade. A atratividade física e o estatuto social podem

tornar-se menos importantes em situações de stress, sendo que ambos podem ativar sentimentos de mortalidade, como no caso da pandemia de COVID-19 (Alexopoulos et al., 2021).

O segundo objetivo do estudo foi avaliar como a intimidade sexual dos casais idosos durante a pandemia da COVID-19 influenciou a sua saúde mental. Também aqui as diferenças foram evidentes entre as nacionalidades. Os participantes ingleses e portugueses referiram sobretudo menor ansiedade e stress e maior atenção aos estados emocionais negativos, enquanto os idosos brasileiros verbalizaram principalmente menor tensão emocional.

A maioria dos idosos neste estudo relatou sentir menor ansiedade e stress. A pandemia de COVID-19 perturbou as rotinas das pessoas, levando a um aumento da ansiedade, à ausência de atividade física, à redução do contacto físico e das saídas sociais e à falta de acesso a cuidados clínicos não essenciais, podendo, conseqüentemente, levar a um aumento dos conflitos entre casais. Contudo a intimidade sexual pode ter um efeito positivo em várias dimensões da saúde mental. De facto, o stress e a ansiedade, a nível psicológico e relacional podem ser reduzidos na relação íntima e sexual (Luetke et al., 2020).

Os idosos neste estudo verbalizaram que estavam preocupados com estados emocionais negativos. A perspetiva positiva dos idosos devido ao stress da COVID-19 pode estar ligada a uma estratégia de enfrentamento para neutralizar condições adversas. Sentir-se próximo e íntimo dos companheiros durante a pandemia pode ter aumentado o ênfase nas emoções positivas (Cavallini et al., 2021).

Por outro lado, a investigação indicou que a positividade dos idosos em situações de stress pode ser justificada pela manutenção ou aumento das atividades durante a pandemia da COVID-19, principalmente como um comportamento de adaptação para os proteger das condições diárias negativas. A percepção de proximidade com companheiros, familiares e amigos durante esta pandemia pode ter contribuído para o foco em estados emocionais positivos (Cavallini et al., 2021).

Por último, os participantes indicaram menor tensão emocional. A literatura tem reiterado que a idade mais avançada está significativamente associada a estados emocionais menos negativos e a menos explosões emocionais, principalmente porque os idosos são capazes de gerir e regular as suas emoções melhor do que os adultos mais jovens, mesmo numa pandemia, caracteristicamente uma situação em que apresentam maior risco de mortalidade (Cavallini et al., 2021). Além disso, a literatura sugere que a proximidade física e intimidade e o aumento dos níveis de atividade física pode diminuir a tensão emocional e os sintomas negativos de saúde mental na idade mais avançada (Callow et al., 2020; PAHO, 2020; von Humboldt, Leal, & Pimenta, 2014).


O presente estudo apresenta uma série de limitações. As características da amostra poderão ter influenciado as experiências sexuais relatadas. A análise qualitativa não está associada a possíveis generalizações para a população; assim, um estudo que capte uma amostra mais diversificada de idosos poderá identificar experiências diferentes sobre este tema relacionado com a pandemia. Outra limitação importante é o facto de a amostra conter uma pequena proporção de adultos de minorias sexuais (4%), o que impossibilita qualquer exploração de fatores específicos da orientação sexual associados à atividade e intimidade sexual. Além disso, as respostas dos participantes podem ter sido enviesadas devido a expectativas sociais. Adicionalmente, não podemos excluir a possibilidade de algumas das nossas conclusões se aplicarem também a adultos mais jovens, uma vez que não existia um grupo de comparação com estes.

Não obstante as limitações acima referidas, este estudo transcultural apresenta um contributo relevante para a literatura, por analisar uma amostra grande e diversificada de idosos de diferentes origens culturais. Além disso, explora a relação entre a pandemia de COVID-19 e a intimidade sexual, e entre pessoas em idade avançada. De facto, este continua a ser um tópico difícil e pouco explorado (Pennanen-Iire et al., 2021), e ainda menos durante uma pandemia. Além disso, a intimidade sexual é considerada um tema sensível, pois retrata experiências pessoais e íntimas, e por isso dificulta a obtenção de respostas. Adicionalmente, este estudo traz luz à relevância da intimidade entre parceiros românticos como um elemento protetor contra os impactos psicológicos negativos da pandemia da COVID-19 entre os idosos.

De facto, o auto-isolamento e o distanciamento social, no início da pandemia de COVID-19 alteraram o estilo de vida das pessoas (Di Renzo et al, 2020). Foi verificado que uma maior ansiedade e stress durante a COVID-19 tiveram um impacto negativo na vida sexual das pessoas, nomeadamente através da frequência das relações sexuais e da atividade sexual e da satisfação sentida com a vida sexual (Ko et al., 2020). Desta forma, é essencial continuar a estudar as mudanças na atividade sexual durante a pandemia de COVID-19.

Em conclusão, este estudo indicou que idosos, experimentaram redução na satisfação e desejo sexual, mas também relataram conexões emocionais mais fortes. Diferenças culturais surgiram, com brasileiros e portugueses citando menor satisfação e desejo, enquanto britânicos destacaram relações emocionais mais sólidas. A intimidade sexual durante a pandemia foi associada a redução de ansiedade, foco em emoções negativas e menos tensão emocional. Também aqui se verificaram diferenças culturais. Os idosos ingleses e portugueses sentiram menor ansiedade e stress e maior atenção aos estados emocionais negativos, e os idosos brasileiros verbalizaram principalmente menor tensão emocional. Dado o cenário global sem precedentes, a nossa compreensão da sexualidade relacionada à pandemia permanece limitada, reforçando a necessidade de mais pesquisa para entender o impacto da COVID-19 na intimidade sexual. Acresce que é necessária uma maior capacidade de resposta dos prestadores de cuidados de saúde em relação às implicações negativas de períodos de isolamento para a intimidade sexual. De facto, a intimidade sexual durante a pandemia tem sido pouco explorada, requerendo uma abordagem adaptada, especialmente para idosos, devido à sensibilidade do tema. Investigações futuras podem beneficiar destes resultados pioneiros e inovadores e priorizar a consciencialização sobre bem-estar sexual e saúde mental.

ORCID

Sofia von Humboldt  <https://orcid.org/0000-0001-9664-6735>

Gail Low  <https://orcid.org/0000-0002-5004-3549>

Isabel Leal  <https://orcid.org/0000-0002-1672-7912>

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Sofia von Humboldt: Concetualização, Curadoria dos dados, Análise formal, Aquisição de financiamento, Investigação, Metodologia, Redação do rascunho original, Redação – revisão e edição.

Gail Low: Redação – revisão e edição.

Isabel Leal: Redação – revisão e edição.

REFERÊNCIAS

- Alexopoulos, C., Timmermans, E., Sharabi, L. L., Roaché, D. J., Croft, A., Hall, E. D., James-Hawkins, L., Lamarche, V., & Uhlich, M. (2021). Settling down without settling: Perceived changes in partner preferences in response to COVID-19. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1901–1919. <https://doi.org/10.1177/02654075211011527>
- Banerjee, D., & Rao, T. S. (2020). Sexuality, sexual well being, and intimacy during COVID-19 pandemic: An advocacy perspective. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(4), 418. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_484_20

- Buczak-Stec, E., König, H. H., & Hajek, A. (2021). Sexual satisfaction of middle-aged and older adults: longitudinal findings from a nationally representative sample. *Age and Ageing, 50*(2), 559-564. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa161>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 28*(10), 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Cavallini, E., Rosi, A., van Vugt, F. T., Ceccato, I., Rapisarda, F., Vallarino, M., Ronchi, L., Vecchi, T., & Lecce, S. (2021). Closeness to friends explains age differences in positive emotional experience during the lockdown period of COVID-19 pandemic. *Aging clinical and experimental research, 33*(9), 2623–2631. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01927-7>
- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal of Sex Research, 49*(2-3), 125-141. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.603168>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine, 18*(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Erlingsson, C., & Brysiewicz, P. (2017). A hands-on guide to doing content analysis. *African Journal of Emergency Medicine, 7*(3), 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>
- Fischer, N., Træen, B., Štulhofer, A., & Hald, G. M. (2020). Mechanisms underlying the association between perceived discrepancy in sexual interest and sexual satisfaction among partnered older adults in four European countries. *European Journal of Ageing, 17*(2), 151-162. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00541-x>
- Flynn, K. E., Lin, L., Bruner, D. W., Cyranowski, J. M., Hahn, E. A., Jeffery, D. D., Reese, J. B., Reeve, B. B., Shelby, R. A., & Weinfurt, K. P. (2016). Sexual satisfaction and the importance of sexual health to quality of life throughout the life course of U.S. Adults. *The Journal of Sexual Medicine, 13*(11), 1642–1650. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.08.011>
- Kivi, M., Hansson, I., & Bjälkebring, P. (2021). Up and about: Older adults' well-being during the COVID-19 pandemic in a Swedish longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B, 76*(2), e4-e9. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa084>
- Ko, N. Y., Lu, W. H., Chen, Y. L., Li, D. J., Chang, Y. P., Wu, C. F., Wang, P. W., & Yen, C. F. (2020). Changes in sex life among people in Taiwan during the COVID-19 Pandemic: The roles of risk perception, general anxiety, and demographic characteristics. *International journal of environmental research and public health, 17*(16), 5822. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165822>
- Krendl, A. C., & Perry, B. L. (2021). The impact of sheltering in place during the COVID-19 pandemic on older adults' social and mental well-being. *The Journals of Gerontology: Series B, 76*(2), e53-e58. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa110>
- Lopes, G. P., Vale, F. B. C., Vieira, I., da Silva Filho, A. L., Abuhid, C., & Geber, S. (2020). COVID-19 and sexuality: reinventing intimacy. *Archives of Sexual Behavior, 49*(8), 2735-2738. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01796-7>
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic relationship conflict due to the COVID-19 pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults. *Journal of Sex & Marital Therapy, 46*(8), 747-762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- Mohd, T. A. M. T., Yunus, R. M., Hairi, F., Hairi, N. N., & Choo, W. Y. (2019). Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: A systematic review. *BMJ open, 9*(7), e026667. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026667>

- Pan American Health Organization [PAHO]. (2020, May 1). *Policy Brief: The Impact of COVID-19 on older persons*. United Nations. Retrieved December 20, 2021, from <https://www.paho.org/en/documents/policy-brief-impact-covid-19-older-persons>
- Pennanen-Iire, C., Prereira-Lourenço, M., Padoa, A., Ribeirinho, A., Samico, A., Gressler, M., Jatoi, N. A., Mehrad, M., & Girard, A. (2021). Sexual Health Implications of COVID-19 Pandemic. *Sexual medicine reviews*, 9(1), 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2020.10.004>
- Rosenberg, M., Luetke, M., Hensel, D., Kianersi, S., Fu, T. C., & Herbenick, D. (2020). Depression and loneliness during COVID-19 restrictions in the United States, and their associations with frequency of social and sexual connections. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.05.18.20101840>
- Rowland, D. L., Kolba, T. N., McNabney, S. M., Uribe, D., & Hevesi, K. (2020). Why and how women masturbate, and the relationship to orgasmic response. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(4), 361-376. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1717700>
- Ševčíková, A., & Sedláková, T. (2020). The role of sexual activity from the perspective of older adults: A qualitative study. *Archives of Sexual Behavior*, 49(3), 969-981. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01617-6>
- Træen, B., Carvalheira, A., Kvale, I. L., Štulhofer, A., Janssen, E., Graham, C. A., Hald, G. M., & Enzlin, P. (2017). Sexuality in older adults (65+)—An overview of the recent literature, part 2: Body image and sexual satisfaction. *International Journal of Sexual Health*, 29(1), 11–21. <https://doi.org/10.1080/19317611.2016.1227012>
- Træen, B., Štulhofer, A., Janssen, E., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T., & Graham, C. (2019). Sexual activity and sexual satisfaction among older adults in four European countries. *Archives of sexual behavior*, 48(3), 815-829. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1256-x>
- von Humboldt, S., & Leal, I. (2014). What influences older adults' subjective well-being: A systematic review. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23, 219-230.
- von Humboldt, S., & Leal, I. (2015) The old and the oldest old: Do they have different perspectives on adjustment to aging? *International Journal Gerontology*, 9, 156. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2015.04.002>
- von Humboldt, S., Ribeiro-Gonçalves, J. A., Costa, A., Low, G., & Leal, I. (2021). Sexual expression in old age: How older adults from different cultures express sexually? *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, 18(2), 246–260. <https://doi.org/10.1007/s13178-020-00453-x>
- Whitehead, B. R., & Torossian, E. (2021). Older adults' experience of the COVID-19 pandemic: A mixed-methods analysis of stresses and joys. *The Gerontologist*, 61(1), 36-47. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa126>
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)