

# Mindfulness e a Saúde sexual: possíveis articulações

EDSON SANTOS DE JESUS

Psicólogo – 06/130619

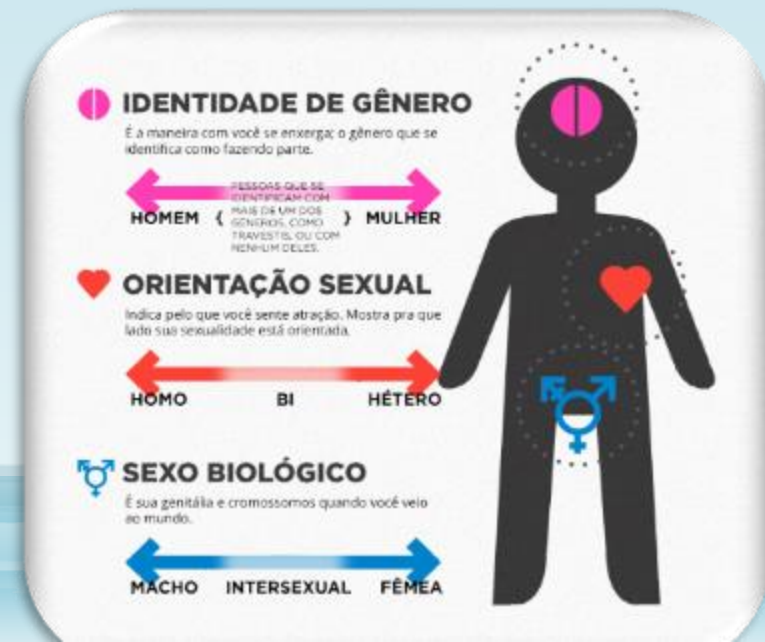
Esp. Sexologia - Aplicada



# Sexualidade

Dimensão central da vida do ser humano que envolve: sexo, identidades e papéis de gênero, orientação sexual, prazer, erotismo, intimidade e reprodução.

(WHO, 2005).



# Sexualidade

- ✓ Modo de ser vivenciado em forma de pensamentos, fantasias, desejos, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos (WHO, 2005).
- ✓ A sexualidade “aparece na interpretação de quem observa ou de quem sente” (ANDRADE E SILVA, 2001 p.19).



# Sexualidade

## Fatores:

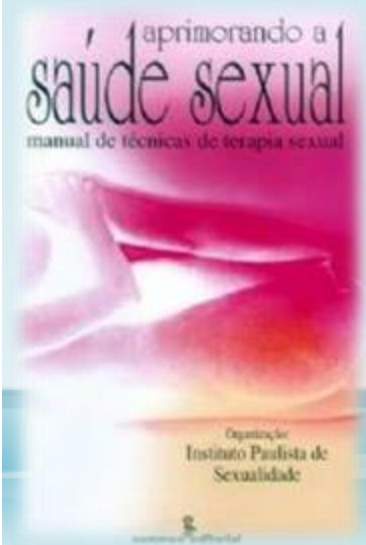
- Biológico,
- Psicológico
- Social
- Econômico
- Político
- Cultural
- Legal
- Histórico
- Religioso
- Espiritual

(WHO, 2005).

# Saúde Sexual



- ✓ Estado de bem-estar físico, emocional, e social, não se limita a saúde reprodutiva;
- ✓ Refere-se a experiência sexual satisfatória, segura, e livre;
- ✓ Não é apenas a ausência de uma patologia, mas a maneira como o indivíduo experimenta e lida com a sua sexualidade



# Saúde sexual

- ✓ Afeta de maneira significativa o desenvolvimento social, econômico, comunitário, se mostrando como essencial para a saúde física e emocional dos indivíduos e famílias (WHO, 2006)
- ✓ Formas de cuidar da saúde sexual surgem a partir de pesquisas, por exemplo: terapias, técnicas, etc.



# MINDFULNESS



# **Mindfulness**

Mindlessness (desatenção)

VS

Mindfulness (atenção plena)



# Mindfulness

*MINDLESSNESS* (“desatenção”)

Quais as fontes de *mindlessness*?

- **Hábitos** : padrões de comportamento não pensados; “piloto automático”;
- **Compromisso cognitivo precoce** – pensamentos e informações não-pensados, que são usadas mesmo em situações obsoletas.
- **Uso de regras rígidas**
- **Comparação automática**

(Vandenberghe & Assunção, 2009)



# Mindfulness



- ✓ Mindfulness (Atenção Plena) é a tradução da palavra *sati*, termo que refere-se a “estar atento, atenção, lembrar”.
- ✓ Prática milenar centrada no cuidado do sofrimento característica da condição humana.
- ✓ Sujeição a diversos estímulos/ adversidades / capacidade de lidar com as diferentes formas de sofrer

*“Mindfulness é uma habilidade que facilita uma menor reatividade aos acontecimentos do momento presente. Uma forma de se relacionar com toda a experiência – positiva, negativa e neutra -, a fim de diminuir o sofrimento global e aumentar a sensação de bem-estar” (GERMER, 2016)*



# Mindfulness

- ✓ No ocidente, nos anos 70 o médico John Kabat-Zinn - *Mindfulness – Based Stress Reduction* (MBSR) para o tratamento de pessoas com dores crônicas.
- ✓ O MBSR é estendido para o cuidado de outras psicopatologias: depressão, ansiedade, estresse, etc.
- ✓ Meditação – “*consciência atenta a cada momento, focada no presente, aberta, sem julgamentos, centrada na percepção dos diferentes estímulos.*” (Kabar-Zinn)

# Mindfulness

- ✓ **Objetiva** a autorregulação da atenção, da abertura, e da aceitação do momento aqui-agora, desconectada do viés espiritual próprio das práticas meditativas orientais.
- ✓ Dois componentes centrais:
  - 1) Autorregulação da atenção: direcionada para a experiência imediata , para o aqui-agora
  - 2) Orientação: executar essa experiência presentificada com abertura e aceitação



# Mindfulness

- Jon Kabat-Zinn (2013) sugere sete atitudes básicas para a prática de mindfulness:
  - 1) não julgamento – atitude de testemunhar de maneira imparcial a sua própria experiência, em seu fluxo sem julgar ou reagir, seja uma sensação boa ou desagradável;
  - 2) paciência – uma atitude de respeito ao tempo das coisas, sem apressar ou querer controlar o evento;
  - 3) mente de principiante - favorece a receptividade a novos caminhos, olhar as situações dita familiares com um olhar de novidade;
  - 4) confiança – fortalecer a confiança em si mesmo do que se orientar para fatores externos;
  - 5) não-esforço – prestar atenção ao que está acontecendo, sem tentar firmar conceitos definidores, e facilitar a relação consigo mesmo;
  - 6) aceitação – olhar as coisas tais como ela se mostram no presente sem negar, ou resistir, a aceitação beneficia para a tomada de ações adequadas a situação;
  - 7) deixar ir – há momentos nos apegamos em que pensamentos, sentimentos e situações, assim como há os que queremos evitar, se livrar e se proteger, em *mindfulness* a experiência de deixar ir é deixar as coisas acontecerem.

**Não se sabe ao certo quais os mecanismos envolvidos no impacto positivo de mindfulness na esfera sexual, ainda não foram suficientemente explorados empiricamente, mas nota-se que houve um crescimento da sua inclusão em programas terapêuticos voltados a saúde sexual.**

MINDFULNESS E SAÚDE SEXUAL,  
QUAL A POSSIBILIDADE DE  
ARTICULAÇÃO ?

# Método

- ✓ Levantamento bibliográfico na literatura referente as intervenções de mindfulness em questões ligadas a sexualidade entre o período de 2014 – 2018.
- ✓ Bases de dados BVS Brasil (Biblioteca Virtual de Saúde) e PubMed.
- ✓ Descritores “*Mindfulness sex therapy*” e “*Mindfulness Sexuality*”.
- ✓ Os critérios de seleção e exclusão:
  - a) leitura seletiva dos resumos
  - b) descarte de textos repetidos e de textos que não estavam no idioma inglês, espanhol e português.
- ✓ Dos artigos que foram selecionados foi verificado os temas sexuais ligados a aplicação do mindfulness que foram trabalhados até o momento



# RESULTADOS

Descritores “*Mindfulness sex therapy*” e “*Mindfulness Sexuality*”.

Total de 235



146 trabalhos

(Após os critérios)



22 trabalhos coletados

# RESULTADOS

## 4 EIXOS TEMÁTICOS

- 1) Disfunções e saúde sexual feminina** – trabalhos se propuseram a abordar as diferentes questões sexuais da mulher e a relação com o mindfulness.
- 2) Disfunções e saúde sexual masculina** - trabalhos se propuseram a abordar as diferentes questões sexuais do homem e a relação com o mindfulness.
- 3) Saúde sexual de casais** - trabalhos que se propuseram a relacionar mindfulness com questões de casais.
- 4) Saúde sexual de outros grupos** - relacionar mindfulness com questões sexuais de grupos minoritários.

# Saúde Sexual Feminina (15)

---

**Baixo desejo sexual (8) - Eficaz:** redução no julgamento autocrítico, redução do sofrimento ligado ao sexo, diminui a distração cognitiva, perceber os pensamentos como eventos mentais não como realidade, etc.

**Dificuldade sexuais (1) - Eficaz:** melhoria na intimidade sexual e emocional e na comunicação

**Disfunções sexuais feminina (2) - Eficaz:** redução na angústia e domínio das respostas sexuais

**Abuso sexual e Disfunção Sexual (1)- Eficaz** somada com outras intervenções

**Vulvodinia (1) - Intervenção ineficaz:** a necessidade de uma intervenção multidisciplinar.

**Consciência corporal (1) – Eficaz:** ganho na propriocepção.

**Câncer ginecológico (1) – Eficaz** durante o período de intervenção (6 meses).

# Saúde Sexual Masculina (2)

---

**Hipersexualidade (1) - Eficaz:** se o treino de mindfulness for mantido

**Comportamento Sexual Compulsivo (1) - Eficaz:** se utiliza-lo como um estilo de vida que o faça manter um consciência ativa e direta, que o encoraje a reconhecer as consequências da sua condição.

# Saúde Sexual de Casais (3)

---

**Infertilidade ( 1) - Eficaz:** aumento na satisfação sexual e saúde mental.

---

**Relação sexual (1) - Eficaz:** regulação emocional

---

**Conflito conjugal (1) – Eficaz:** favorece dois componentes: 1) curiosidade – contenção na interação conflituosa; 2) descentração – desencorajamento, retirada, facilitando uma moderação na iminência de um conflito.

---

# Saúde Sexual de outros grupos

---

**Risco sexual em homossexuais e bissexuais (n = 1) - Eficaz** – pode favorecer na redução de riscos se acompanhado de outras intervenções.

**Risco sexual em portadores de HIV ( n = 1) – Eficaz** – auxílio no gerenciamento de estresse, sintomas depressivos, manutenção da impulsividade, e facilitador na adesão da terapia antirretroviral.

# RESULTADOS

## **ALGUNS BENEFÍCIOS GERAIS DESCRITOS NOS TRABALHOS:**

- Redução do auto julgamento critico frente a condição sexual
- Melhoria no desejo, função sexual geral e na redução do sofrimento relacionado ao sexo
- Melhora na consciência interoceptiva e corporal
- Diminui a distração cognitiva
- Perceber os pensamentos, sensações, emoções como eventos mentais, não como realidades concretas
- Favorece a consciência das mudanças físicas que ocorrem durante e na antecipação sexual que impulsiona e mantem a excitação e desejo sexual subjetivo
- Melhora na intimidade sexual, intimidade emocional e comunicação.
- Redução da angustia e um melhor domínio nas respostas sexuais

# DISCUSSÃO

- Os dados revelaram um alto interesse em pesquisar as questões sexuais ligadas a saúde sexual da mulher. A maior parte das pesquisas encontradas apresentaram interesse sobre o baixo desejo sexual feminino.
- Na vulvodinia e o abuso sexual, o mindfulness foi apresentado como uma intervenção necessária mas dentro de uma atuação multidisciplinar.
- Vê-se a necessidade de trabalhos que possam verificar a eficácia da atuação de mindfulness nas queixas sexuais masculinas.
- Na Saúde sexual de outros grupos, a intervenção de mindfulness é apresentada como necessária, no entanto complementar a outras atuações.
- Intervenção e estilo de vida



# Considerações Finais

- Mindfulness se mostrou como uma possibilidade viável no cuidado e tratamento nas questões ligadas à sexualidade, no entanto, se faz necessário a elaboração de mais pesquisas, no que tange:
- Outros gêneros e orientações sexuais;
- Fatores ligados a melhoria na interação entre casais;
- Eficácia dos diferentes tipos de intervenções em mindfulness, principalmente para compreender quais os fatores em comum nessas intervenções,
- Compreender os limites dessa intervenção e as possíveis incorporações no tratamento de outras queixas no quesito da multidisciplinariedade.
- A necessidade dessas pesquisas serem elaborados com a população e no âmbito brasileiro

# Referências

- ANDRADE E SILVA, M.C. A história da terapia sexual. In: RODRIGUES JR, O.M (org.) Aprimorando a Saúde Sexual: manual de técnicas de terapia sexual. 2 ed, São Paulo:Summus, 2001.
- GERMER, C.K. Mindfulness, O que é? Qual a sua importância? In: GERMER, C.K.; SIEGEL, R.D.; FULTON, P.R. (orgs.) Mindfulness e Psicoterapia. 2 ed. – Porto Alegre: Artmed, 2016.
- JESUS, E.S. As possíveis articulações entre *mindfulness* e a saúde sexual. In: RODRIGUES JR, O.M.; ZÉGLIO, C. (orgs.) Estudos em Sexualidade. Instituto Paulista de Sexualidade – InPaSex, 2019.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, V. 10, n.2, p.144-156, 2003.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, Geneva, 2002.

# HORA DA PRÁTICA



**OBRIGADO!!!!**

EDSON SANTOS DE JESUS

Psicólogo e Sexólogo

Telefone (11)97299-7130

Email: [esjsantos10@gmail.com](mailto:esjsantos10@gmail.com)