

DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E TERAPIA COGNITIVA SEXUAL

SILVA.C.G.B
PEREIRA.Z.P.H¹

²

RESUMO

A Disfunção sexual feminina (DSF) é definida como a dificuldade persistente em experimentar satisfação sexual, resultando em sofrimento emocional. As DSF representam um grande desafio para a saúde da mulher, afetando tanto a qualidade de vida quanto as relações interpessoais. Além da dificuldade em sentir prazer, essa condição pode causar um sofrimento emocional significativo, sendo necessária a intervenção do psicólogo. Neste sentido, este artigo tem como objetivo analisar as possibilidades de tratamento em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Terapia Cognitiva Sexual (TCS). Sendo assim, o estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, a qual permitiu elencar algumas técnicas utilizadas no tratamento das DSF. Foi possível evidenciar que o tratamento das disfunções sexuais femininas, com ênfase na TCC e TCS, e outros profissionais da área da saúde, pode contribuir com uma melhora significativa na qualidade de vida das mulheres, assim como na redução do sofrimento emocional ocasionado por tal diagnóstico.

Palavras-chave: Disfunção sexual feminina. Terapia Cognitivo-Comportamental. Sexualidade. Terapia Cognitiva Sexual.

ABSTRACT

Female sexual dysfunction (FSD) is defined as the persistent difficulty in experiencing sexual satisfaction, resulting in emotional distress. FSD represents a significant challenge to women's health, affecting both quality of life and interpersonal relationships. In addition to the difficulty in feeling pleasure, this condition can cause significant emotional suffering, requiring psychological intervention. In this sense, this article aims to analyze the treatment possibilities in Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Cognitive Sexual Therapy (CST). Thus, the study was conducted through a bibliographic review, which allowed the identification of some techniques used in the treatment of FSD. It was possible to demonstrate that the treatment of female sexual dysfunctions, with an emphasis on CBT and CST, along with other health professionals, can contribute to a significant improvement in women's quality of life, as well as reduce the emotional suffering caused by such a diagnosis.

Keywords: Female sexual dysfunction. Cognitive-Behavioral Therapy. Sexuality. Sexual Cognitive Therapy.

¹ Bruna Gabrieli Cazarin Silva. Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana - PR. 2024. Contato: bruna07gabi16@gmail.com

² Hellen Priscila Zamperlini Pereira. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana - PR. 2024. Contato: hellenzamperini@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006) define saúde sexual como: “um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social em relação à sexualidade; não é apenas a ausência de doença, disfunção ou enfermidade”. A sexualidade, por sua vez, é um indicador de qualidade de vida, sendo assim, é permeada por diferentes fatores: biológicos, psicológicos, socioeconômicos e éticos, não se limitando apenas à reprodução. Já a resposta sexual feminina resulta da interação desses fatores, envolvendo experiências, intimidade, crenças e sentimentos, tanto individuais quanto compartilhados com o parceiro (Barreto et al., 2018).

Contudo, questões relacionadas à sexualidade muitas vezes são tratadas como tabu, devido à perspectiva histórica da sexualidade, resultando na incompreensão e falta de apoio com as mulheres diagnosticadas com disfunção sexual. É compreensível a dificuldade em prosseguir com queixas relacionadas às disfunções sexuais femininas, sendo corriqueiro que este público encontre impasses para obter um diagnóstico coeso e tratamento de qualidade, o que pode potencializar ainda mais tal sofrimento emocional.

Neste contexto, as disfunções sexuais femininas (DSF) emergem como um grande desafio para saúde da mulher, implicando não apenas na qualidade de vida, mas também em suas relações interpessoais. Além da dificuldade em experimentar o prazer, essa condição pode gerar um sofrimento emocional significativo, sendo necessária a intervenção do psicólogo.

A Disfunção Sexual Feminina é definida pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5TR) como um grupo heterogêneo de transtornos que, em geral, se caracterizam por uma perturbação clinicamente significativa na capacidade de uma pessoa responder sexualmente ou de experimentar prazer sexual (American Psychiatric Association, 2023). Considerando a complexidade e o impacto das disfunções sexuais femininas, é essencial explorar abordagens psicoterapêuticas que possam contribuir com a saúde mental das mulheres que sofrem com essa condição, assim como colaborar com a saúde sexual das mesmas.

Pensando em abordagens psicoterapêuticas que possam auxiliar no tratamento das disfunções sexuais femininas, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e a Terapia Cognitiva Sexual (TCS) apresentam escritos que podem contribuir

para uma compreensão mais ampla. Neste sentido, o objetivo deste estudo é analisar as possibilidades de tratamento em Terapia Cognitivo-Comportamental e Terapia Cognitiva Sexual nas questões de DSF, colaborando com a melhora da Saúde Sexual Feminina.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica, cujo objetivo foi identificar e analisar estudos relevantes sobre o tratamento das disfunções sexuais femininas em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e Terapia Cognitiva Sexual (TCS). As palavras-chave utilizadas para a busca foram: “disfunção sexual feminina”, “terapia cognitivo-comportamental”, “sexualidade” e “terapia cognitiva sexual”. A pesquisa abarca artigos publicados entre os anos de 2012 a 2022, localizados em diferentes bases de dados, incluindo o Google Acadêmico, Repositórios Universitários e Revistas Científicas.

O critério de inclusão adotado para a seleção dos textos foi identificar os materiais que abordam exclusivamente a temática de disfunção sexual feminina e suas intervenções terapêuticas dentro do campo da psicologia, com ênfase para TCC e TCS. Os materiais selecionados foram lidos e analisados na íntegra, visando sintetizar as principais contribuições de cada texto para a compreensão e tratamento das disfunções. Além dos cinco materiais revisados, dois livros foram utilizados como base teórica: *Terapia Cognitivo Sexual: Teoria e Prática* (Sardinha, 2020) e *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática* (Beck, 2022), além do DSM-5TR (American Psychiatric Association, 2023). Durante a busca por materiais foram encontrados estudos em diferentes áreas, porém, só foram considerados os textos que se enquadram nos campos da psicologia e da ginecologia

RESULTADOS

A revisão bibliográfica evidenciou que as intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Terapia Cognitiva Sexual (TCS) apresentam uma variedade de técnicas que podem ser utilizadas no contexto das disfunções sexuais femininas, visando a redução do sofrimento emocional, aumento da satisfação sexual, assim como mudanças cognitivas e comportamentais. Para a realização desta pesquisa, foram selecionados sete materiais principais que

abordam as temáticas de disfunções sexuais e intervenções em terapia cognitivo-comportamental. Os resultados deste estudo podem ser sintetizados em perspectivas de definição/diagnóstico das Disfunções Sexuais Femininas (DSF) e intervenções terapêuticas em TCC e TCS:

Definição e diagnóstico das disfunções sexuais femininas

As Disfunções Sexuais Femininas (DSF) se caracterizam pela recorrente dificuldade de obter satisfação sexual, trazendo sofrimento emocional. Segundo Lara e Pereira (2022), o diagnóstico só é considerado se o desconforto persistir por mais de seis meses. O DSM-5TR (American Psychiatric Association, 2023) ressalta a importância de fatores como o relacionamento, histórico de abuso, vulnerabilidades e comorbidades psiquiátricas para uma avaliação adequada.

Intervenções em disfunção sexual feminina

Psicoeducação: proporciona conhecimento sobre os transtornos e educação sexual, trazendo outras perspectivas ao paciente (Sardinha, 2020; Rufino, 2022);

Relaxamento e Treinamento de Assertividade: técnicas que ajudam na diminuição da ansiedade e melhora da comunicação entre parceiros (Barreto, 2017; Rufino, 2022);

Dessensibilização Sistemática e Exposição Situacional Gradual Sistemática: confronto às situações ansiogênicas relacionadas ao sexo (Rufino, 2022; Cunha et al., 2022);

Biblioterapia: uso de literatura específica para estimular a resposta sexual (Lerner, 2012; Cunha et al., 2022).

DISCUSSÃO

Sobre as Disfunções Sexuais Femininas (DSF)

No que diz respeito à sexualidade feminina, ao analisar como as mulheres se constroem enquanto sujeitas é essencial incluir os conceitos de gênero e identidade social como componentes fundamentais dessa discussão. Para abordar a sexualidade de uma forma que abarca tanto o contexto individual quanto o coletivo das mulheres, torna-se necessário adotar uma perspectiva construtivista, ou seja, compreender a sexualidade como um aspecto em constante desenvolvimento, que

evolui junto com o sujeito e está profundamente enraizado em seu contexto sócio-histórico-cultural (Barreto, 2017).

Conforme aponta Lara e Pereira (2022), a disfunção sexual caracteriza-se pela dificuldade de sentir satisfação sexual durante as atividades sexuais. Para ser considerada uma disfunção sexual, essa dificuldade precisa ser recorrente, persistir por vários meses e causar sofrimento emocional. Os critérios diagnósticos incluem: presença de queixas frequentes de disfunção sexual que persistem por seis meses ou mais e causam desconforto pessoal. Assim, o médico só investigará uma possível disfunção sexual em uma mulher quando ela expressar que isso a incomoda e desejar uma abordagem para o problema.

As autoras ainda ressaltam que não há um padrão para a classificação normal ou anormal da função sexual, pois se deve considerar a subjetividade individual, além disso, expectativas irreais de um dos parceiros, discrepância no desejo sexual entre parceiros e estimulação sexual inadequada não são consideradas critérios válidos para o diagnóstico de disfunções sexuais (Lara; Pereira, 2022).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5TR) descreve os fatores a serem considerados para uma avaliação das disfunções sexuais, sendo eles: relacionados ao parceiro; de ordem conjugal; vulnerabilidade individual; histórico de abuso sexual/emocional; comorbidades psiquiátricas; estressores; culturais; religiosos e outros fatores médicos relevantes. O DSM-5TR salienta a importância de considerar os fatores culturais, que podem influenciar as expectativas ou impor restrições à vivência do prazer sexual. Alguns destes fatores justificam a importância de se trabalhar com a saúde mental das mulheres que possuem disfunção sexual, o que torna necessária a escolha de intervenções corretas.

Intervenções em Disfunções Sexuais Femininas

O foco deste estudo foi especificamente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a Terapia Cognitiva Sexual (TCS) e suas estratégias interventivas para o manejo das disfunções sexuais femininas. A princípio, a TCC é uma abordagem teórica desenvolvida por Aaron Beck entre as décadas de 1960 e 1970. Em *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática*, Beck (2020) descreve a TCC como uma

terapia com princípios e estratégias, bastante voltadas à resolução de problemas, identificação de pensamentos automáticos, crenças mal adaptativas, emoções e comportamentos. Originalmente, a TCC é uma terapia estruturada, voltada para o presente e de curta duração, mas ao passar dos anos essas condições foram sendo readaptadas.

A TCC é amparada pelo Modelo Cognitivo, sendo este uma hipótese de que as emoções e os comportamentos são influenciados pelas percepções individuais, ou seja, o que determina o que a pessoa sente é sua interpretação diante da situação e não a situação em si. Dessa forma, diferentes indivíduos reagem de maneiras distintas às mesmas situações, essas respostas são influenciadas pelas cognições que filtram suas percepções. O foco de terapeutas cognitivo-comportamentais é explorar os pensamentos que influenciam essas interpretações (Moretti, Guedes-Neta; 2021).

Para Nobre e Gouveia (2008) citado por Lerner (2012) pacientes que possuem disfunções sexuais frequentemente apresentam um maior índice de pensamentos disfuncionais na prática sexual. Pensamentos relacionados ao fracasso, negação, insatisfação e à ausência de fantasias eróticas foram consideravelmente mais comuns em mulheres com disfunção sexual, demonstrando o potencial da TCC para intervir diretamente nesses padrões de pensamento.

Logo, a Terapia Cognitiva sexual (TCS) é uma forma de psicoterapia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), introduzida em 2015 pela psicóloga Aline Sardinha. Desde a publicação de seu primeiro livro, *Terapia Cognitiva Sexual: Uma proposta integrativa na psicoterapia da sexualidade* (2018) a TCS vem ganhando reconhecimento e se expandindo para além do campo da psicologia, sendo reconhecida em outras áreas (Sardinha, 2020). Segundo a autora, a TCS foi elaborada para tratar questões relacionadas às dificuldades sexuais, reunindo os principais fundamentos da TCC juntamente com estudos científicos no âmbito da sexualidade. Nesta psicoterapia, a modificação no comportamento sexual não é diretamente induzida pelo terapeuta, mas ocorre a partir de mudanças cognitivas no indivíduo. Isso envolve a maneira como ele percebe as situações, suas respostas emocionais e suas decisões comportamentais. Consequentemente, o foco terapêutico é nos aspectos intrapsíquicos do indivíduo, permitindo-lhe desenvolver uma menor dependência do parceiro e do ambiente para a melhoria de sua

sexualidade (Sardinha, 2020).

Sardinha (2020) aponta as principais diferenciações entre a Terapia Sexual e a TCS, onde ela retoma historicamente a visão da sexualidade ao longo das décadas. A Terapia Sexual utilizada no século XX tem seu foco principal no tratamento da ansiedade, visto que ela era identificada como a principal causa da disfunção. Portanto, são utilizadas técnicas de dessensibilização e focalização sensorial que tem por objetivo alterar a dinâmica de interação do casal, redirecionando a atenção para as sensações de prazer, evitando aquelas que desencadeiam ansiedade. Dessa forma, ao longo do processo terapêutico, busca-se criar um ambiente onde o sexo é gradualmente satisfatório do que estressante. A TCS, pelo contrário, concentra-se nas crenças e processos cognitivos disfuncionais e no manejo das emoções negativas, utilizando técnicas da TCC como a reestruturação cognitiva e regulação emocional (Sardinha, 2020).

Os escritos de Sardinha (2020) sugerem que o objetivo da terapia é o paciente compreender a relação entre suas vivências e sua sexualidade, possibilitando que ele tenha decisões informadas, como a modificação de crenças ou encontrar alternativas para lidar com elas. Sardinha (2020) afirma que a psicoeducação, por si só, já é benéfica ao paciente no nível de intervenções em sexualidade, podendo ser utilizada diante da necessidade de esclarecer conceitos ou modificar pressupostos distorcidos. Corroborando com esta afirmação, Rufino (2022) traz que a psicoeducação sexual pode ser aplicada através da oferta de informações, educação sexual e intervenções terapêuticas, seu objetivo é proporcionar conhecimento sobre a anatomia e o funcionamento sexual, além de explorar os fatores que influenciam as disfunções sexuais, sejam eles predisponentes, desencadeadores, perpetuadores, contextuais ou protetores.

As intervenções psicológicas voltadas para o tratamento das disfunções sexuais femininas mostram-se efetivas na melhoria do funcionamento sexual e na resolução dessas disfunções, além de promover maior satisfação nas relações sexuais e redução no sofrimento e na angústia associados à sexualidade (Rufino, 2022).

Com isso, a autora descreve que os objetivos das intervenções incluem promover a psicoeducação, desenvolver habilidades, incentivar mudanças de comportamento e reestruturar padrões cognitivos relacionados à sexualidade.

Também é possível trabalhar aspectos como percepção e imagem corporal, pensamentos, emoções e comportamentos ligados à sexualidade, assim como o contexto sociocultural e os relacionamentos interpessoais envolvidos, sempre considerando os fatores predisponentes e desencadeantes das disfunções sexuais (Rufino, 2022).

Lerner (2012) expõe que as técnicas comportamentais mais utilizadas da TCC envolvem a ampliação da percepção sobre as sensações de prazer e autoconhecimento, além de técnicas de relaxamento, dessensibilização sistemática, “role playing”, biblioterapia, etc.

Lerner (2012) traz que os objetivos centrais da TCC nesse contexto incluem uma variedade de modificações cognitivas e comportamentais nas quais envolvem: sentimento de conforto ao falar sobre sexualidade; desafiar e questionar equívocos e estereótipos de gênero que prejudicam a autonomia e independência; ampliar a compreensão da anatomia e fisiologia sexual; obter conhecimento sobre o próprio corpo e sentir-se mais confortável com ele; receber validação para sensações prazerosas experimentadas; adquirir informações para enriquecer o repertório sexual; superar bloqueios emocionais à liberdade sexual (como culpa, ansiedade, autodepreciação e raiva) através da confrontação de crenças distorcidas; desenvolver a assertividade pessoal e a comunicação de desejos com o parceiro; e elaborar estratégias para manter e fortalecer os progressos alcançados após o término do tratamento.

Ao pensar na esfera da saúde pública, Lerner (2012) contribui para o entendimento de que a TCC em grupo pode ser uma opção válida no tratamento das disfunções sexuais femininas em serviços de saúde pública, devido à sua capacidade de atender um grande número de pacientes em um período relativamente curto. Esse modelo terapêutico pode ser relevante, considerando a alta demanda de disfunções sexuais e a escassez de serviços especializados voltados ao tratamento do problema. Em seu estudo, ele pode concluir que o uso da TCC no manejo com as disfunções sexuais femininas é baseado nas mudanças dos pensamentos disfuncionais associados à prática sexual.

Barreto, (2017) traz uma perspectiva clínica relacionada ao tratamento das disfunções sexuais femininas com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A autora pontua que o tratamento é composto por três etapas: inicialmente, o objetivo

é ajudar o paciente a identificar crenças relacionadas ao sexo e, em seguida, questioná-los para substituí-los por novas crenças mais saudáveis. Com o tempo, o paciente vai incorporando novos pensamentos sobre a sexualidade, que o levam a adquirir respostas emocionais e comportamentais mais adequadas e funcionais. Para isso, é importante utilizar a psicoeducação, como já mencionada, a qual pode ser aplicada à educação sexual, colaborando para a normalização das experiências sexuais. A segunda etapa consiste na identificação dos pensamentos automáticos, que são formas de cognição mais superficiais, sendo mais suscetíveis à mudança. À medida que o paciente vivencia novas experiências, suas crenças subjacentes também são transformadas, desafiando percepções distorcidas sobre si, os outros e o mundo. A última fase é a prevenção de recaídas, na qual os ganhos obtidos durante o tratamento são consolidados e a flexibilidade cognitiva adquirida é reforçada, evitando o retorno dos sintomas anteriores.

Barreto (2017) traz menção a algumas técnicas que podem ser utilizadas no contexto clínico no manejo com as disfunções sexuais femininas. A autora menciona o debate socrático, que, em resumo, é um método que consiste em uma série de perguntas realizadas ao paciente com o objetivo de proporcionar reflexões acerca de seus próprios pensamentos. O relaxamento muscular, exercícios que facilitam a flexibilidade cognitiva e ajuda o paciente a lidar com a ansiedade, o que acaba sendo fundamental no processo terapêutico. O treinamento de assertividade, técnica que ensina o paciente a reconhecer e expressar seus desejos de maneira clara e respeitosa, melhorando a dinâmica nas suas relações. E a exposição situacional gradual sistemática, que consiste em apresentar, de forma gradual, ansiogênicos intercalados com relaxamento e debates, para que o paciente aprenda a enfrentar essas situações.

A escolha das técnicas adequadas é guiada pela conceituação cognitiva do paciente, sendo dinâmica e atualizada ao longo do processo terapêutico. No entanto, a importância da prevenção de recaídas se dá pelo fortalecimento dos ganhos terapêuticos, preparando o paciente para lidar com situações desafiadoras após o término do tratamento (Barreto, 2017).

Rufino (2022) traz perspectivas que corroboram com o estudo citado anteriormente. Ao discorrer sobre a utilização de técnicas que podem contribuir com o tratamento das disfunções sexuais femininas, ela pontua que a escolha deve ser

coerente com o tipo de disfunção sexual.

Entre as técnicas discutidas, a dessensibilização sistemática é utilizada para a redução do nível de ansiedade, que afeta o desempenho sexual, para aplicá-la é recomendado seguir quatro passos. Primeiro passo: relaxamento muscular; segundo: listar as situações ou objetos ansiogênicos para resposta sexual; terceiro: imaginação dessas situações listadas no passo anterior; quarto: igualar o nível de relaxamento muscular com as situações ansiogênicas listadas (Rufino, 2022).

A terapia baseada em atenção plena, apresentada por Rufino (2022), envolve o treinamento de práticas meditativas e de respiração que contribuem para o reconhecimento dos padrões mentais ligados à ansiedade e emoções negativas. Quando associada a outras técnicas, pode ser benéfica no tratamento das disfunções sexuais femininas, pois tal prática promove a auto-observação.

Cunha et al. (2022) ratifica a importância da psicoeducação, treinamento de assertividade e da reestruturação cognitiva ao abordar demandas de sexualidade. O autor, em sua obra, traz menção à biblioterapia como prática válida no contexto das disfunções sexuais femininas. Em resumo, a biblioterapia consiste na recomendação literária de obras relacionadas à sexualidade, com o intuito de evocar pensamentos sexuais, que conseqüentemente afetam a resposta sexual.

Tendo em vista as técnicas descritas ao longo deste estudo, é válido destacar que, ao abordar as disfunções sexuais femininas, faz-se necessário a combinação do tratamento ginecológico com o tratamento psicológico, pensando em causas orgânicas e psíquicas (Cunha et al., 2022).

CONCLUSÃO

Diante do impacto das disfunções sexuais na qualidade de vida das mulheres, é indispensável elencar tratamentos eficazes e embasados em estudos que visem uma melhora na qualidade de vida desse público. Como mencionado ao longo do artigo, as causas das disfunções podem ser determinadas por diferentes fatores, sendo necessária uma compreensão dos aspectos físicos e psicológicos que envolvem essa demanda, considerando também a individualidade de cada mulher.

É importante ressaltar que o desafio clínico ao abordar as disfunções sexuais são recorrentes entre profissionais da psicologia, tanto pela especificidade desse tema quanto pela patologização provocada pela medicina e pela própria sociedade.

Por isso, a psicologia é tão importante neste contexto, ela tem papel de atuar para além das disfunções, considerando o contexto social da paciente, não reduzindo-a à sua queixa ou sintoma.

Com este estudo, conclui-se que a utilização das técnicas adequadas no tratamento das disfunções sexuais femininas contribuem para a identificação de pensamentos automáticos e crenças relacionadas ao sexo, possibilitando uma reestruturação cognitiva e mudanças comportamentais, além da melhora do sofrimento emocional. Além disso, destaca-se a importância em trabalhar essa demanda de forma multidisciplinar, com a medicina e até mesmo a fisioterapia, oferecendo um tratamento que integra os aspectos físicos e psicológicos das disfunções, visando sempre a qualidade de vida da paciente.

Considerando a relevância do tema e a escassez de estudos nacionais no campo da psicologia, com ênfase na TCC, é essencial promover mais pesquisas experimentais na área, visto que a literatura nacional ainda é limitada. Ademais, novas pesquisas, além deste estudo, contribuirão para expandir o acervo bibliográfico, abrindo espaço para um debate mais amplo sobre disfunções sexuais no meio acadêmico e para possíveis tratamentos no campo da Psicologia.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARRETO, Ana Paula Pitiá. As repercussões da psicoterapia cognitivo-comportamental na função sexual e qualidade de vida de mulheres com disfunção sexual: uma análise qualitativa. 2017. Disponível em: <<https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/handle/bahiana/826>>. Acesso em: 20 mar. 2024.

BARRETO, Ana Paula Pitiá et al. O impacto da disfunção sexual na qualidade de vida feminina: um estudo observacional. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 8, n. 4, p. 511-517, 2018. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2159>>. Acesso em: 25 mar. 2024.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.

CUNHA AM, PEREIRA JM, LARA LA. Técnicas de terapia sexual. In: **Saúde sexual da mulher: como abordar a disfunção sexual feminina no consultório ginecológico**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); 2022. Cap. 10. p.63-71. Disponível em:

<https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/Livro_saude_sexualZ-ZwebZ2.pdf> Acesso em: 04 de jun de 2024.

LARA, LA; PEREIRA, JM. Disfunção sexual: conceito, causas e diagnóstico. In: **Saúde sexual da mulher: como abordar a disfunção sexual feminina no consultório ginecológico**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); 2022. Cap. 1. p.1-4. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/Livro_saude_sexualZ-ZwebZ2.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2024.

LERNER, Théo. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo no tratamento de disfunções sexuais femininas**. 2012. Dissertação (Mestrado em Obstetrícia e Ginecologia) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5139/tde-24052012-160753/publico/ThéoLerner.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2024.

MORETTI, Sarah De Andrade; DE LOURDES GUEDES-NETA, Maria. Fundamentos Filosóficos, Metodológicos e Princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 6, n. 2, p. 56-72, 2021. <https://www.researchgate.net/publication/357226767_Fundamentos_Filosoficos_Metodologicos_e_Principios_da_Terapia_Cognitivo-Comportamental>. Acesso em: 21 abr. 2024.

RUFINO AC. Técnicas para manejo das disfunções sexuais psíquicas. In: **Saúde sexual da mulher: como abordar a disfunção sexual feminina no consultório ginecológico**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); 2022. Cap. 9. p.55-62. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/Livro_saude_sexualZ-ZwebZ2.pdf>. Acesso em 04 de jun de 2024.

SARDINHA, Aline. **Terapia Cognitiva Sexual: Teoria e Prática**. 2. ed. Campo Grande:Episteme, 2020.

World Health Organization. Sexual health. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1>. Acesso em: 15 de abr. 2024.