REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

REGULAÇÃO EMOCIONAL E COMPULSÃO SEXUAL EM HOMENS ADULTOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

EMOTIONAL REGULATION AND SEXUAL COMPULSION IN ADULT MEN: AN ANALYSIS FROM THE PERSPECTIVE OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 26/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795588315

Roniere Tomaz Lima[1]

Cicero Emanuel Dias Ferreira[2]

RESUMO

A sexualidade constitui parte integrada ao desenvolvimento humano, compreendendo a interação de fatores para além de questões biológicas, estendendo-se à dimensão psicológica do sujeito. O presente estudo teve como objetivo geral analisar, a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a relação entre regulação emocional e compulsão sexual em homens adultos. De modo específico, buscou-se identificar concepções teóricas sobre regulação emocional e compulsão sexual masculina, discutir as principais técnicas para o manejo desses comportamentos e investigar evidências empíricas sobre a eficácia da TCC para o controle da compulsão e o fortalecimento da autorregulação. O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, realizada nas bases Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca considerou estudos publicados entre 2021 e 2026, sendo nove artigos incluídos na análise final. Os resultados apontaram que a compulsão sexual apresenta estreita relação com estados emocionais aversivos, pensamentos disfuncionais e estratégias desadaptativas de esquiva experiencial, favorecendo a repetição dos comportamentos sexuais. As intervenções cognitivo-comportamentais identificadas envolveram recursos como psicoeducação, automonitoramento, reestruturação cognitiva, retreinamento atencional, Exposição com Prevenção de Resposta (EPR) e prevenção de recaídas, além de estratégias complementares relacionadas à aceitação e ao mindfulness. Conclui-se que a TCC oferece contribuições relevantes e empiricamente respaldadas para a compreensão e o manejo da compulsão sexual masculina ao articular aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. Ressalta-se, contudo, a necessidade de ampliação de ensaios clínicos controlados sobre a temática no contexto brasileiro.

Palavras-chave: Compulsão sexual; Regulação emocional; Homens; Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT

Sexuality is an integral part of human development, encompassing the interaction of factors beyond biological issues and extending to the psychological dimension of the individual. The overall objective of this study, based on Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), was to analyze the relationship between emotional regulation and sexual compulsion in adult men. Specifically, it aimed to identify conceptual frameworks for emotional regulation and male sexual compulsion, discuss key techniques for managing compulsive sexual behaviors and affective regulation, and investigate empirical evidence regarding the efficacy of CBT treatment for managing sexual compulsion and strengthening self-regulation. The study is characterized as an integrative literature review with a qualitative, descriptive, and exploratory approach, conducted using the Google Scholar, PubMed/MEDLINE, SciELO, and Virtual Health Library (BVS) databases. The search included studies published between 2021 and 2026, with nine articles included in the final analysis. The results indicated that sexual compulsion is closely related to aversive emotional states, dysfunctional thoughts, and maladaptive experiential avoidance strategies, which contribute to the repetition of sexual behaviors. The cognitive-behavioral interventions identified involved approaches such as psychoeducation, self-monitoring, cognitive restructuring, attention retraining, Exposure and Response Prevention (ERP), and relapse prevention, as well as complementary strategies related to acceptance and mindfulness. It is concluded that CBT offers relevant, empirically supported insights into the understanding and management of male sexual compulsion, particularly when considering the interaction between cognitive,

emotional, and behavioral aspects. It is important to note, however, the need for further controlled clinical research on this topic, especially within the Brazilian context.
Keywords: Sexual compulsion; Emotional regulation; Men; Cognitive-Behavioral Therapy.

1. INTRODUÇÃO

A sexualidade constitui uma dimensão fundamental da experiência humana, estando relacionada não apenas aos aspectos biológicos e reprodutivos, mas também aos fatores emocionais, cognitivos, sociais, culturais e relacionais que atravessam o desenvolvimento do indivíduo ao longo da vida. A forma como a sexualidade masculina é experienciada também envolve a influência de fatores pessoais, familiares e contextuais. Essa compreensão ampliada permite considerar a sexualidade como um fenômeno que se transforma conforme as diferentes experiências e contextos vivenciados pelo indivíduo (Catelan, 2023).

Nas últimas décadas, a literatura vem apresentando maior abertura para discussões relacionadas ao tema, compreendendo a sexualidade de maneira mais ampla e integrada. Por meio dos estudos, torna-se possível compreender como os comportamentos sexuais podem ser influenciados pelas experiências emocionais, vínculos interpessoais e estruturação de crenças disfuncionais que impactam seu funcionamento (Grubbs *et al.*, 2023). Nesse contexto, o comportamento sexual refere-se à manifestação de um repertório do sujeito que vai além da dimensão fisiológica e passa a ser analisado também como expressão subjetiva relacionada à busca de prazer, pertencimento, validação emocional e regulação afetiva (Sardinha, 2021).

A forma como esses comportamentos se manifestam pode assumir diferentes configurações e funções psicológicas, variando conforme as experiências emocionais e os recursos internos do indivíduo. Pensar a função sexual masculina saudável é compreender vivências relacionadas ao prazer, à intimidade e à satisfação relacional. Entretanto, em determinados contextos, o comportamento sexual pode adquirir características impulsivas e desadaptativas, especialmente quando associado a quadros de ansiedade, solidão ou dificuldades na capacidade de regulação emocional (Wilzla; Lewczuk, 2024).

A compulsão sexual compreende manifestações comportamentais em que o sujeito apresenta um repertório sexual dissociado de uma vivência funcional. De acordo com Kafka (2022), o Transtorno do Comportamento Sexual Compulsivo (TCSC) caracteriza-se pela presença persistente de impulsos, fantasias e condutas sexuais repetitivas que ocorrem de maneira excessiva e de difícil controle, mesmo diante de consequências negativas significativas para a vida social, afetiva e ocupacional do indivíduo.

Estudos contemporâneos indicam que o comportamento sexual compulsivo funciona, essencialmente, como uma estratégia desadaptativa de autorregulação emocional. Conforme apontam Rahm-Knigge *et al.* (2023), muitos indivíduos recorrem ao ato sexual como uma tentativa de manejar a impulsividade, a vergonha e a intolerância ao sofrimento, buscando reduzir desconfortos internos momentaneamente. Esse alívio emocional temporário cria um ciclo de repetição comportamental que é frequentemente sucedido por sentimentos de culpa e arrependimento.

Como explica Gross (2021), a regulação emocional refere-se à capacidade de monitorar, avaliar e modular adequadamente as emoções, de modo que o prejuízo nessa habilidade impacta diretamente o funcionamento global do indivíduo. Assim, torna-se mais provável o desenvolvimento de condutas compulsivas utilizadas para evitar ou anestesiar sentimentos de vazio, ansiedade e angústia (Stinson; Puszkiewicz; Lasher, 2022). Diante dessa problemática, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como uma das abordagens psicológicas mais utilizadas e investigadas no tratamento dessas demandas. Fundamentada inicialmente nos estudos de Aaron T. Beck, a TCC é uma abordagem terapêutica estruturada que compreende que os pensamentos, as emoções e os comportamentos encontram-se profundamente interligados (Sardinha, 2021).

Diante desse contexto, torna-se relevante compreender de que maneira a regulação emocional se relaciona aos comportamentos de compulsão sexual em homens adultos, considerando os processos cognitivos, emocionais e comportamentais envolvidos em sua manutenção. A partir dessa perspectiva, surge a questão norteadora do estudo: Qual a relação entre a regulação emocional e a compulsão sexual em homens adultos a partir da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental?

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo geral analisar, a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental, a relação entre regulação emocional e compulsão sexual em homens adultos. De modo específico, busca-se: identificar concepções teóricas e diagnósticas sobre regulação emocional e compulsão sexual masculina; discutir as principais técnicas cognitivo-comportamentais voltadas ao manejo desses comportamentos; e

investigar as evidências empíricas sobre a eficácia do tratamento em TCC para o controle da compulsão e o fortalecimento da autorregulação.

2. METODOLOGIA

O estudo estruturou-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória. De acordo com os preceitos metodológicos apontados por Souza, Silva e Carvalho (2010), esse delineamento permite ao pesquisador reunir e sintetizar estudos advindos de diferentes métodos de forma sistemática e abrangente, viabilizando conclusões mais consistentes a respeito do fenômeno investigado.

Conforme apontam Marconi e Lakatos (2023), os estudos de caráter exploratório têm como objetivo central a aproximação do pesquisador com um tema que necessita de maior clareza conceitual, permitindo a familiarização com o problema e o aprimoramento de ideias. Já as pesquisas descritivas ocupam-se do registro detalhado das características de uma determinada população ou fenômeno, demonstrando como diferentes variáveis se relacionam na realidade. No contexto deste trabalho, esses dois níveis possibilitam investigar as nuances da compulsão sexual masculina, temática ainda atravessada por estigmas e barreiras no ambiente clínico e descrever de que maneira a desregulação emocional e as intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental operam na prática clínica.

Para conduzir a estratégia de busca e responder à questão norteadora delimitada na introdução, utilizou-se o acrônimo PICO (População: Homens adultos; Interesse: Terapia Cognitivo-

Comportamental e Regulação Emocional; Contexto: Transtorno do Comportamento Sexual Compulsivo).

A busca bibliográfica foi conduzida mediante levantamento informatizado nas bases e portais eletrônicos Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Recorreu-se aos vocabulários dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e equivalentes em inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR: ("Terapia cognitivo-comportamental" OR "TCC" OR "Cognitive-behavioral therapy") AND ("Regulação emocional" OR "Desregulação emocional" OR "Emotion regulation") AND ("Compulsão sexual" OR "Comportamento sexual compulsivo" OR "Compulsive sexual behavior") AND ("Homens adultos" OR "Homens" OR "Adult men").

Utilizaram-se como critérios de inclusão para o estudo: publicações disponíveis nas bases de dados no período de 2021 a 2026, em texto completo, com acesso livre e publicadas nos idiomas português ou inglês. Como critérios de exclusão, foram descartados: estudos que abordassem exclusivamente outras abordagens psicoterápicas sem articulação com a Terapia Cognitivo-Comportamental; pesquisas puramente farmacológicas sem intervenção psicológica; artigos que tratassem a compulsão sexual apenas como manifestação secundária de transtornos neurocognitivos ou psiquiátricos comórbidos (como episódios maníacos ou demências); e publicações duplicadas ou distantes do escopo proposto.

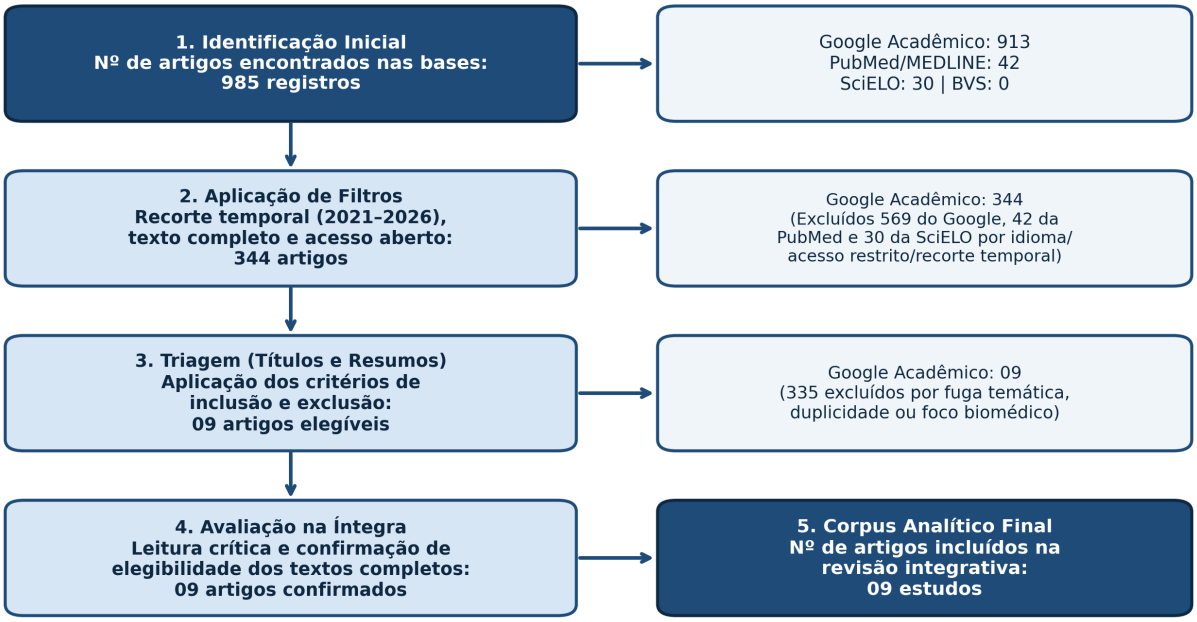
A seleção do corpus documental seguiu quatro fases contínuas de triagem: identificação inicial nas bases de dados mediante os descritores definidos; aplicação dos filtros cronológicos (2021–2026), de idioma e de disponibilidade integral em acesso aberto; triagem

por meio da leitura dos títulos e resumos; e avaliação crítica dos textos completos quanto à elegibilidade.

Inicialmente, foram identificados 985 registros nas bases de dados, sendo 913 no Google Acadêmico, 42 na PubMed/MEDLINE e 30 na SciELO, não sendo identificados registros na BVS. Na segunda etapa, aplicaram-se os filtros automatizados referentes ao recorte temporal (2021 a 2026), aos idiomas selecionados e à disponibilidade de texto completo gratuito. Nessa filtragem, foram eliminados 641 registros: 569 provenientes do Google Acadêmico (por não atenderem ao período estipulado ou constituírem literatura cinzenta não revisada), os 42 registros da PubMed/MEDLINE (em razão de restrição de acesso pago/embargo editorial ou foco estritamente neurobiológico/farmacológico fora do período delimitado) e os 30 registros da SciELO (por extrapolarem o recorte temporal de 2021–2026 ou abordarem disfunções sexuais orgânicas sem interface com a compulsão sexual). Assim, restaram 344 artigos elegíveis para leitura de títulos e resumos, todos indexados via Google Acadêmico.

Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos dos 344 artigos com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, descartando-se 335 trabalhos por fuga temática, duplicidade ou abordagem biomédica sem articulação com a TCC, o que resultou em 09 artigos elegíveis para a etapa subsequente. Após a leitura crítica e integral desses 09 textos, todos confirmaram pertinência temática e metodológica aos objetivos do estudo, sem novas exclusões, totalizando 09 artigos incluídos na revisão final. Para melhor visualização das etapas de identificação, triagem e inclusão, apresenta-se o fluxograma na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma do percurso metodológico de seleção dos estudos nas bases de dados.



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A partir da seleção dos 09 artigos que compuseram o corpus final, os estudos foram sistematizados para extração de dados e análise crítica. Posteriormente, os achados foram interpretados e organizados em três categorias temáticas de discussão, apresentadas na seção seguinte.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio do levantamento integrativo realizado, foram selecionados nove estudos científicos que investigaram a interface entre compulsão sexual, regulação emocional e intervenções psicoterapêuticas fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e em recursos complementares. O corpus final contemplou diferentes delineamentos metodológicos incluindo ensaios clínicos randomizados controlados, revisões narrativas e de escopo, mapeamento cienciométrico e estudo de formulação

conceitual de caso, viabilizando uma análise abrangente do fenômeno em homens adultos.

Os estudos analisados abrangeram publicações compreendidas entre 2021 e 2026 e destacaram modalidades presenciais, grupais e digitais de atendimento baseadas na TCC, bem como estratégias complementares da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e do mindfulness. De modo geral, as produções apontaram resultados favoráveis das intervenções psicoterapêuticas na redução de comportamentos sexuais compulsivos e sintomas associados, enfatizando o manejo de processos cognitivos, atencionais e emocionais. Os principais objetivos e resultados dos estudos selecionados encontram-se sistematizados na Tabela 1.

Os achados evidenciaram que a compulsão sexual articula-se diretamente a estados afetivos aversivos e crenças disfuncionais. Barbieri Filho *et al.* (2024) caracterizaram o Transtorno do Comportamento Sexual Compulsivo (TCSC) por prejuízos persistentes no controle inibitório, destacando que a atividade sexual assume uma função distinta da busca exclusivamente hedônica, operando como tentativa de aliviar estados de angústia e desconforto emocional. Na mesma direção, Scanavino *et al.* (2023) demonstraram resultados superiores da psicoterapia estruturada associada à prevenção de recaídas frente ao tratamento medicamentoso isolado.

Baumeister *et al.* (2024) observaram redução significativa do tempo destinado ao consumo compulsivo de pornografia e modificação favorável em vieses atencionais após intervenção baseada em TCC. Complementarmente, Lima (2024) identificou efeitos positivos da TCC e de estratégias de aceitação sobre a gravidade dos sintomas

compulsivos e a regulação emocional, enquanto Melo *et al.* (2022) evidenciaram, por meio de formulação cognitiva, o comportamento sexual operando como estratégia de esquiva diante de vivências de solidão e crenças nucleares de desamor.

No âmbito da regulação emocional e dos protocolos interventivos, Godinho (2024) constatou associação entre o acompanhamento psicoterapêutico e a redução das dificuldades de regulação emocional em adultos; Bonato *et al.* (2024) destacaram a psicoeducação, a reestruturação cognitiva e a Exposição com Prevenção de Resposta (EPR) no manejo de manifestações sexuais intrusivas e compulsivas; Alves, Neves e Ruzzi-Pereira (2026) evidenciaram a consolidação científica da TCC na saúde sexual, especialmente em formatos grupais e online; e Zwielewski *et al.* (2024) sistematizaram protocolos estruturados centrados na psicoeducação, flexibilização de crenças e treino de competências de enfrentamento.

Tabela 1. Síntese dos estudos de referência sobre TCC, regulação emocional e compulsão sexual masculina (2021–2026).

TÍTULO	AUTOR(ES) / ANO	OBJETIVOS DO ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Análise cienciométrica sobre a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental na saúde sexual.	**Alves, Neves e Ruzzi-Pereira (2026)**	Mapear a produção científica sobre a aplicação da TCC na saúde sexual, identificando temáticas centrais, redes de colaboração e formatos de atendimento.	Evidenciou a consolidação da TCC no manejo das disfunções e no controle dos impulsos sexuais, destacando a ampliação de modalidades grupais e remotas/online

			como facilitadoras da adesão e redução do estigma masculino.
Comportamento sexual compulsivo: um transtorno do impulso.	**Barbieri Filho *et al.* (2024)**	Discutir a caracterização diagnóstica, psicopatológica e clínica do Transtorno do Comportamento Sexual Compulsivo (TCSC) e as vias de intervenção terapêutica.	Caracterizou o transtorno como falha no controle inibitório e na regulação dos impulsos, evidenciando que a conduta sexual perde a função hedônica e passa a operar como tentativa disfuncional de modulação afetiva e alívio de angústia.
Reducing problematic pornography use with imaginal retraining: A randomized controlled trial.	**Baumeister *et al.* (2024)**	Avaliar a eficácia de um treino imagético de retreinamento atencional baseado em TCC na redução do uso problemático de pornografia.	Demonstrou redução significativa do tempo gasto no consumo compulsivo de pornografia digital e modificação favorável dos vieses atencionais diante de pistas eróticas, ressaltando o papel da modulação atencional no controle comportamental.
Terapia Cognitivo Comportamental para o manejo das obsessões sexuais no	**Bonato *et al.* (2024)**	Investigar as técnicas cognitivo-comportamentais utilizadas no manejo clínico de pensamentos	Identificou a psicoeducação, a reestruturação cognitiva e a Exposição com Prevenção de Resposta (EPR)

transtorno obsessivo compulsivo: uma revisão narrativa.		intrusivos e obsessões de cunho sexual.	como padrão-ouro, além de salientar abordagens contextuais (mindfulness e aceitação) para promover desfusão e tolerância ao mal-estar.
A perceção do efeito da psicoterapia na regulação emocional nos adultos.	**Godinho (2024)**	Analisar a percepção dos efeitos do processo psicoterapêutico sobre as dificuldades de regulação emocional e o funcionamento interpessoal em adultos.	Constatou associação direta entre a evolução psicoterapêutica e a diminuição significativa das dificuldades de regulação emocional (medidas pela DERS/EDRE), favorecendo a estabilidade afetiva e respostas funcionais frente a estressores.
Abordagens psicoterápicas no tratamento de transtornos de compulsividade sexual: uma revisão narrativa.	**Lima (2024)**	Analisar e comparar as principais intervenções psicoterápicas aplicadas ao TCSC e identificar sua relação com hipersexualidade e regulação emocional.	Constatou a eficácia consistente da TCC clássica na reestruturação e controle comportamental, apontando a ACT e o mindfulness como ferramentas complementares robustas para a flexibilidade psicológica e tolerância ao craving sexual.

Compulsão sexual sob o olhar da Psicologia Cognitiva: análise do filme "Shame".	**Melo *et al.* (2022)**	Analisar as dinâmicas cognitivas, emocionais e comportamentais da compulsão sexual em homens adultos por meio de uma formulação conceitual clínica.	Demonstrou que a compulsão sexual opera como estratégia compensatória de esquiva experiencial frente a estados de solidão, rejeição e crenças nucleares de desamor, sendo mantida por reforço negativo em ciclos repetitivos.
Treatment effects and adherence of sexually compulsive men in a randomized controlled trial of psychotherapy and medication.	**Scanavino *et al.* (2023)**	Investigar a eficácia da psicoterapia estruturada com módulo de Prevenção de Recaídas comparada à farmacoterapia isolada em 135 homens com compulsão sexual.	Evidenciou superioridade da psicoterapia com prevenção de recaídas em relação ao tratamento medicamentoso isolado, demonstrando que a adesão continuada ao processo terapêutico é o principal preditor de remissão sintomática duradoura.
Protocolos de terapia cognitivo-comportamental para disfunções sexuais: revisão de escopo.	**Zwielewski *et al.* (2024)**	Mapear protocolos de TCC aplicados à saúde e queixas sexuais, examinando componentes conceituais, estratégias de coping e técnicas interventivas.	Destacou a psicoeducação do modelo cognitivo, a reestruturação de mitos sexuais, a habituação e o treino de competências como pilares de protocolos estruturados, enfatizando intervenções

			focadas no controle da angústia e do desempenho.

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

As respectivas obras passaram por um processo rigoroso de leitura, análise e interpretação para apresentar os principais resultados da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo da compulsão sexual em homens adultos. Essa explanação destaca os achados centrais que respondem aos objetivos do estudo, organizados em três categorias temáticas de análise apresentadas a seguir.

3.1. Regulação Emocional e Compulsão Sexual Masculina

Compreender a constituição da sexualidade masculina exige reconhecê-la como uma dimensão complexa do desenvolvimento humano, historicamente permeada por estigmas socioculturais e barreiras emocionais que dificultam a busca por suporte psicológico. A vivência sexual do homem sofre influência direta de fatores históricos, familiares e contextuais, o que implica analisar a compulsão sexual masculina não como um fenômeno isolado, mas como um comportamento articulado a processos cognitivos, afetivos e comportamentais que sustentam padrões repetitivos (Godinho, 2024).

A manifestação do comportamento sexual masculino está diretamente relacionada à história de vida do sujeito e à forma como ele interpreta e regula suas experiências emocionais. A partir da bibliografia analisada, compreender a compulsão sexual em homens adultos demanda superar a visão reducionista de que o problema se

restringe a uma disfunção estritamente biológica ou a um mero excesso de energia sexual. Durante muito tempo, tanto o senso comum quanto discursos moralizantes interpretaram essa condição como fraqueza de caráter, devassidão ou ausência voluntária de limites. Contudo, a psiquiatria e a psicologia clínica contemporâneas têm dedicado crescente atenção científica a essa demanda, caracterizando o Transtorno do Comportamento Sexual Compulsivo (TCSC) pela dificuldade persistente de controle inibitório sobre impulsos e condutas sexuais repetitivas, associada a sofrimento clinicamente significativo e prejuízos funcionais relevantes em diferentes áreas da vida (Barbieri Filho *et al.*, 2024).

De acordo com Barbieri Filho *et al.* (2024), o indivíduo que apresenta tais dificuldades manifesta comprometimentos significativos em seu funcionamento cotidiano, uma vez que passa a apresentar prejuízos no controle de comportamentos repetitivos, utilizando a atividade sexual não mais com finalidade hedônica ou relacional, mas como via disfuncional de alívio para tensões internas. Melo *et al.* (2022) também destacam a estreita relação entre essas condutas e os processos cognitivos e afetivos, evidenciando que a compulsão sexual opera como estratégia compensatória diante de vivências de sofrimento psíquico. Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, essa perda de controle decorre da interação dinâmica entre pensamentos automáticos, crenças nucleares, estados emocionais aversivos e respostas comportamentais de fuga.

No que tange à regulação emocional, trata-se do conjunto de habilidades psicológicas pelas quais o sujeito reconhece, discrimina, tolera, modula e expressa suas experiências afetivas diante das frustrações cotidianas. Conforme sistematiza Godinho (2024), a desregulação emocional manifesta-se quando o adulto apresenta

baixa tolerância aos afetos negativos, oscilando entre uma amplificação afetiva na qual a dor, a ansiedade ou o vazio parecem insuportáveis e tentativas imediatistas de anestesia ou esquiva emocional (Scanavino *et al.*, 2023).

Entretanto, o alívio neuroquímico proporcionado pelo ato sexual compulsivo é breve, sendo rapidamente sucedido por intensos sentimentos de culpa, vergonha e autocrítica. Como apontam Melo *et al.* (2022), esses afetos secundários reativam o sofrimento psicológico original, impelindo o sujeito a repetir o comportamento sexual como única estratégia conhecida para aplacar o mal-estar. Estabelece-se, assim, um ciclo de retroalimentação mantido por reforço negativo.

Essa relação também se evidencia nos achados de Bonato *et al.* (2024), os quais indicam que protocolos estruturados de TCC em homens com comportamento hipersexual promovem a redução tanto das condutas compulsivas quanto dos sintomas associados de ansiedade, depressão e culpa. Na mesma direção, Baumeister *et al.* (2024) verificaram que intervenções cognitivas direcionadas a adultos com uso problemático de pornografia reduzem o tempo de consumo digital ao modificar processos atencionais e emocionais subjacentes (Sardinha, 2021). Por fim, Lima (2024) enfatiza que estratégias clínicas eficazes precisam ultrapassar o mero controle externo do ato, desenvolvendo habilidades internas de regulação emocional.

3.2. Terapia Cognitivo-Comportamental no Manejo da Compulsão Sexual e da Regulação Emocional

Ao analisar os recursos terapêuticos fundamentados em evidências para o tratamento do comportamento sexual compulsivo em homens adultos, a literatura científica aponta a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como abordagem de primeira escolha. O diferencial clínico da TCC reside em não abordar a demanda sob um viés punitivo ou moralizante, mas como um fenômeno multifacetado sustentado por esquemas cognitivos disfuncionais, condicionamentos comportamentais e déficits de regulação afetiva (Baumeister *et al.*, 2024). A intervenção visa devolver autonomia e flexibilidade psicológica ao indivíduo, capacitando-o a modular seus estados internos sem depender do comportamento sexual como válvula de escape.

Conforme evidenciam os achados sintetizados por Lima (2024), o ponto de partida do manejo clínico consiste em uma psicoeducação detalhada e empática sobre o modelo cognitivo e o ciclo de manutenção da compulsão. Muitos pacientes homens chegam ao consultório marcados por vergonha internalizada e crenças de desvalor pessoal decorrentes de sucessivas tentativas frustradas de interromper o comportamento. Ao psicoeducar o paciente de que o impulso compulsivo constitui uma resposta compensatória aprendida para lidar com afetos difíceis e não uma falha de caráter, o terapeuta promove redução imediata da culpa e fortalece a aliança terapêutica.

A partir dessa sensibilização, introduz-se o automonitoramento sistemático, no qual o paciente registra os antecedentes situacionais, os estressores externos, as emoções disparadoras (como ansiedade, tédio, solidão e frustração) e os pensamentos automáticos permissivos que antecedem o episódio compulsivo (Zwielewski *et al.*, 2024).

Com base nesse mapeamento funcional, a reestruturação cognitiva possibilita identificar, questionar e modificar crenças nucleares e intermediárias rígidas sobre si mesmo, os outros e o mundo, frequentemente associadas ao medo da rejeição, ao desamor e à suposta incapacidade de tolerar o desconforto psíquico (Melo *et al.*, 2022). Segundo Lima (2024), o exame colaborativo de evidências auxilia o paciente a desconstruir mitos socioculturais de virilidade inabalável e a construir avaliações alternativas mais funcionais e adaptativas.

Além das ferramentas cognitivas clássicas, as pesquisas destacam recursos comportamentais específicos para o manejo da fissura (craving) e do foco perceptivo. O ensaio clínico randomizado conduzido por Baumeister *et al.* (2024) demonstrou que o retreinamento atencional reduz significativamente o consumo problemático de pornografia, pois os comportamentos compulsivos são sustentados por vieses automatizados de captura visual diante de pistas eróticas. Em consonância com essa perspectiva, à medida que o paciente treina o redirecionamento do foco atencional para além dos estímulos disparadores de sofrimento, torna-se possível flexibilizar crenças disfuncionais e substituir estratégias comportamentais desadaptativas que anteriormente operavam como tentativas inadequadas de regulação emocional (Beck, 2021).

Essa perspectiva regulatória ganha maior amplitude com a integração complementar de estratégias contextuais de terceira geração, notadamente a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e práticas de mindfulness voltadas à prevenção de recaídas. Como aponta Lima (2024), esforços rígidos para suprimir pensamentos ou fantasias eróticas tendem a produzir efeito rebote, intensificando o sofrimento. Por meio de técnicas de aceitação e observação sem

julgamento como o urge surfing (navegar no impulso), o paciente aprende a acolher as sensações somáticas da urgência sem reagir automaticamente a elas, ampliando sua tolerância ao mal-estar.

De forma convergente, Bonato *et al.* (2024) destacam a eficácia da Exposição com Prevenção de Resposta (EPR) associada à psicoeducação e à reestruturação cognitiva para promover a habituação somática diante de pensamentos e impulsos sexuais intrusivos, enquanto Zwielewski *et al.* (2024) reforçam o treino de competências de enfrentamento e manejo da angústia como pilares centrais dos protocolos estruturados de TCC na saúde sexual.

3.3. Evidências Sobre a Eficácia da TCC no Tratamento da Compulsão Sexual e na Autorregulação

A análise da literatura científica contemporânea demonstra evidências empíricas consistentes favoráveis à Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo dos comportamentos sexuais compulsivos. Os desfechos clínicos documentados não se restringem à diminuição da frequência dos atos compulsivos, abrangendo também ganhos expressivos na regulação emocional, na prevenção de recaídas e na qualidade de vida relacional (Alves; Neves; Ruzzi-Pereira, 2026).

Uma das evidências clínicas mais robustas foi apresentada por Scanavino *et al.* (2023) em um ensaio clínico randomizado controlado conduzido com 135 homens diagnosticados com comportamento sexual compulsivo. O estudo comparou a eficácia da psicoterapia estruturada em grupo associada ao módulo de Prevenção de Recaídas frente ao tratamento exclusivamente farmacológico e combinado. Os resultados evidenciaram

superioridade estatisticamente significativa da psicoterapia com prevenção de recaídas na redução da compulsividade sexual em comparação à medicação isolada, demonstrando ainda que a adesão e a assiduidade ao processo terapêutico constituem o principal preditor de remissão sintomática duradoura (Lima, 2024).

Esses achados corroboram que o tratamento efetivo da compulsão sexual masculina exige reaprendizagem cognitiva e emocional ativa, ultrapassando intervenções puramente paliativas. A partir da formulação cognitivo-comportamental, o acompanhamento sistemático capacita o homem a identificar situações de risco, reconhecer estados afetivos vulneráveis e acionar respostas adaptativas alternativas diante dos estímulos disparadores (Melo *et al.*, 2022; Scanavino *et al.*, 2023).

Em consonância, as evidências sintetizadas por Bonato *et al.* (2024) e Baumeister *et al.* (2024) confirmam que intervenções estruturadas focadas na reestruturação cognitiva, na habituação e na modificação de vieses atencionais reduzem expressivamente o tempo dedicado ao consumo compulsivo de pornografia e a angústia associada. Paralelamente, Godinho (2024) atesta que a evolução psicoterapêutica promove diminuição significativa nos escores de dificuldades de regulação emocional em adultos, consolidando a estabilidade afetiva.

Adicionalmente, o levantamento cienciométrico de Alves, Neves e Ruzzi-Pereira (2026) aponta a expansão e a viabilidade das modalidades grupais e digitais/remotas de TCC na saúde sexual. Tais formatos mostram-se particularmente estratégicos para o público masculino, pois o atendimento em grupo atenua o sentimento de isolamento e vergonha ao promover identificação entre pares,

enquanto as intervenções online reduzem barreiras geográficas e favorecem a busca precoce por cuidado psicológico.

Portanto, a convergência das evidências analisadas confirma que a TCC se consolida como abordagem padrão-ouro no tratamento da compulsão sexual masculina ao articular de forma sinérgica reestruturação de crenças, automonitoramento, treino atencional, exposição e recursos de aceitação, promovendo autorregulação emocional sustentada (Melo *et al.*, 2022; Lima, 2024; Scanavino *et al.*, 2023).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou, a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a relação entre a compulsão sexual e a regulação emocional em homens adultos. Por meio da revisão integrativa da literatura, foram identificadas as bases conceituais e diagnósticas que articulam os déficits autorregulatórios ao comportamento sexual compulsivo, bem como as principais técnicas clínicas e evidências empíricas de eficácia terapêutica, alcançando plenamente os objetivos propostos.

Constatou-se que a compulsão sexual masculina opera fundamentalmente como uma estratégia desadaptativa de esquiva experiencial mantida por reforço negativo, por meio da qual o sujeito busca anestesiar temporariamente estados afetivos aversivos, sentimentos de solidão e crenças nucleares de desamor. Todavia, o alívio passageiro é sucedido por intensa culpa e vergonha, retroalimentando o ciclo compulsivo.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental afirma-se como intervenção estruturada e empiricamente respaldada, oferecendo

recursos éticos e eficazes como psicoeducação empática, automonitoramento, reestruturação cognitiva de mitos de virilidade, Exposição com Prevenção de Resposta (EPR), retreinamento atencional e estratégias complementares de aceitação e mindfulness que reabilitam o controle inibitório e devolvem a autonomia ao indivíduo.

Em síntese, os achados deste trabalho contribuem para o aprimoramento da prática clínica do psicólogo diante das demandas da saúde sexual masculina, superando estigmas moralizantes. Ressalta-se, por fim, a necessidade de ampliar o desenvolvimento de ensaios clínicos controlados e estudos longitudinais no contexto sociocultural brasileiro para fortalecer continuamente as intervenções direcionadas à regulação emocional e ao comportamento sexual compulsivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, José Humberto; NEVES, Raphael Santos das; RUZZI-PEREIRA, Andrea. Análise cienciométrica sobre a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental na saúde sexual. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, v. 37, e1285, p. 1-12, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1285. Acesso em: 16 set. 2026.

BARBIERI FILHO, Arnaldo *et al.* Comportamento sexual compulsivo: um transtorno do impulso. Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 14, p. 1-20, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.25118/2763-9037.2024.v14.1366. Acesso em: 16 set. 2026.

BAUMEISTER, Anna *et al.* Reducing problematic pornography use with imaginal retraining: A randomized controlled trial. Journal of

Behavioral Addictions, v. 13, p. 1-15, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1556/2006.2024.00015. Acesso em: 16 set. 2026.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BONATO, Fernanda Rafaela Cabral *et al.* Terapia Cognitivo Comportamental para o manejo das obsessões sexuais no transtorno obsessivo compulsivo: uma revisão narrativa. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, v. 35, e1198, p. 1-11, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.35919/rbsh.v35.1198. Acesso em: 2 out. 2026.

CATELAN, Rodrigo Furtado. Sexualidade humana e processos desenvolvimentais. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 12-25, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.35919/rbsh.v34.1102. Acesso em: 16 set. 2026.

GODINHO, Cristiana Filipa Silva. A perceção do efeito da psicoterapia na regulação emocional nos adultos. 2024. 95 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade Lusíada, Lisboa, 2024. Disponível em: http://hdl.handle.net/11067/7872. Acesso em: 2 out. 2026.

GROSS, James J. Handbook of emotion regulation. 3. ed. New York: Guilford Press, 2021.

GRUBBS, Joshua B. *et al.* Compulsive sexual behavior disorder in the digital age: Clinical considerations. Current Addiction Reports, v. 10, n. 2, p. 189-198, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40429-023-00481-9. Acesso em: 16 set. 2026.

KAFKA, Martin P. Hypersexual disorder and compulsive sexual behavior disorder. Psychiatric Clinics of North America, v. 45, n. 3, p. 451-463, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.05.006. Acesso em: 16 set. 2026.

LIMA, Herikson Fernandes de Sousa. Abordagens psicoterápicas no tratamento de transtornos de compulsividade sexual: uma revisão narrativa. 2024. 35 f. Monografia (Especialização em Psicoterapia / Residência Médica em Psiquiatria) – Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/272365. Acesso em: 16 set. 2026.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

MELO, Daniel César *et al.* Compulsão sexual sob o olhar da Psicologia Cognitiva: análise do filme "Shame". Revista de Psicologia e Saúde, v. 14, p. 1-24, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br. Acesso em: 16 set. 2026.

RAHM-KNIGGE, Ryan L. *et al.* Affective dysregulation and shame in compulsive sexual behavior. Sexual Health, v. 20, n. 1, p. 33-42, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1071/SH22105. Acesso em: 16 set. 2026.

SARDINHA, Aline. Terapia cognitivo-comportamental das disfunções sexuais. Porto Alegre: Artmed, 2021.

SCANAVINO, Marco de Tubino *et al.* Treatment effects and adherence of sexually compulsive men in a randomized controlled trial of psychotherapy and medication. Journal of Behavioral

Addictions, v. 12, n. 1, p. 261-277, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1556/2006.2023.00010. Acesso em: 16 set. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134. Acesso em: 16 set. 2026.

STINSON, Jill D.; PUSZKIEWICZ, Kayla; LASHER, Michael P. Emotion regulation and sexual offending: Theoretical and clinical implications. Journal of Sexual Aggression, v. 28, n. 2, p. 145-160, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1080/13552600.2021.1965645. Acesso em: 16 set. 2026.

WILZLA, Marcin; LEWCZUK, Karol. Compulsive sexual behavior disorder: The role of emotion regulation and distress tolerance. Addictive Behaviors, v. 148, 107860, p. 1-10, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107860. Acesso em: 16 set. 2026.

ZWIELEWSKI, Graziele *et al.* Protocolos de terapia cognitivo-comportamental para disfunções sexuais: revisão de escopo. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, v. 35, e1102, p. 1-9, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.35919/rbsh.v35.1102. Acesso em: 2 out. 2026.

---

[1] Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau – Juazeiro do Norte

[2] Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau – Juazeiro do Norte