



CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS - PARQUE ECOLÓGICO
CURSO DE PSICOLOGIA

NÁDIA DOMINIQUE DE SOUSA MACIEL

CONSUMO EXCESSIVO DE PORNOGRAFIA E SUAS POSSÍVEIS
CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DO USUÁRIO

FORTALEZA

2023

NÁDIA DOMINIQUE DE SOUSA MACIEL

CONSUMO EXCESSIVO DE PORNOGRAFIA E SUAS POSSÍVEIS
CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DO USUÁRIO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Psicologia do
Centro Universitário Unichristus como
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Psicologia.

Orientação: Prof.^a. Me. Elaine Marinho
Bastos

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Centro Universitário Christus - Unichristus
Gerada automaticamente pelo Sistema de Elaboração de Ficha Catalográfica do
Centro Universitário Christus - Unichristus, com dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M152c Maciel, Nádía Dominique de Sousa Maciel.
Consumo excessivo de pornografia e suas possíveis
consequências na vida do usuário / Nádía Dominique de Sousa
Maciel Maciel. - 2023.
28 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Christus - Unichristus, Curso de Psicologia,
Fortaleza, 2023.

Orientação: Prof. Me. Elaine Marinho Bastos.

1. Pornografia online. 2. Vício. 3. Consumo compulsivo. I.
Título.

CDD 158

NÁDIA DOMINIQUE DE SOUSA MACIEL

CONSUMO EXCESSIVO DE PORNOGRAFIA E SUAS POSSÍVEIS
CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DO USUÁRIO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Psicologia do
Centro Universitário Unichristus como
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Psicologia.

Orientação: Prof.^a. Me. Elaine Marinho
Bastos

Aprovado em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^aMs^a. Elaine Marinho Bastos
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

Prof.^a Dr.^a Glysa de Oliveira Meneses
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

Prof.^a Ms^a. Adriana Alcântara dos Reis
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

RESUMO

Este artigo teve por objetivo refletir sobre consumo de pornografia através das possíveis consequências na vida do indivíduo devido ao seu consumo excessivo, identificando possíveis alterações comportamentais, emocionais e cognitivas, destacando as mudanças fisiológicas que ocorrem no cérebro, com as alterações psíquicas e comportamentais. Para isso, realizou-se um estudo de natureza qualitativa, baseado em pesquisas bibliográficas, que permitiu construir argumentos que fundamentem a possibilidade do consumo excessivo se tornar um vício. Atualmente existem cerca de 2.000 artigos/estudos dos anos de 1980 até 2022 que falam da temática quando se usa a palavra-chave pornografia e consumo excessivo. Apesar do excesso de dados sobre a temática, existe uma série de questões a serem discutidas sobre os efeitos do tema abordado. Problematizam-se as consequências negativas desse uso e a busca dos desencadeadores para tal compulsão, analisando as associações de consumo e vício e os impactos gerados. É importante ressaltar que é necessário avaliar cada caso a fim de saber o que é considerado uso normal e uso patológico com prejuízo ao usuário. Para melhor compreensão do tema foi separado por categorias onde serão abordados pornografia, uso problemático e consumo excessivo e neurociência do vício e a pornografia de modo a contextualizar de forma mais ampla a temática. A quantidade de material encontrado corrobora para uma ampla discussão sobre tema e a importância de destacar que é necessário a avaliação de cada caso para se definir melhor o que é patológico e o que é uso contínuo sem impactos na vida do indivíduo.

Palavras-chave: Pornografia online. Vício. Consumo Compulsivo. Sexualidade.

ABSTRACT

This article aimed to reflect on pornography consumption through the possible consequences in the life of the individual due to its excessive consumption, identifying possible behavioral, emotional and cognitive changes, highlighting the physiological changes that occur in the brain, with psychic and behavioral changes. For this, a qualitative study was carried out, based on bibliographic research, which allowed the construction of arguments that substantiate the possibility of excessive consumption becoming an addiction. Currently there are about 2,000 articles/studies from the years 1980 to 2022 that talk about the theme when using the keyword pornography and excessive consumption. Despite the surplus of data on the topic, there are a number of issues to be discussed about the effects of the topic. We problematize the negative consequences of this use and the search for the triggers for such compulsion, analyzing the associations of consumption and addiction and the impacts generated. It is important to emphasize that it is necessary to evaluate each case in order to know what is considered normal use and pathological use with harm to the user. For a better understanding of the theme, it was separated by categories where pornography, problematic use and excessive consumption and neuroscience of addiction and pornography will be addressed in order to contextualize the theme in a broader way. The amount of material found corroborates for a wide discussion on the theme and the importance of highlighting that it is necessary to evaluate each case to better define what is pathological and what is continuous use without impacts on the individual's life.

Keywords: Online pornography. Addiction. Compulsive Consumption. Sexuality.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. METODOLOGIA.....	09
2.1 Delimitação do tema pesquisado.....	09
2.2 Técnicas e Instrumentos.....	10
2.3 Procedimentos de coleta.....	10
2.4 Critérios de inclusão e exclusão.....	10
2.5 Procedimentos éticos.....	10
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	11
3.1 Sexualidade Humana.....	13
3.2 Pornografia.....	15
3.3 Uso problemático e consumo excessivo.....	17
3.4 Neurociência do vício e a pornografia.....	20
3.5 Efeito positivo e negativo, os dois lados da pornografia.....	22
3.6 Uso de pornografia e tentativa de regulação emocional.....	23
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
5. REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Sexualidade é um símbolo cultural e biológico do ser humano, é algo particular do corpo e faz parte da vida. Passando por diversas mudanças ao longo da evolução e abrangendo uma vasta discussão teórica a fim de compreender os seus aspectos psicológicos e comportamentais nas mais variadas culturas. A sexualidade se expressa em dois cenários na vida do indivíduo: individual e social e é nesse último que tem seu maior impacto, pois vai se relacionar a fatores morais que determinam comportamentos e costumes.

Para Pontes (2011, p. 23), “a sexualidade é um aspecto central do ser humano ao longo da vida e inclui o sexo, gênero, identidades e papéis, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução”. Para Amaral (2007) ela é expressa em pensamentos, desejos, fantasias, crenças, atitudes e sua manifestação aparece em estágios precoces do desenvolvimento humano.

No entanto, não se pode reduzir a sexualidade apenas ao aspecto biológico, o que é chamado de sexo. Neste sentido, para Costa e Oliveira (2011) enquanto o sexo é entendido apenas como aspecto biológico, a sexualidade vai além das partes do corpo, constituindo-se também como uma característica presente na história do homem.

Sobre a sexualidade, Abramovay, (2004, p.29) afirma que:

É uma das dimensões do ser humano que envolve gênero, identidade sexual, orientação sexual, erotismo, envolvimento emocional, amor e reprodução. É experimentada ou expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, atividades, práticas, papéis e relacionamentos, assim é a própria vida. Envolve, além do nosso corpo, nossa história, nossos costumes, nossas relações afetivas, nossa cultura.

Dentre os aspectos da sexualidade humana pornografia é um dos temas que mais se destacamos últimos anos. De acordo com Tarrant (2016) a pornografia pode ser definida como a representação visual de conteúdos sexuais explícitos com um objetivo de induzir estimulação sexual. É uma forma de entretenimento adulto que abrange uma ampla gama de mídias, incluindo vídeos, imagens, literatura e áudio. A pornografia tem sido objeto de debate e discussão em relação aos seus efeitos na sociedade, nas relações interpessoais e no bem estar individual. Na CID 11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) define o transtorno de compulsão sexual como persistente, caracterizada por uma incapacidade em controlar os impulsos e excitações sexuais intensas e repetitivas, resultando em comportamento sexual recorrente. É importante

ressaltar que nem todo consumo de pornografia é compulsivo ou patológico, mas quando o comportamento sexual se torna descontrolado, interferindo negativamente na vida diária, é importante a busca por ajuda profissional.

No século XX, a pornografia cresceu acentuadamente diante dos sucessivos avanços tecnológicos ocorridos, gerando uma indústria bilionária responsável pela produção e distribuição de filmes. Segundo Baumel (2020) nas últimas décadas o advento da internet fez com que a pornografia fique disponível instantaneamente para uma parte significativa da população mundial.

Há 14 anos as produções tinham foco em um conteúdo mais *Soft Core* (produções que tem como foco a sensualidade) e hoje a presença de produções *Hard Core* (sexo explícito) é muito mais produzido e divulgado. Tal mudança, se deu pela onipresença e acessibilidade mais fáceis, ou seja, como o produto é produzido, além do crescimento exponencial da indústria pornográfica que é altamente lucrativa (EBERSTADT e LAYDEN 2019).

Dados mostram que a pornografia tem se destacado nessa nova era digital. Conforme o site pornobrasil.com, 12% dos sites na internet são pornográficos; a cada segundo 28.258 usuários de internet estão vendo pornografia e são feitas cerca de 68 milhões de buscas por dia

A indústria pornográfica é mais lucrativa que a Major League Baseball, a NFL e o NBA juntos. Cerca de 12% de todo conteúdo na internet é pornográfico; 1 novo filme pornô é lançado a cada 39 minutos; Min Geek, dona da Pornhub, Brazzers e YouPorn e RealityKing está no top 3 das empresas com maior consumo de bando no mundo, sendo as outras duas Google e Netflix; XVideos é maior que a CNN, Dropbox e New York Times juntos. Só o Pornhub tem mais acessos mensais do que a Netflix, Amazon e Twitter juntos; a cada segundo são gastos 3 mil dólares com pornografia. (JORGE MIKLOS, 2021).

Segundo a Dra. em neurociência, Rachel Anne Barr (The Conversation, 2019), a ciência ainda está dando os seus primeiros passos na pesquisa das consequências neurológicas do consumo de pornografia. Ainda assim, já está claro que a saúde mental e a atividade sexual estão experimentando efeitos sumamente negativos na saúde de seus consumidores, que apresentam menor qualidade de vida e pior saúde mental, aspectos que serão melhor investigados.

O livro Nação Dopamina de Anna Lembke (2022), fala sobre como funciona nosso cérebro e suas atividades de recompensa e prazer, e como o consumo

exagerado de qualquer droga tem propriedades viciantes, que são potencializadas conforme quantidade que é consumida. A dopamina age de acordo com o ambiente, seja ele bom ou ruim, e pode levar o indivíduo a adotar ou evitar um comportamento.

É importante promover uma abordagem equilibrada em relação à pornografia. Isso envolve estar ciente dos possíveis efeitos negativos, desenvolver uma compreensão crítica da sua influência e tomar decisões informadas sobre o consumo pessoal, por isso a importância de buscar ajuda profissional adequada.

Este trabalho visou caracterizar o consumo excessivo de pornografia através das possíveis consequências na vida do usuário, identificando possíveis alterações comportamentais, emocionais e cognitivas, destacando as mudanças fisiológicas que ocorrem no cérebro, com as alterações psíquicas e comportamentais e relacionando os efeitos neurológicos\psicológicos do uso da pornografia com vícios já comprovados.

É preciso ressaltar que foi abordado os aspectos negativos do consumo excessivo do conteúdo pornográfico. O consumo excessivo desse conteúdo vem sendo discutido há algum tempo e levanta a questão de como pode ser destrutivo na vida do indivíduo, sugerindo o "vício".

Enquanto alguns autores tentam defender o uso da pornografia como uma expressão da sexualidade e um escape para problemas relacionados a depressão e ansiedade, novos dados vêm apresentando uma realidade muito diferente, evocando discussões acerca de até onde o consumo da pornografia pode ser considerado saudável e quando passa a ser um vício, trazendo graves impactos sociais e cognitivos na vida de quem a consome.

A escolha do tema abordado se deu através da afinidade com o conteúdo, assim como a necessidade de aprofundamento dos conhecimentos na área, visando o futuro profissional na especificidade das relações sexuais para futuros tratamentos dentro do consultório. Além de poder discorrer de forma mais aprofundada a temática em questão, apresentando dados e pesquisas que corroboram para consumo excessivo e apresentar variáveis que estão relacionadas ao uso problemático de pornografia e seus impactos na vida de quem a consome.

No campo da psicologia ou terapia sexual, compreender os efeitos do consumo problemático de pornografia é essencial para auxiliar aqueles que buscam tratamento relacionado a questões sexuais. Ao explorar essa temática de forma mais aprofundada, é possível encontrar dados e pesquisas que sustentam a

existência do consumo excessivo de pornografia e seus impactos na vida das pessoas. Estudos têm demonstrado que o uso problemático de pornografia pode levar a consequências negativas em diversas áreas da vida, incluindo saúde mental, relacionamentos, desempenho acadêmico e profissional, entre outros.

Por exemplo, pesquisas têm apontado que o consumo excessivo de pornografia está associado a dificuldades de intimidade sexual e disfunção erétil em homens, bem como problemas de excitação sexual em mulheres. Além disso, o uso problemático de pornografia pode levar a sentimento de culpa, vergonha e baixa autoestima, além de contribuir para a formação de expectativas irrealistas em relação ao sexo e aos corpos. Há também estudos que exploram as variáveis relacionadas ao uso problemático de pornografia. Fatores como predisposição genética, traumas passados, influência do ambiente social e deficiências nas habilidades de enfrentamento podem desempenhar um papel no desenvolvimento e manutenção desse comportamento problemático.

É importante ressaltar que cada caso é único, e o tratamento deve ser individualizado, levando em consideração as necessidades e circunstâncias específicas de cada pessoa.

2 METODOLOGIA

Para o presente trabalho foi realizado pesquisa bibliográfica, do tipo integrativa. Para Whitemore e Knal (2005), o “termo integrativa tem origem na integração de opiniões, conceitos ou ideias provenientes das pesquisas utilizadas no método”, ponto esse que “evidencia o potencial para se construir a ciência” (Botelho et al, 2011). Botelho et al (2011) enfatizam que o método da revisão integrativa pode ser “incorporado às pesquisas realizadas em outras áreas do saber, além das áreas da saúde e da educação”, pelo fato de ele viabilizar a capacidade de sistematização do conhecimento científico e de forma que o pesquisador aproxime-se da problemática que deseja apreciar, traçando um panorama sobre sua produção científica para conhecer a evolução do tema ao longo do tempo e, com isso, visualizar possíveis oportunidades de pesquisa.

2.1 Delimitação do tema pesquisado

A pesquisa teve como proposta levantar informações, quanto a artigos publicados, no que tange ao objeto já anteriormente delimitado. Como procedimento

será aplicado análise dos dados, optou-se pela análise de conteúdo na perspectiva de Bardin (2011), que pressupõe uma categorização dos dados disponíveis para posterior análise. Foi utilizada uma abordagem de cunho qualitativo, na busca de ideias, narrativas e características sobre o consumo da pornografia.

2.2 Técnicas e Instrumentos

Para o levantamento dos artigos foi realizado busca nas seguintes bases de dados: PubMed, Scielo, Medline, Psycinfo, artigo que falem da temática e publicados no banco de 2010 até 2022. Na distribuição de artigos foram encontrados cerca de 240 que falam sobre a temática, escolhido 22 artigos distribuídos na língua inglesa e portuguesa, publicações de pesquisadores da mais variada área de conhecimento e nacionalidade. Em termo de área de estudo está diversificado por médicos, psicólogos, sociólogos e neurocientistas., concentrados em propiciar estudos sobre os impactos do consumo excessivo da pornografia. Foram utilizados para a busca os seguintes descritores nas línguas portuguesa e inglesa: pornografia, consumo, vício e sexualidade.

2.3 Procedimentos de coleta

Após a consulta bibliográfica, os dados encontrados foram reunidos, comparados e listados, com objetivo de caráter explicativo, na busca de compreender os fenômenos comportamentais provenientes da pornografia.

2.4 Critérios de inclusão e exclusão

Foram priorizados como critérios de inclusão: artigos que discutem consumo excessivo, pornografia, comportamento compulsivo e vício. Artigos escritos em português e inglês, com publicação do período de 2010-2022. Como critérios de exclusão artigos que não falam da temática, estudos repetidos na base de dados, artigos em outras línguas e não compatíveis com os objetivos do projeto.

2.5 Procedimentos éticos

Garantir de forma ética e responsável, a conformidade dos requisitos éticos durante a pesquisa, de forma a respeitar a propriedade intelectual e atribuir o devido crédito por quaisquer contribuições de autores e pesquisadores, de modo cuidadoso e objetivo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nos últimos anos artigos relacionados a vícios comportamentais vêm ganhando grande força e o consumo de pornografia vem sendo explorado com mais profundidade, buscando relacionar possíveis riscos oriundos do consumo excessivo e a possíveis vícios comportamentais. Apesar da crescente discussão sobre o assunto, ainda não é possível identificar como esse consumo poderia se tornar um vício. Os principais artigos utilizados para a pesquisa estão relacionados abaixo:

Tabela 1 – Principais artigos utilizados

Base/Ano	Autor	Título	Objetivo
Pepsic 2020	Camargo Baumel, et al	Consumo de pornografia e relacionamento amoroso: uma revisão sistemática do período de 2006-2015	Pesquisa pretende reunir os resultados de múltiplos estudos, descrevendo a produção científica sobre o assunto: áreas do conhecimento relacionadas, características das pesquisas (população, amostra, etc.), definição de pornografia e efeitos percebidos.
Pepsic 2019	Rubén Alarcón, et al	Vício em pornografia online: o que sabemos e o que não sabemos - uma revisão sistemática	Reunir o conhecimento existente sobre o uso problemático de pornografia online como uma entidade patológica
Pubmed 2019	Diana Dwulit, et al	As Associações Potenciais do Uso de Pornografia com Disfunções Sexuais: Uma Revisão Integrativa da Literatura de Estudos Observacionais	Artigo analisa as associações entre o uso de pornografia e a disfunção sexual com base em evidências de estudos observacionais
Journal Pone 2018	Valerie Voon, et al	Correlatos neurais da reatividade ao estímulo sexual em indivíduos com e sem comportamentos sexuais compulsivos	Avaliamos a reatividade ao estímulo comparando sinais de vídeo sexualmente explícitos com estímulos excitantes não sexuais
Pubmed 2016	Brian, et al	A pornografia na Internet está causando disfunções sexuais? Uma Revisão com Relatórios Clínicos	Futuras pesquisas no tema abordado
Pubmed 2015	Todd Love, et al	Neurociência do vício em pornografia na Internet: uma revisão e atualização	Visão geral dos principais entendimentos teóricos ou modelos de dependência envolvendo substâncias e das bases neurocientíficas sobre as quais funcionam os processos aditivos, quer haja envolvimento com substâncias ou comportamentos.

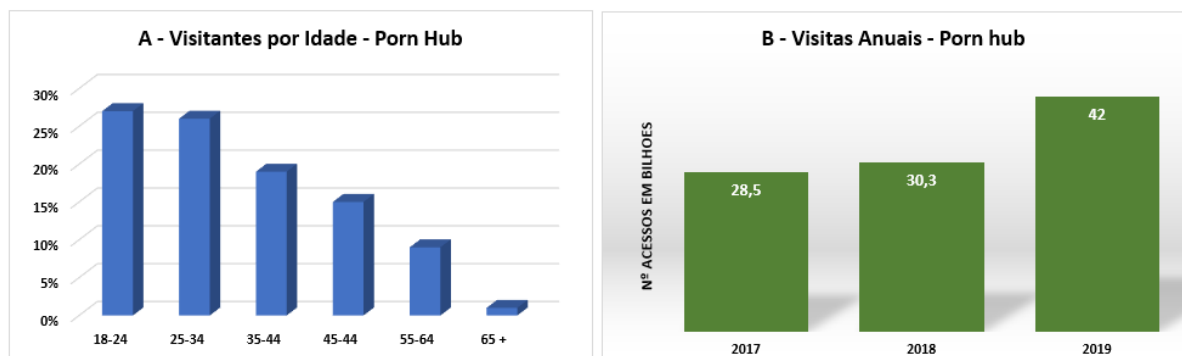
Fonte: Autora

Com o avanço da tecnologia é cada vez mais fácil o acesso a todo tipo de conteúdo na internet. O que chama atenção na última década é o crescimento exponencial de conteúdo pornográfico e seus impactos na vida de quem faz esse uso. Esse avanço tecnológico abre espaço para vários tipos e categorias de pornografia, atendendo as fantasias dos mais diversos públicos, e até mesmo a forma que é visualizada hoje: em qualquer local e a qualquer hora.

E quanto consumo seria necessário para a indicativa de vício? Temos que pensar que estamos falando de um risco em potencial que poderia se tornar um dano, mas devido a neuroplasticidade do nosso cérebro que sempre está se adaptando a novos estímulos ainda não é possível determinar qual quantidade seria necessária para provocar uma mudança trágica na vida do usuário. O anonimato é um fator de risco chave para a dificuldade de medição desse consumo, é necessário um entendimento maior tanto online e offline para medir de forma mais adequada de maneira que seja representativa e confirme o consumo excessivo como um problema na sociedade atual.

Esse consumo amplo de pornografia é confirmado pelo levantamento de dados que o site Pornhub a maior plataforma de conteúdo pornográfico mundialmente faz todos os anos. Em 2022 a proporção de acessos cresceu em 36% um aumento de 4% em relação a 2021, em países como Filipinas, Colômbia, México e Argentina, quase metade dos acessos são feitos por mulheres. Canadá e Estados Unidos tem 29% de acessos femininos.

Figura 1 - (A) visitantes por idade a plataforma, (B) número anual de visitas



Fonte: pornhub.com

Esses dados indicam que o consumo de pornografia é generalizado e abrange diferentes gêneros e regiões do mundo. No entanto, é importante ressaltar que esses números não necessariamente refletem um vício ou problema relacionado ao consumo de pornografia, mas sim o interesse e a demanda por esse tipo de conteúdo. A compreensão dos possíveis riscos e efeitos negativos do consumo excessivo de pornografia ainda é um tópico em evolução e requer mais pesquisas e discussões para chegar a conclusões mais precisas.

O interesse em pornografia é um fator natural no desenvolvimento da sexualidade humana. Desde da adolescência, as pessoas podem sentir curiosidade em explorar a sexualidade, experimentar diferentes formas de estímulo e encontrar alívio, incluindo desde curiosidade, experimentação, alívio de estresse e busca por maior estimulação sexual. No entanto quando esse consumo de pornografia se refere a um padrão persistente de comportamento em que uma pessoa tem dificuldade em controlar ou interromper o consumo de pornografia levanta o questionamento sobre seus efeitos.

Para compreender melhor os efeitos do consumo excessivo de pornografia, é necessário um aprofundamento nos aspectos relacionados à pornografia em si, ao consumo problemático e à relação neurobiológica do vício. Em relação à pornografia, é importante considerar a variedade de conteúdos disponíveis, a facilidade e acesso e a forma como ela pode influenciar as expectativas e as atitudes sexuais. Quanto ao consumo problemático de pornografia, é fundamental examinar os critérios diagnósticos, como a perda de controle, a interferência nas atividades diárias, a persistência do comportamento apesar das consequências negativas e a presença de angústia emocional relacionada ao consumo.

No nível neurobiológico, estudos têm explorado os efeitos da pornografia no cérebro e na recompensa sexual. A exposição frequente e intensa à pornografia pode levar a alterações neuroplásticas, ou seja, mudanças na estrutura e na função do cérebro. Essas alterações podem envolver uma resposta diminuída a estímulos sexuais normais, maior sensibilização a estímulos pornográficos e uma busca por níveis cada vez mais altos de estimulação sexual. No entanto, é importante destacar que a pesquisa sobre os efeitos do consumo de pornografia ainda está em andamento e existem diferentes perspectivas e resultados conflitantes. Além disso, é fundamental considerar outros fatores, como o contexto individual, as motivações para o consumo de pornografia, as crenças e os valores pessoais, ao analisar a relação entre o consumo excessivo de pornografia e possíveis vícios comportamentais.

3.1 Sexualidade Humana

A sexualidade humana é aspecto essencial e natural da vida de cada indivíduo. Ela envolve uma série de características, comportamentos, orientações e identidades que se relacionam com a expressão e o desenvolvimento sexual de uma

pessoa. A sexualidade abrange não apenas a atividade sexual em si, mas também os pensamentos, sentimentos, fantasias, desejos, papéis de gênero e relacionamentos interpessoais que estão ligados à expressão sexual. Ela desempenha um papel importante na formação da identidade pessoal e na interação com os outros.

Para Foucault (1985), entender a sexualidade, em toda sua complexidade é entender uma densa relação de poder entre feminino e masculino, educadores, pais e filhos. Para o autor:

“A sexualidade é o nome que se pode dar a um dispositivo histórico: não à realidade subterrânea que se apreende com dificuldade, mas à grande rede da superfície em que a estimulação dos corpos, a intensificação dos prazeres, a incitação ao discurso, a formação dos conhecimentos, o reforço dos controles e das resistências, encadeiam-se uns aos outros, segundo algumas grandes estratégias de saber e de poder.” (Focaut p.100).

A relação entre sexualidade e pornografia é complexa e multifacetada. A pornografia é um tipo de entretenimento adulto que representa atos sexuais e é projetada para excitar e estimular o espectador. Ela pode abranger uma ampla variedade de conteúdos, incluindo vídeos, imagens, literatura e áudio. É importante reconhecer que a pornografia é uma forma de expressão sexual que existe há séculos, mas seu acesso e disponibilidade foram ampliados com o advento da internet. Com o fácil acesso a uma variedade de conteúdos pornográficos, muitas pessoas passaram a consumir pornografia como parte de sua vida sexual. Para algumas pessoas, a pornografia pode desempenhar um papel positivo em sua vida sexual. Ela pode servir como uma fonte de excitação e estímulo, permitindo a exploração de fantasias e desejos sexuais. Pode ser utilizada como uma ferramenta para aumentar a intimidade em relacionamentos, ajudar na masturbação ou até mesmo ser usada como uma forma de educação sexual.

No entanto, é importante reconhecer que a pornografia também pode ter impactos negativos na vida sexual de algumas pessoas. O consumo excessivo de pornografia pode levar a expectativas irrealistas sobre o sexo e o corpo, uma vez que muitas vezes retrata enredos e performances exageradas. Isso pode criar pressão sobre os indivíduos para se adequarem a essas expectativas, causando insatisfação pessoal e dificuldades de intimidade com parceiros. Além disso, a pornografia não é um reflexo perfeito da sexualidade humana na vida real. Ela é uma representação estilizada e fictícia do sexo, e pode não refletir a diversidade de experiências e desejos sexuais das pessoas reais. Isso pode levar à comparação

inadequada entre o que é visto na pornografia e a própria vida sexual, criando inseguranças e insatisfação.

Outro aspecto importante é a ética da pornografia. Embora existam muitos conteúdos pornográficos que são produzidos de forma consensual e ética, infelizmente, também existem indústrias e práticas que envolvem exploração, abuso e tráfico humano. É fundamental ser crítico em relação à pornografia consumida e procurar conteúdos provenientes de fontes confiáveis e éticas.

A relação entre sexualidade e pornografia é altamente individual e varia de pessoa para pessoa. O consumo de pornografia pode ser uma escolha pessoal e pode ser uma parte saudável e consensual da vida sexual de algumas pessoas. No entanto, é importante manter um equilíbrio saudável e estar atento aos possíveis impactos negativos que o consumo excessivo ou não crítico de pornografia possa ter na vida sexual e emocional de alguém. Comunicação aberta, respeito mútuo e consentimento são fundamentais para garantir uma experiência sexual positiva, independentemente do envolvimento com a pornografia.

É importante lembrar que a sexualidade é diversa e única para cada indivíduo. Cada pessoa tem o direito de explorar e expressar sua sexualidade de maneira consensual, segura e saudável, sem medo de discriminação ou repressão. A educação sexual abrangente, o respeito mútuo e a compreensão são fundamentais para criar uma sociedade mais inclusiva e respeitosa com relação à sexualidade humana.

3.2 Pornografia

O consumo de pornografia tem gerado inúmeras discussões acerca da sua problemática, principalmente quando se sugere um caminho para se tornar um vício, o que ainda pode ser considerado controverso dentro do cenário psicológico, pois o mesmo não está presente no DSM V.

O uso de pornografia é citado na CID 11, inserido no transtorno compulsivo sexual, como um dos fatores de manifestação da compulsão sexual. Entretanto, não é descrito como vício.

O consumo de pornografia é difícil ser medido de forma adequada principalmente com o grande avanço da internet e recursos que permitem a privacidade e facilidade do acesso. A pornografia vem sendo discutida nos últimos anos por psicólogos e sociólogos que falam sobre os riscos desse consumo e a

perca da visão positiva dentro da sexualidade humana, e passa a ser vista como um perigo diante do seu consumo excessivo. Embora essa afirmativa atual esteja ganhando cada vez mais força, vale salientar que as evidências sobre o tema ainda são limitadas e afetam sua confirmação.

Um estudo canadense mostrou que o tempo de uso de pornografia, o esforço para acessar o conteúdo, a compulsão para consumir a pornografia e a percepção de estresse causado pelo consumo de pornografia foram associados negativamente à satisfação sexual. Os achados indicaram que a satisfação sexual continua diminuindo se esse consumo de material pornográfico for gradativamente mais frequente. (Blais-Lecours, 2016).

Pode ser destacado a ausência na literatura de dados mais sólidos e amostras mais diversificadas. Não se pode definir o quanto é preciso consumir para ser considerado um vício e a forma como poderíamos exercer um estudo mais amplo.

Um trabalho realizado na Austrália em 2017 é o único com amostra representativa, com 20.094 participantes, onde 4,4% dos homens se consideravam viciados e 1,2 % eram mulheres, mas não suficiente para indicar vício. A dificuldade de indicativa de vício no consumo da pornografia se dá pelo fato de que hoje pela facilidade do acesso e fatores que permitem a privacidade seu rastreo se torna difícil.

Para Gaither (2012) a grande questão é: quais as consequências que essa saturação de estímulos pornográficos trará para a cultura, a sexualidade, a identidade de gênero e os relacionamentos? O uso constante de pornografia já apresenta influência no comportamento dos usuários e nos últimos anos foi se desenvolvendo uma literatura que indica que o consumo excessivo afeta a capacidade de uma pessoa de controlar suas emoções, vontade de repetir o uso do estímulo e comportamentos antissociais (Brand M 2020).

Algumas das principais consequências do consumo excessivo são:

1. Problemas de saúde mental: o excesso de estímulos pornográficos pode desencadear problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima, além de provocar um comportamento viciante e levar ao vício.
2. Desempenho sexual: o uso excessivo pode provocar disfunção erétil e ejaculação precoce, pois o usuário pode se tornar tão acostumado

com a estimulação visual da pornografia que não consegue excitação e manter uma ereção durante o sexo real.

3. Problemas nos relacionamentos: o interesse por imagens pornográficas leva o usuário a um mundo de fantasias, o que acarreta num distanciamento físico e emocional com seus parceiros, e conseqüentemente diminuição das relações íntimas.
4. Dessensibilização sexual: o usuário se torna menos sensível aos estímulos normais, o que dificulta a excitação e chegar ao orgasmo com parceiros reais.
5. Impactos sociais: o excesso de consumo pode provocar um isolamento social, afastamento da família e amigos, baixo desempenho no trabalho/faculdade, pois o pensamento central é a pornografia, provocando distração.

A pornografia ainda pode levar à problemas de autoimagem, autoestima e autoconfiança, principalmente com fatores ligados a sexualidade e a exposição constante a imagens pornográficas que produz uma falsa realização do corpo e a maneira de se comportar em uma relação sexual.

Os conteúdos pornográficos são feitos para manter seus usuários imersos no que estão assistindo. O indivíduo vê a pornografia e se masturba para receber uma recompensa neuroquímica por meio do orgasmo e acaba por gerar um ciclo para o aumento da tensão sexual e ao contrário de sexo com parceiros reais, a internet propicia estímulos novos para repetir todo processo novamente. (Wright PJ, Paul B, Herbenick D, Tokunaga RS, 2021).

Observa-se que o consumo da pornografia é um fenômeno complexo, em uma compreensão negativa onde existem danos e riscos, algo culturalmente construído e que necessita ser melhor compreendido afim de construções mais saudáveis da sexualidade humana.

3.3 Uso problemático e consumo excessivo

O Consumo problemático e o consumo excessivo são termos utilizados para descrever comportamentos de consumo que podem ter conseqüências negativas na vida de uma pessoa. Quando falamos sobre consumo excessivo e vício, embora tenham relação, são aspectos diferentes.

O consumo excessivo é um padrão de comportamento do que é consumido pelo indivíduo (álcool, drogas, jogos e pornografia), em quantidades muito maiores do que as consideradas saudáveis, provocando impactos negativos na saúde física, social e mental, mas, não indica necessariamente que há um vício presente no que está sendo consumido. Ou seja, o consumo excessivo pode ser um sinal que o usuário está propenso a desenvolver um vício.

Já o vício é uma condição que torna o usuário dependente, a ponto de não conseguir ter um controle sobre si e seus comportamentos, provocando consequências e prejuízos na saúde, relações sociais e todas as áreas da vida. Para melhor diagnóstico é necessário verificar a gravidade e frequência do uso.

Quando falamos de vício é difícil definir um grupo controle, uma vez que, nem todo consumo excessivo de pornografia se torna problemático. O consumo problemático pode estar relacionado com o ambiente, rotina e situação na vida do usuário, que provoca a busca por estímulos que amenizem a situação que está sendo vivenciada. Mas o que leva esse consumo? Dentro de toda literatura não há um consenso de qual é a principal variável da busca por pornografia, mas podemos citar algumas como: ansiedade, depressão, comportamento sexual disfuncional, disfunção sexual e problemas conjugais.

A American Society of Addiction Medicine aumentou a definição de vício em 2011 para incluir comportamentos e substâncias:

O vício é uma doença crônica primária de recompensa cerebral, motivação, memória e circuitos relacionados. A disfunção nesses circuitos leva a manifestações biológicas, psicológicas, sociais e espirituais características. Isso se reflete em um indivíduo patologicamente buscando recompensa e/ou alívio pelo uso de substâncias e outros comportamentos" (ASAM 2015).

Tanto o consumo problemático quanto o consumo excessivo podem ser influenciados por uma combinação de fatores, como predisposição genética, fatores ambientais, histórico família, traumas, problemas de saúde mental e falta de habilidades de enfrentamento adequadas. Esses comportamentos podem ter raízes psicológicas, emocionais e biológicas, e geralmente requerem intervenções terapêuticas e apoio profissional para serem superados

Um estudo de 2014 realizado na Universidade de Cambridge (Voos, *et al*, 2014) monitorou a atividade cerebral de 19 homens enquanto assistiam conteúdo pornográfico e observaram que a pornografia ativa comportamentos compulsivos,

cognitivos e emocionais, bem como problemas nas relações interpessoais, vida sexual, saúde e isolamento.

O excesso de estímulo pornográfico pode impactar na regulação emocional, pois está relacionado ao sistema de recompensa e prazer do cérebro. O usuário se torna menos sensível a estímulos emocionais, e prejudica a capacidade de se vincular a outras pessoas, a ter empatia e compaixão com amigos, familiares e relacionamentos, além de aumentar a ansiedade e depressão, pois o consumo excessivo dificulta o usuário a lidar com emoções negativas e estresse

A pesquisa de Voss tem comparado que vícios comportamentais têm a ativação cerebral parecida com a que ocorre com o vício em drogas (VOSS, *et al*,2015). Voon (2014) em seu estudo com sujeitos com comportamento sexual compulsivo e sujeitos saudáveis frente a suas alterações neuronais ao assistirem pornografia, aponta que os compulsivos sexuais têm maior alteração cerebral, podendo ser comparados aos dependentes em substâncias.

Os vícios comportamentais são caracterizados por padrões de comportamento repetitivo e compulsivo que levam a consequências negativas na vida de uma pessoa. Embora a maioria das pessoas associe vícios principalmente a substâncias como álcool e drogas, é importante destacar que certos comportamentos também podem se tornar viciantes, como o consumo excessivo de pornografia. O consumo excessivo de pornografia refere-se a um padrão de comportamento em que uma pessoa se envolve em uma busca compulsiva e repetitiva de conteúdo pornográfico, resultando em dificuldades na vida cotidiana, nos relacionamentos, na saúde mental e emocional.

Os vícios comportamentais, incluindo o consumo excessivo de pornografia, podem estar associados a fatores biológicos, psicológicos e sociais. Alguns estudos sugerem que certas características de personalidade, como impulsividade, sensação de busca por novidade e dificuldades emocionais, podem aumentar a vulnerabilidade ao vício em pornografia. Além disso, fatores ambientais, como a disponibilidade fácil e onipresente de pornografia na era digital, o isolamento social e o estresse, também podem desempenhar um papel no desenvolvimento e manutenção do vício. É importante reconhecer que o consumo de pornografia em si não é problemático para todas as pessoas. Muitas pessoas podem consumi-la de forma moderada e saudável, sem experimentar consequências negativas. No

entanto, para algumas pessoas, o consumo excessivo de pornografia pode se tornar problemático e interferir em várias áreas de suas vidas.

Conforme Medeiros *et al* (2013), quando o consumo de drogas passa a ser abusivo e torna-se uma dependência, seus efeitos nocivos ficam evidentes, sejam físicos, emocionais ou sociais, afetando assim também seus familiares. Young e Abreu (2010) expressam que a neuropsicologia determina que os vícios são resultados de ações compulsórias ou impulsivas mediante a necessidade de obter prazer, mesmo que acarrete consequências negativas no cotidiano.

É importante ressaltar que o consumo problemático e o consumo excessivo podem afetar qualquer pessoa, independentemente da idade, gênero ou status socioeconômico. A conscientização sobre esses comportamentos é fundamental para identificar os sinais precoces e buscar ajuda adequada.

3.4 Neurociência do vício e a pornografia

A neurociência da pornografia e vício vem sendo discutida a um tempo e propiciando estudos para verificar sua veracidade. Dentro desses estudos sugere-se que o consumo excessivo provoca alterações cerebrais semelhante a pessoas com outros tipos de vícios, pois a pornografia ativa o sistema de recompensa no cérebro, liberando dopamina e outros neurotransmissores associados a prazer e satisfação.

Uma das principais descobertas é que a exposição à pornografia ativa o sistema de recompensa do cérebro. Esse sistema envolve a liberação de neurotransmissores, como a dopamina, que estão associados à sensação de prazer e satisfação. Quando uma pessoa consome pornografia, ocorre um aumento na liberação desses neurotransmissores, o que pode criar uma sensação de recompensa e prazer. A neurocientista Valerie Voon, comprovou através de seus estudos, que o cérebro de um viciado em pornografia desempenha atividades neurológicas idênticas a de usuários viciados em toxicodependentes. Com base em uma pesquisa com imagens de ressonância magnética, Voon comparou o cérebro de sujeitos que apresentavam vício em sexo com sujeitos sem o vício em sexo (grupo controle). Ao comparar as atividades cerebrais dos indivíduos, Voon observou que três regiões do cérebro, amígdala, giro do cíngulo e estriado ventral, relacionadas com o sistema de recompensa e com sistema límbico, foram ativadas duas vezes mais nos sujeitos compulsivos, do que nos sujeitos saudáveis (VOON *et al.*, 2014).

A exposição frequente e repetida à pornografia pode levar a adaptações no sistema de recompensa do cérebro. Com o tempo, o cérebro pode desenvolver uma tolerância aos efeitos dessa pornografia, o que significa que a pessoa precisa consumir cada vez mais pornografia ou conteúdos mais intensos para obter a mesma sensação de prazer. Essa busca por maior estímulo pode levar ao consumo excessivo e ao desenvolvimento de comportamentos compulsivos em relação à pornografia.

Além disso o uso excessivo pode provocar mudanças na estrutura no cérebro, na região do córtex pré-frontal, que é responsável pelas funções executivas, controle do comportamento, tomada de decisões e regulação emocional.

Para Hilton e Faans (2016) é sabido que o uso de drogas psicoativas promove alterações no sistema de recompensa, pois quando o sujeito consome os tóxicos entorpecentes, o sistema de recompensa induz ao cérebro a pensar que uma droga psicoativa também é necessária para a “sobrevivência” do usuário. Mais recentemente uma teoria, de que as recompensas naturais como comer, dormir e práticas sexuais, podem afetar o sistema de recompensa do cérebro da mesma forma que as drogas psicoativas afetam.

Ainda de acordo com Hilton e Faans (2016), o vício ocorre quando o impulso natural para o prazer sexual fica fora de equilíbrio e, em vez de simplesmente motivar, ele domina e controla. O sujeito sente-se dominado pela onda de prazer gerada pela dopamina, e por isso, se sente impulsionado a buscar mais vídeos e imagens pornográficas para satisfazer o seu desejo. Logo, ver algumas imagens no dia, já não são mais suficientes para o sujeito, onde ele se vê dominado pela sensação de prazer.

A pornografia se torna um fator viciante, porque as partes do cérebro que reagem às substâncias ilícitas são as mesmas da excitação sexual e do orgasmo, onde libera-se dopamina, a química do prazer, sendo ela, o produto que desencadeia vias de dependência no cérebro (DIAS; MEDEIROS, 2015 p.4).

É importante ressaltar que a relação entre pornografia e vício é complexa e multidimensional. Nem todas as pessoas que consomem pornografia desenvolvem um comportamento viciante, e outros fatores, como predisposição genética, histórico de trauma e contexto social, podem desempenhar um papel na suscetibilidade ao vício.

O consumo de pornografia tem gerado inúmeras discussões acerca da sua problemática. O conhecimento sobre pornografia e seus impactos do consumo excessivo ainda é controverso dentro do cenário psicológico, até mesmo por não estar presente no DSM V. Antes o que era até visto como positivo, hoje se levanta todo um viés negativo que se apresenta na vida dos usuários. O uso excessivo de pornografia pode afetar ainda a capacidade do usuário de controlar seus impulsos, comportamento viciante e prejuízos ao longo da vida.

3.5 Efeito positivo e negativo, os dois lados da pornografia

A discussão em torno do uso positivo e negativo da pornografia é complexa e multifacetada. Existem diferentes perspectivas e opiniões sobre como a pornografia pode afetar os indivíduos e a sociedade como um todo. É importante analisar os pontos de vista de forma crítica, considerando os diferentes aspectos envolvidos.

Por um lado, defensores do uso positivo da pornografia argumentam que ela pode desempenhar um papel na exploração da sexualidade, no aumento da excitação sexual e no fornecimento de entretenimento adulto consensual. Essa visão sugere que a pornografia pode ser utilizada como uma forma de expressão sexual saudável e uma fonte de informação sobre desejos e preferências. Além disso, alguns estudos sugerem que o consumo moderado e consciente de pornografia pode ter benefícios potenciais. Por exemplo, pode ajudar a reduzir a ansiedade sexual, fornece uma saída para fantasias sexuais e até mesmo contribuir para a intimidade em relacionamentos de longa duração, ao permitir a exploração de novas experiências.

Por outro lado, críticos argumentam que o consumo excessivo e não controlado de pornografia pode ter impactos negativos. A pornografia pode criar expectativas irrealistas sobre o sexo, os corpos e os relacionamentos, o que pode levar a frustrações e insatisfações na vida sexual real. Além disso, há preocupações em relação à ética e à exploração na indústria pornográfica, especialmente em casos de pornografia não consensual, vício e tráfico humano.

O debate também inclui a discussão sobre o efeito da pornografia na saúde mental e emocional. Algumas pessoas podem experimentar sentimento de culpa, vergonha e baixa autoestima relacionados ao consumo de pornografia, especialmente quando o uso se torna compulsivo e interfere em outras áreas da

vida. Além disso, há relatos de casos em que o consumo excessivo de pornografia está associado a dificuldades nas relações interpessoais, disfunção sexual e isolamento social. É importante reconhecer que a experiência individual em relação à pornografia pode variar. O que pode ser positivo ou negativo para uma pessoa pode não ser a mesma experiência para outra. Além disso, a pornografia não deve ser vista como a única fonte de educação sexual. É necessário considerar outras formas de aprendizado, como comunicação aberta e honesta, educação sexual abrangente e relacionamentos saudáveis.

Diante dessas perspectivas divergentes, é essencial promover uma abordagem equilibrada e crítica em relação à pornografia. É importante que cada indivíduo reflita sobre seus próprios valores, necessidades e limites. Se alguém perceber que o consumo de pornografia está causando problemas em sua vida, seja física, emocional ou socialmente, é recomendado buscar orientação profissional, como terapeutas sexuais, psicólogos ou psiquiatras, que possam fornecer apoio adequado e ajudar a desenvolver estratégias de uso saudável e responsável da pornografia.

3.6 Uso de pornografia e tentativa de regulação emocional

A regulação emocional desempenha um papel importante na compreensão do vício em pornografia. A capacidade de gerenciar efetivamente as emoções é essencial para manter um equilíbrio emocional saudável e lidar com os desafios da vida de forma adaptativa. No entanto, indivíduos que lutam com o vício em pornografia muitas vezes enfrentam dificuldades na regulação emocional, o que pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção desse comportamento compulsivo.

A regulação das emoções tem sido definida como estratégias conscientes e/ou inconscientes para manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constroem as emoções. (Gross et al, 2005).

A regulação emocional desempenha um papel importante na compreensão do vício em pornografia. A capacidade de gerenciar efetivamente as emoções é essencial para manter um equilíbrio emocional saudável e lidar com os desafios da vida de forma adaptativa. No entanto, indivíduos que lutam com o vício em pornografia muitas vezes enfrentam dificuldades na regulação emocional, o que

pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção desse comportamento compulsivo.

Existem várias maneiras pelas quais a regulação emocional está relacionada ao vício em pornografia:

1. Evitação emocional: Algumas pessoas recorrem ao consumo de pornografia como uma forma de evitar ou mascarar emoções desconfortáveis ou dolorosas. Em vez de lidar diretamente com os desafios emocionais, elas buscam alívio temporário por meio do estímulo sexual proporcionado pela pornografia. Esse padrão de evitação pode criar um ciclo vicioso, pois as emoções não resolvidas continuam a se acumular, levando a um consumo excessivo de pornografia como estratégia inadequada de enfrentamento.

2. Autoestima e regulação emocional: Para algumas pessoas, o vício em pornografia pode estar relacionado a questões de autoestima e regulação emocional. A busca por conteúdo pornográfico pode ser motivada pela busca de validação, prazer ou fuga das inseguranças pessoais. O consumo repetido de pornografia pode oferecer uma sensação temporária de satisfação e aumentar a autoestima, mas essa melhora é efêmera e pode levar a um ciclo de busca contínua por mais estímulo pornográfico.

3. Dificuldades emocionais subjacentes: Algumas pesquisas sugerem que indivíduos que apresentam vício em pornografia podem ter maior propensão a dificuldades emocionais, como depressão, ansiedade, baixa autoestima ou problemas de regulação emocional pré-existentes. O consumo excessivo de pornografia pode servir como uma estratégia equivocada para lidar com essas emoções, oferecendo uma fuga temporária ou uma sensação de controle. No entanto, a longo prazo, essa resposta inadequada às emoções pode perpetuar o ciclo vicioso do vício.

4. Ciclo de recompensa e regulação emocional: O consumo de pornografia ativa o sistema de recompensa no cérebro, liberando neurotransmissores associados ao prazer, como a dopamina. Essa resposta neuroquímica pode fornecer uma sensação temporária de alívio ou gratificação emocional. No entanto, com o tempo, o cérebro pode se adaptar a essa resposta, levando a uma busca cada vez maior por estímulos pornográficos para obter a mesma sensação de prazer. Essa busca incessante por recompensa pode dificultar ainda mais a regulação emocional

adequada, uma vez que a pessoa se torna cada vez mais dependente da pornografia para experimentar emoções positivas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre a questão do uso da internet para consumo de pornografia é uma temática que tem crescido na atualidade e a quantidade de dados encontrados é relevante para ampliar a compreensão sobre a temática tratada, demonstrando a diversidade de ideias e aspectos científicos que estão em torno do consumo de pornografia.

Grande parte dos trabalhos apresentados apontam que os efeitos do consumo são parecidos com o consumo de indivíduos viciados em substâncias psicoativas. A pornografia online é percebida como um estimulante semelhante à dessas substâncias e seu uso contínuo pode propiciar um comportamento viciante. Porém, medir fatores como tolerância e abstinência desse consumo ainda não é bem estabelecido para a possibilidade de se considerar um vício, mas já corrobora para pesquisas futuras que venham comprovar seus impactos. Observa-se a importância das pesquisas e discussões acerca do tema serem intensificadas sobre as consequências desse consumo excessivo, afim de propiciar estudos com maior alcance de coleta de dados.

Existem hoje ferramentas dentro da área psicológica que ajudam o profissional a identificar o que é patológico e o que é um problema contínuo. A principal estratégia de tratamento é reduzir o consumo ou dependendo da gravidade, abandonar o uso gradativamente. Psicoterapias baseadas em evidências e aceitação muitas vezes são mais efetivas do que o uso de fármacos. Além de que estudos que utilizem aspectos comportamentais tem maiores chances de fazer a separação do que é consumo normal, consumo excessivo e consumo problemático.

É importante ressaltar que o consumo de pornografia é uma escolha individual, no entanto, devemos estar cientes dos riscos desse consumo a nossa saúde mental, bem-estar emocional e relações sociais, e que levanta algumas questões que precisam ser pesquisadas mais profundamente. O quanto de consumo da pornografia devemos mapear para ser considerada prejudicial na vida o usuário e as alterações comportamentais que podem provocar e como esse fenômeno pode ser manifestado e os impactos dentro dos aspectos culturais e sociais, de forma que seja ampliado as pesquisas na área.

Estudos futuros podem ajudar a esclarecer os mecanismos subjacentes, identificar marcadores neurobiológicos do vício em pornografia e desenvolver intervenções terapêuticas eficazes para aqueles que enfrentam problemas relacionados ao consumo excessivo.

REFERÊNCIAS

ABRAMOVAY, Miriam. **Juventude e Sexualidade**. 2004. Unesco Brasil. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000133977>. Acesso em: 11 nov. 2022.

AMARAL, Vera Lúcia do. **Psicologia da educação**. 2007. UFRN. Disponível em: <https://docplayer.com.br/15596028-Psicologia-da-educacao-d-i-s-c-i-p-l-i-n-a-a-psicologia-e-sua-importancia-para-a-educacao-autora-vera-lucia-do-amaral-aula>. Acesso em: 12 nov. 2022.

BARR, Anne Rachel. **Watching pornography rewires the brain to a more juvenile state**. 2019. The Conversation. Disponível em: <https://theconversation.com/watching-pornography-rewires-the-brain-to-a-more-juvenile-state-127306>. Acesso em: 14 set. 2022.

BAUMEL, Cynthia Perovano Camargo; GUERRA, Valeschka Martins; GARCIA, Agnaldo; ROSÁRIO, Alini Gusmão. Consumo de Pornografia e Relacionamento Amoroso: uma revisão sistemática do período 2006-2015. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 1-19, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1-98382202020000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2022.

BLAIS-LECOURS, Sarah; VAILLANCOURT-MOREL, Marie-Pier; SABOURIN, Stéphane; GODBOUT, Natacha. Cyberpornography: time use, perceived addiction, sexual functioning, and sexual satisfaction. **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking**, [S.L.], v. 19, n. 11, p. 649-655, nov. 2016. Mary Ann Liebert Inc. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2016.0364>. Acesso em: 02 fev. 2023.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, ago. 2011. Disponível em: <https://ges.face.ufmg.br/index.php/gestaoesociedade/article/view/1220/906>. Acesso em: 02 dez. 2022

BRAND, Matthias; RUMPF, Hans-Jürgen; DEMETROVICS, Zsolt; MÜLLER, Astrid; STARK, Rudolf; KING, Daniel L.; GOUDRIAAN, Anna E.; MANN, Karl; TROTZKE, Patrick; FINEBERG, Naomi A. Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? **Journal Of Behavioral Addictions**, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 150-159, 30 jun. 2020. Akademiai Kiado Zrt. Disponível em: <https://akjournals.com/view/journals/2006/11/2/article-p150.xml>. Acesso em: 20 abr. 2023.

COSTA, Elis Regina; OLIVEIRA, Kênia Eliane. A sexualidade segundo a teoria psicanalítica freudiana e o papel dos pais neste processo. **Itinerarius Reflectionis**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 2-17, 22 fev. 2012. Universidade Federal de Goiás. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/rir/article/view/20332/19287>. Acesso em: 10 nov. 2022.

DIAS, Mônica Soares; MEDEIROS, Lucilene G. S. **Da moralidade à patologia: Como a pornografia virtual age no cérebro humano?** 2015. 14 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Psicologia, Faculdades Integradas de Patos, Patos, 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/55016898-Da-moralidade-a-patologia-como-a-pornografia-virtual-age-no-cerebro-humano.html>. Acesso em: 05 out. 2022.

EBERSTADT, Mary; LAYDEN, Mary Anne. **Os custos sociais da pornografia**. São Paulo: Editora Quadrante, 2019.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I: a vontade de saber**. 7. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1985.

BIEDA, Kathryn. Pornland: how porn has hijacked our sexuality. **Journal Of Sex & Marital Therapy**, [S.L.], v. 38, n. 4, p. 398-400, jul. 2012. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/0092623x.2012.687653>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0092623X.2012.687653>. Acesso em: 05 jan. 2023.

HILTON, Donald; FAANS, Junior. Pornography and the Brain: understanding the addiction. **Understanding the Addiction**. 2016. S.A. Lifeline Foundation. Disponível em: https://maritalintimacyinst.com/-wp-content/uploads/Understanding-Pornography-Addiction-and-The-Brain-Hilton-SA-Lifeline.FINAL_.pdf. Acesso em: 25 out. 2022.

MIKLOS, Jorge. **Pesquisa revela dados da indústria pornográficas e seus impactos na vida das pessoas**. 2021. Tocantins. Disponível em: <https://surgiu.com.br/2021/06/17pesquisa-revela-dados-da-industria-pornografica-e-seus-impactos-na-vida-das-pessoas/>. Acesso em: 05 set. 2022.

LEMBKE, Ana. **Nação Dopamina**. São Paulo: Editora Vestígio, 2022.

MEDEIROS, Katrucky Tenório; MACIEL, Silvana Carneiro; SOUSA, Patricia Fonseca de; TENÓRIO-SOUZA, Flaviane Michelly; DIAS, Camila Cristina Vasconcelos. Representações sociais do uso e abuso de drogas entre familiares de usuários. **Psicologia em Estudo**, [S.L.], v. 18, n. 2, p. 269-279, jun. 2013. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/MGGG5R3MMmszKjgn8D5NqH/?lang=pt>. Acesso em: 09 set. 2022.

OCHSNER, Kevin; GROSS, James. The cognitive control of emotion. *Trends In Cognitive Sciences*, [S.L.], v. 9, n. 5, p. 242-249, maio 2005. **Elsevier BV**. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>. Disponível em: [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(05\)00090-2?_return](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(05)00090-2?_return). Acesso em: 25 mar. 2023.

PONTES, Ângela Felgueiras. **Sexualidade: vamos conversar sobre isso?** Promoção do desenvolvimento psicossocial na adolescência: implementação e avaliação de um programa de intervenção em meio escolar. 2011. 282 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Biomédicas, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto, Porto, 2011. Disponível em: <https://repositorio->

aberto.up.pt/bitstream/10216/24432/2/Sexualidade%20vamos%20conversar%20sobre%20isso.pdf. Acesso em: 22 mar. 2023.

American Society For Addiction Medicine (org.). **Definition of Addiction**. 2011. Disponível em: <https://www.yourbrainonporn.com/pt/miscellaneous-resources/the-american-society-for-addiction-medicine-new-definition-of-addiction-august-2011/american-society-for-addiction-medicine-definition-of-addiction-long-version-2011/>. Acesso em: 20 fev. 2023.

SUTTON, Katherine S.; STRATTON, Natalie; PYTYCK, Jennifer; KOLLA, Nathan J.; CANTOR, James M. Patient Characteristics by Type of Hypersexuality Referral: a quantitative chart review of 115 consecutive male cases. **Journal Of Sex & Marital Therapy**, [S.L.], v. 41, n. 6, p. 563-580, 2 set. 2014. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0092623X.2014.935539>. Acesso em: 10 abr. 2023.

TARRANT, Shira. **The Pornography Industry**: what everyone needs to know. Long Beach, California: Oup Us, 2016. 216 p. Ebook.

VOON, Valerie; MOLE, Thomas B.; BANCA, Paula; PORTER, Laura; MORRIS, Laurel; MITCHELL, Simon; LAPA, Tatyana R.; KARR, Judy; HARRISON, Neil A.; POTENZA, Marc N. Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. *Plos One*, [S.L.], v. 9, n. 7, 11 jul. 2014. **Public Library of Science (PLoS)**. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0102419>. Acesso em: 10 mar. 2023.

VOSS, Ashley *et al.* Case Report: Internet Gaming Disorder Associated With Pornography Use. **Yale Journal Of Biology And Medicine**. New Haven, Connecticut, p. 319-324. set. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4553653/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

WRIGHT, Paul J; PAUL, Bryant; HERBENICK, Debby; TOKUNAGA, Robert s. Pornography and Sexual Dissatisfaction: the role of pornographic arousal, upward pornographic comparisons, and preference for pornographic masturbation. **Human Communication Research**, [S.L.], v. 47, n. 2, p. 192-214, 1 abr. 2021. Oxford University Press (OUP). Disponível em: <https://academic.oup.com/hcr/articleabstract/47/2/192/6214470?redirectedFrom=fulltext> Acesso em: 10 maio 2023.

YOUNG, Kimberly S., ABREU, Cristiano Nabuco de. **Internet Addiction**: a handbook and guide to evaluation and treatment. New Jersey: Editora Wiley, 2010.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal Of Advanced Nursing**, [S.L.], v. 52, n. 5, p. 546-553, dez. 2005. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>. Acesso em: 15 mar. 2023.