XI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA E
XXIX Semana de Iniciação Científica
Ciência, Inovação e Transformação Social no Semiárido
16 a 19 de Novembro de 2026
URCA-Universidade Regional do Cariri - Campus Iguatu
PRPGP- Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa

MEDO EXCESSIVO DA GRAVIDEZ: REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL E NA VIVÊNCIA DA SEXUALIDADE FEMININA

Grazielly Vidal de Castro[1], Maria Fernanda Rodrigues Ventura[2], Policarpo Barbosa Vieira[3], Rachel Cardoso de Almeida[4]

Resumo: Introdução: A vivência da sexualidade feminina está intrinsecamente relacionada à diversos componentes como sociais, emocionais, físicos e de saúde mental, uma vez que o medo excessivo de engravidar pode gerar sofrimento psicológico e sobrecarga emocional, despertando preocupações capazes de interferir diretamente na vida sexual. Estudos indicam que esse receio persiste até mesmo entre mulheres que utilizam métodos contraceptivos, demonstrando que a prevenção da gravidez nem sempre é suficiente para eliminar a insegurança. Como consequência, algumas mulheres passam a evitar relações sexuais ou as vivenciam com medo e preocupação, comprometendo o prazer e a tranquilidade durante a intimidade. Objetivos: Investigar, por meio da literatura científica, as relações entre o medo excessivo de engravidar, impactos na saúde mental e a experiência da sexualidade feminina. Metodologia: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com foco nas repercussões do medo excessivo de engravidar na saúde mental e na vivência da sexualidade feminina. A busca foi realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando descritores: medo, culpa, saúde mental e saúde sexual. Foram selecionados artigos originais e de revisão relacionados à temática, publicados em português e inglês e disponíveis na íntegra. Dos 15 artigos identificados inicialmente, quatro foram incluídos na análise e 11 excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos ou por serem duplicados. A análise ocorreu de forma descritiva e interpretativa, buscando relacionar os achados ao objetivo do estudo. Resultados: A análise aponta que o medo excessivo de engravidar pode estar associado a fatores emocionais e sociais, como ansiedade e insegurança financeira, familiar e/ou conjugal. Frente aos achados, um estudo realizado com 83 universitárias, foram obtidos dados como: 65,3% relataram que esse medo interfere negativamente na vida sexual, 45,3% já evitaram relações sexuais por esse motivo e 73,4% pensavam no risco de gravidez durante o ato sexual. Os achados também evidenciam que a preocupação pode persistir mesmo diante do uso de métodos contraceptivos. Além disso, outros estudos observaram associações entre saúde sexual e bem-estar psicológico e como essas questões podem interferir na plena desenvoltura da vivência sexual. Conclusão: A saúde mental está diretamente relacionada à vivência da sexualidade feminina, pois fatores

[1]Universidade Regional do Cariri, email: grazielly.vidal@urca.br
[2]Universidade Regional do Cariri, email: mafee.rodrigues@urca.br
[3]Universidade Regional do Cariri, email: policarpo.vieira@urca.br
[4] Universidade Regional do Cariri, email: rachellcardosoo@gmail.com

emocionais influenciam o desejo, o prazer e a satisfação sexual. Nesse contexto, o medo excessivo de engravidar pode intensificar preocupações durante as relações e levar à evitação sexual. Conclui-se destacando a importância da orientação contraceptiva e do acolhimento profissional, considerando a saúde mental, as necessidades reprodutivas e a autonomia das mulheres.

Palavras-chave: Medo de engravidar. Saúde mental. Sexualidade feminina. Saúde sexual.

1. Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), a saúde sexual compreende um estado de bem-estar físico, mental, emocional e social relacionado à sexualidade. Nesse contexto, a vivência da sexualidade feminina é influenciada por fatores físicos, psicológicos e sociais, que repercutem diretamente na qualidade de vida das mulheres. Estudos apontam, ainda, uma associação entre a satisfação sexual, a melhora da autoestima e o bem-estar psicológico, além de menores níveis de ansiedade e depressão (Arcos-Romero; Calvillo, 2023).

Entre os fatores emocionais que podem interferir na vivência da sexualidade feminina, destaca-se o medo excessivo de uma gravidez, que pode estar associado à ansiedade e à insegurança diante das possibilidades reprodutivas. Essa preocupação pode levar algumas mulheres a evitar relações sexuais, mesmo quando utilizam métodos contraceptivos e contam com orientação profissional, além de estar relacionada a sentimentos de culpa, frustração e ansiedade (Pacífico; Melo, 2026).

Quando esse receio ultrapassa uma preocupação pontual e passa a interferir no bem-estar emocional e nas escolhas cotidianas, torna-se importante compreender suas possíveis repercussões para além da dimensão reprodutiva. Nesse sentido, considerando a relação entre saúde sexual e bem-estar psicológico feminino, é relevante investigar como o medo excessivo da gravidez pode se relacionar com a saúde mental e a vivência da sexualidade das mulheres (Arcos-Romero e Calvillo, 2023).

Diante do exposto, torna-se relevante investigar as possíveis implicações do medo excessivo de engravidar para a saúde mental e a sexualidade feminina. Nesse sentido, questiona-se: como esse medo repercute na saúde mental e na vivência da sexualidade das mulheres?

Este trabalho tem por objetivo investigar, por meio da literatura científica, as relações entre o medo excessivo de engravidar, impactos na saúde mental e a experiência da sexualidade feminina.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, fomentando discussões acerca das repercussões do medo excessivo de engravidar na saúde mental e na vivência da sexualidade feminina.

A abordagem metodológica compreendeu a busca de artigos científicos nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS),

utilizando descritores DeCS combinados ao operadores booleanos AND e OR: medo OR culpa AND saúde mental AND saúde sexual.

Seguindo os critérios de inclusão, foram selecionadas publicações que abordaram a temática proposta e contribuíram para o entendimento dos aspectos emocionais, psicológicos e sociais relacionados ao medo da gravidez, bem como suas possíveis repercussões na vivência da sexualidade feminina, além de artigos originais e de revisão que foram publicados na língua portuguesa e inglesa disponíveis na íntegra. Inicialmente, foram identificados 15 artigos, dos quais quatro foram incluídos na análise e 11 excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos e por atribuírem o medo excessivo da gestação somente ao parto. Foram excluídos ainda, aqueles estudos repetidos ou duplicados. A análise da literatura foi realizada de forma descritiva e interpretativa, buscando relacionar os achados dos estudos ao objetivo proposto.

3. Resultados

Ao abordar o medo excessivo de engravidar, é importante considerar fatores como a insegurança financeira, familiar e conjugal, que podem intensificar as preocupações relacionadas à possibilidade de uma gestação. Nesse contexto, esse medo pode estar associado a fatores emocionais e psicológicos, como ansiedade, baixa autoestima e experiências traumáticas, que podem influenciar a forma como a mulher vivencia a possibilidade de uma gravidez (Pacífico e Melo, 2026).

Embora o medo de gestar seja frequentemente incompreendido socialmente, por contrariar a idealização da maternidade como uma experiência naturalmente desejada por todas as mulheres, ele pode produzir sofrimento emocional significativo. Além disso, a preocupação constante com uma possível gravidez pode comprometer a saúde mental e interferir na vivência da sexualidade, levando à evitação de relações sexuais e à associação da intimidade com sentimentos de ansiedade, risco e perda de autonomia (Pacífico e Melo 2026).

Andrade, Monteiro e Sampaio (2026), investigaram em seu estudo 83 universitárias, com idades entre 18 e 29 anos, das quais 65,3% afirmam que este medo interfere negativamente em sua vida sexual, 45,3% relataram já ter evitado relações por receio de engravidar, enquanto 73,4% declararam pensar sobre os riscos de uma possível gestação durante o ato sexual. Essa análise nos mostra como o prazer pode ser afastado pelo completo estado de alerta em que o corpo se encontra, principalmente pela imposição social de que a gestão do risco reprodutivo é quase exclusiva da mulher, evidenciando o impacto emocional e psicossocial.

Outro aspecto relacionado à insegurança sexual diz respeito ao uso de métodos contraceptivos. No estudo, 57% das entrevistadas relataram utilizar um único método, 18% utilizavam dois ou mais e 25% não utilizavam nenhum. Entre os métodos mencionados, o preservativo externo foi o mais utilizado (34,8%), seguido da pílula anticoncepcional (18,5%) (Andrade, Monteiro e Sampaio, 2026). Esses dados permitem refletir sobre como as escolhas contraceptivas influenciam a vivência sexual, uma vez que o medo de uma gravidez não planejada pode gerar ansiedade durante as relações, dificultar o envolvimento íntimo e até levar à evitação sexual. Além disso, a falta de

orientação profissional e de diálogo com a parceria pode intensificar a insegurança, evidenciando a importância da informação e do acompanhamento em saúde reprodutiva para promover uma vivência sexual mais segura e satisfatória.

Nesse sentido, a relação entre saúde mental e vivência da sexualidade também é evidenciada por Vasconcelos et al. (2024), cuja revisão sistemática identificou associações entre indicadores positivos de saúde sexual, menores níveis de ansiedade e depressão e maior bem-estar psicológico. Esses achados, quando relacionados aos resultados de Andrade, Monteiro e Sampaio (2026), permitem compreender que o medo de engravidar pode comprometer a experiência sexual ao manter a preocupação com uma possível gestação mesmo durante a relação. Dessa forma, a sexualidade pode ser afetada não apenas pelas escolhas contraceptivas, mas também pelo estado emocional vivenciado pela mulher, reforçando a importância de uma abordagem em saúde sexual e reprodutiva que considere tanto a prevenção da gravidez não planejada quanto o bem-estar psicológico e a autonomia feminina.

4. Conclusão

Diante do estudo realizado, compreende-se que a saúde mental está relacionada à vivência da sexualidade feminina, uma vez que fatores emocionais podem influenciar o desejo, o prazer e a satisfação sexual. Nesse contexto, o medo excessivo de engravidar pode intensificar a ansiedade, gerar preocupações constantes durante as relações e levar à evitação sexual, comprometendo a vivência da sexualidade de forma tranquila e satisfatória. Além disso, fatores sociais e a insegurança quanto aos métodos contraceptivos podem contribuir para esse cenário.

Desse modo, destaca-se a importância da orientação contraceptiva, do acolhimento profissional e da atenção à saúde mental, considerando as necessidades reprodutivas e a autonomia das mulheres. Assim, compreender o medo de engravidar para além da dimensão reprodutiva contribui para uma abordagem mais integral da saúde sexual feminina.

5. Referências

ANDRADE, Natália Couto de; MONTEIRO, Letícia Rodrigues; SAMPAIO, Julliane Messias Cordeiro. Comportamento sexual associado ao medo de engravidar nas universitárias. Programa de Iniciação Científica - PIC/UniCEUB - Relatórios de Pesquisa, 5 jun. 2026. Disponível em: https://publicacoesacademicas.uniceub.br/pic/pt_BR/article/view/10864. Acesso em: 22 out. 2026.

ARCOS-ROMERO, Ana Isabel; CALVILLO, Cristobal. Sexual health and psychological well-being of women: a systematic review. Healthcare, Basel, v. 11, n. 23, e3025, 23 nov. 2023. DOI: 10.3390/healthcare11233025. Disponível em: https://doi.org/10.3390/healthcare11233025. Acesso em: 22 de out. 2026.

PACÍFICO, Larissa Castro; MELO, Juliana Salgueiro. Tocofobia e Saúde Mental: Explorando o medo excessivo de gravidez e do parto em pessoas com útero. Revista

Ceuma Perspectivas, *[S. l.]*, v. 42, n. 1, p. 89–103, 2026. DOI: 10.24863/rcp.v42i1.679. Disponível em: //portalderevistas.grupoceuma.com.br/index.php/RCCP/article/view/679. Acesso em: 22 out. 2026.

VASCONCELOS, Priscila et al. Associations between sexual health and well-being: a systematic review. Bulletin of the World Health Organization, v. 102, n. 12, p. 873–887, 2024. DOI: https://doi.org/10.2471/BLT.24.291565. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11601183/. Acesso em: 23 out. 2026