



Assexualidade

O QUE É?
COMO IDENTIFICAR?
COMO ABORDAR EM CONSULTA?

GESEX



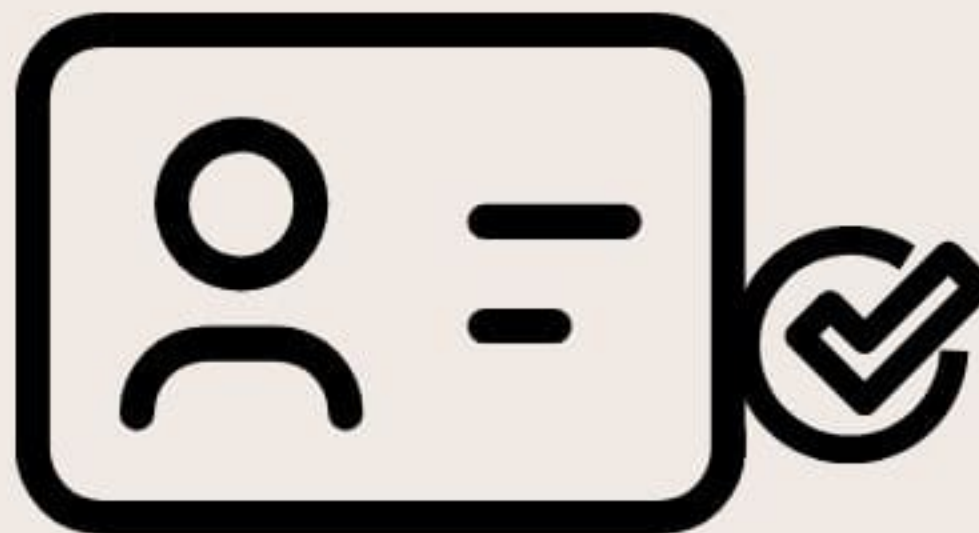
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Assexualidade

Definição:

- **Ausência** completa ou parcial **de desejo sexual**.



- Aproximadamente **1% da população** encontra-se no espectro assexual.
- As pessoas assexuais são capazes e podem manter relacionamentos românticos e afectivos satisfatórios (diferença de arromanticismo).



Assexualidade

É um espectro de orientação sexual e inclui identidades como:

- Demissexualidade – desejo sexual apenas após ligação emocional forte;
- *Graysexualidade* – desejo sexual raro ou muito limitado.

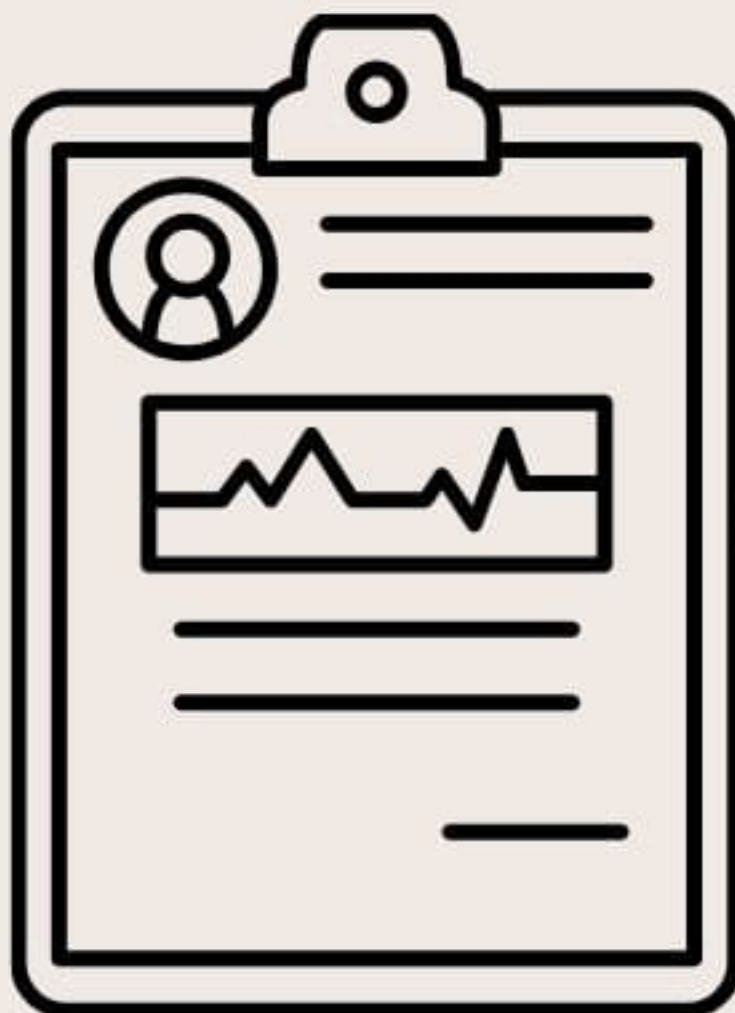




Como Abordar em Consulta?

Criar **ambiente seguro e inclusivo**:

- 14,6% das pessoas assexuais sofrem discriminação nos cuidados de saúde devido à sua orientação sexual;
- Evitar patologização da assexualidade;
- **Compreender** o que significa identificar-se como assexual e **respeitar** as escolhas feitas pelas pessoas assexuais pode melhorar significativamente as experiências de quem assume uma identidade assexual quando recorre aos cuidados de saúde;



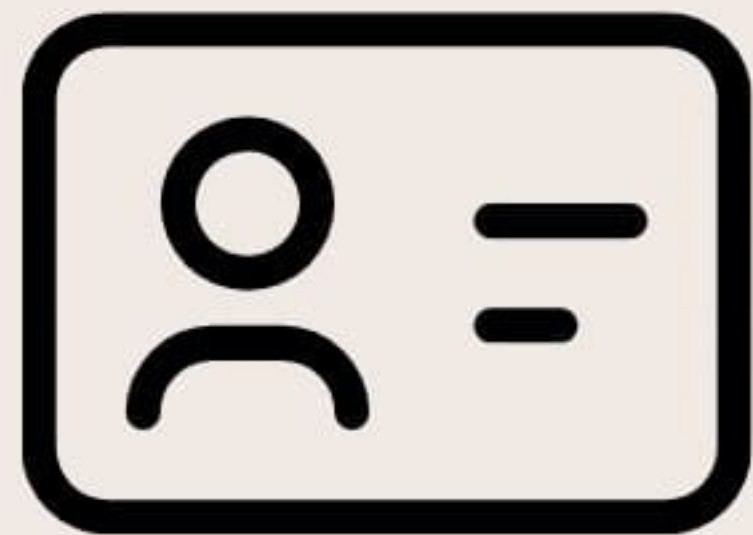
Incluir questão de orientação sexual na anamnese



Diagnóstico Diferencial: Perturbação do Desejo Sexual Hipoativo (PDSH)

Assexualidade

Identidade estável,
Sem sofrimento intrínseco.
Não requer intervenção.



PDSH

Redução de desejo ≥ 6 meses,
com sofrimento significativo.

Distinção Chave

- Contexto (identidade vs. disfunção)
- Sofrimento — a sua presença, causa e motivo.





Avaliação do estado de Saúde Mental: Riscos específicos nas pessoas assexuais

- Isolamento social e invalidação da identidade
- Pressão ou coerção sexual em relações afetivas
- Sofrimento por expectativas sociais e culturais sobre sexualidade
- Discriminação nos cuidados de saúde e a patologização da assexualidade

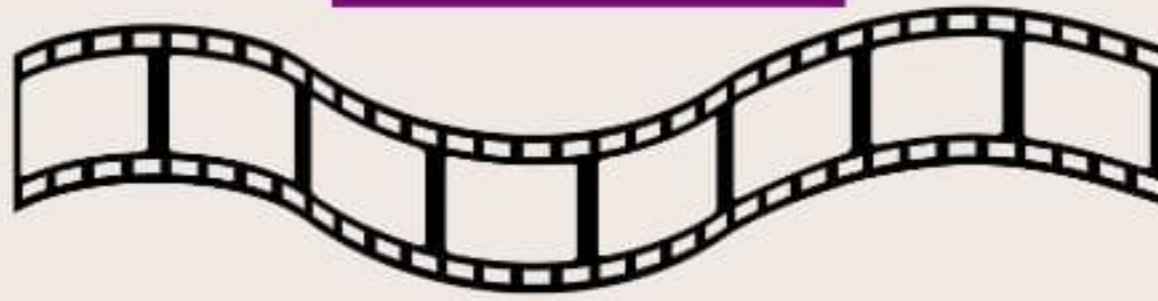


Até 64,8% reportam stress de minoria relacionado com a sua orientação sexual e/ou romântica



Aumenta
risco de
ideação
suicida





Representação nos Media



• Todd Chavez - Bojack Horseman



• Isaac Henderson - Heartstopper



• Florence Simmons - Sex Education





Bibliografia

1. Chan, R. Leung, J. Experiences of minority stress and their impact on suicidality among asexual individuals. *J Affect Disor.* 2023 Mar 5:325:794–803. doi: 10.1016/j.jad.2023.01.025. Epub 2023 Jan 6.
2. Jones, c. Hayter, M. Jomeen, J. Understanding asexual identity as a means to facilitate culturally competent care: A systematic literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 21 abril 2017. <https://doi.org/10.1111/jocn.13862>
3. Nouredine, C. Hayes, S. Asexuality and Mental Health: why Ace recognition by clinical matters. *American Association for Psychiatric Administration and Leadership's*, January. 2026.
4. <https://www.asexuality.org/en/>
5. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.