

CARACTERÍSTICAS E DEMANDAS EMERGENTES EM PSICOTERAPIA DE CASAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA NACIONAL E INTERNACIONAL

Lucas Henrique Malafaia do Nascimento¹

Jaqueline Bastos Maia²

João Vitor Nespolo³

Ana Paula Risson⁴

RESUMO

Este artigo apresenta resultados de uma pesquisa que objetivou compreender, por meio de uma revisão integrativa, no contexto brasileiro e internacional, em relação à psicoterapia de casal. Para isso, foi feito um levantamento nas bases de dados: *Scielo*, *American Psychological Association - PsycINFO*, *Catálogo de Dissertação de Teses Capes*, *Periódicos Capes*, *Lilacs e Medline e Index Psicologia*. Nestas bases de dados foram localizadas 707 produções, sendo que 14 atenderam aos critérios de inclusão e exclusão pré-definidos. Esta pesquisa identificou que as demandas frequentes em terapia de casal são: dificuldades de comunicação, infidelidade e desconexão emocional. Os resultados evidenciam a complexidade das relações conjugais e a importância de um terapeuta capacitado, que utilize diferentes técnicas e atue como facilitador do diálogo e da reconstrução do vínculo. Também se ressalta a necessidade de formação contínua e supervisão clínica para uma prática ética e eficaz frente aos desafios dos relacionamentos atuais.

Palavras-chave: Conjugalidade. Psicoterapia de Casal. Demandas em psicoterapia de Casais. Revisão integrativa.

¹ Graduando em Psicologia, no décimo período, pela FAE Centro Universitário. Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2024-2025). *E-mail:* lucasmalafaia1999@gmail.com

² Graduanda em Psicologia, no sexto período, pela FAE Centro Universitário. Voluntária do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2024-2025). *E-mail:* j.bastosmaia@gmail.com

³ Graduando em Psicologia, no oitavo período, pela FAE Centro Universitário. Voluntário do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2024-2025). *E-mail:* jovinespolo@gmail.com

⁴ Doutora em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (PPGP – UFSC) e Mestra em Ciências da Saúde. Professora na Faculdade de Administração e Economia (FAE Centro Universitário). *E-mail:* annarisson@gmail.com

INTRODUÇÃO

A conjugalidade, enquanto uma dinâmica em que as pessoas constroem relacionamentos afetivos, transformou-se ao longo do tempo e a partir do contexto social. Isso inclui a formalização legal ou religiosa do casamento, abrangendo dinâmicas afetivas que se transformam conforme os valores culturais, históricos e sociais de cada época. Nesse sentido, pensar na temática da conjugalidade hoje implica considerar as diversas formas de constituição de laços amorosos, suas expectativas e desafios, além de como o contexto social, as desigualdades de gênero e as mudanças nas concepções sobre família influenciam no todo (Heilborn, 2004; Giddens, 1993).

Nesse contexto, a terapia conjugal surge como um espaço de escuta e ajuda especializada, que busca auxiliar os casais a compreender e enfrentar os conflitos, melhorando a comunicação e reconstruindo seus acordos. Além de tentar resolver os desentendimentos, a terapia de casal explora os significados que cada um atribui ao relacionamento, os padrões de comportamento que estabeleceram e as histórias individuais e conjuntas. Em um mundo de mudanças rápidas e pressões externas, essa modalidade terapêutica se mostra essencial para promover o cuidado mútuo e o fortalecimento dos laços íntimos, respeitando a individualidade de cada um (Wagner, 2011; Nichols, 2013).

A procura por terapia de casal tem crescido nas últimas décadas, refletindo a importância dada à saúde mental e as mudanças sociais que afetam a forma como as pessoas vivem seus relacionamentos. Há casais que procuram ajuda por conta de dificuldades frequentes, como falta de comunicação, crises emocionais e insatisfação com a qualidade do relacionamento. Segundo Wagner (2011), os principais assuntos abordados na terapia de casal envolvem demandas de diálogo, falta de empatia, mágoas acumuladas e perda de confiança, entre outros fatores que aumentam o sofrimento de ambos.

Essas dificuldades não surgem apenas de eventos isolados nas histórias individuais, familiares e conjugais, mas sim da forma como os casais lidam com os desafios do dia a dia e as pressões externas. Neumann *et al.* (2024), ao estudar casais que estão juntos há menos de três anos, descobriram que a forma como resolvem conflitos e o quanto cada um consegue manter sua individualidade são mais importantes para a qualidade do relacionamento do que outros fatores, como ter filhos ou a renda familiar. A diferenciação do *self*, que é a capacidade de manter a autonomia emocional sem prejudicar a intimidade do relacionamento, é um elemento importante para proteger o casal dos conflitos.

Na prática clínica, é comum que os casais busquem ajuda terapêutica quando percebem que não conseguem mais se comunicar de forma eficaz ou quando as discussões seguem um ciclo repetitivo e exaustivo. Wagner (2011) salienta que as terapias cognitivo-comportamentais são bastante úteis para aprimorar a comunicação,

a capacidade de resolver problemas e a compreensão das emoções. Tais abordagens ajudam a restabelecer o afeto entre o casal, criando um ambiente favorável para a retomada da confiança e da colaboração na relação.

Embora a terapia conjugal seja comumente compreendida como uma forma de solucionar crises, muitos especialistas ressaltam seu potencial preventivo. Neumann *et al.* (2024) aponta que, mesmo no início do relacionamento, os casais podem experimentar certo nível de descontentamento, especialmente ao lidar com as diferenças individuais. Portanto, a terapia não se limita a tratar problemas conjugais, podendo ser encarada como uma ferramenta preventiva, que promove relações mais saudáveis, conscientes e adaptáveis.

A partir deste contexto, busca-se, com esta pesquisa, compreender, por meio de uma revisão integrativa, a literatura existente, no contexto brasileiro e internacional, em relação à psicoterapia de casal e suas demandas. Através de uma análise integrativa da literatura, busca-se reunir informações que contribuam para o desenvolvimento teórico da área, considerando os aspectos relacionais, sociais e culturais que influenciam a vida conjugal atual. Ao explorar estudos acadêmicos nacionais e internacionais, a discussão oferece elementos importantes para a criação de novas teorias e para o enriquecimento dos debates no meio científico.

1 METODOLOGIA

A revisão integrativa foi utilizada como estratégia metodológica para responder ao objetivo de pesquisa, pois permite conhecer o conjunto de estudos relacionados ao tema publicados dentro de um período específico, trazendo um recorte do estado da arte e possibilitando uma análise qualitativa dos dados. O método permite gerar uma síntese ampla e crítica com rigor metodológico, além de identificar lacunas relacionadas ao tema que ainda não foram exploradas. Para a revisão integrativa, foram aplicadas as seis etapas sugeridas por Mendes, Silveira e Galvão, (2008) para a produção da pesquisa, sendo elas: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; 4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) interpretação dos resultados; 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Com o objetivo de abranger publicações nacionais e internacionais da área da Ciências da Saúde, Humanas e Sociais, foram acessadas algumas bases de dados com

combinações de palavras-chave em diferentes estratégias de busca. As estratégias escolhidas visaram atender o objetivo da pesquisa. As bases de dados selecionadas foram: *Scielo*, *American Psychological Association - PsycINFO*, Catálogo de Dissertação de Teses Capes, Periódicos Capes, *Lilacs e Medline e Index Psicologia*, sendo que as três últimas foram acessadas pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Salud).

Além da pesquisa, critérios foram escolhidos para a inclusão e exclusão das produções; estes critérios foram elegidos e aplicados especialmente considerando o objetivo da pesquisa e o tempo que os pesquisadores teriam para finalizá-la. Os critérios de inclusão das produções foram: 1) a produção precisa ser artigo; 2) ter sido publicada no período de 2013 a 2023; 3) ser publicada nos idiomas português, inglês ou espanhol; 4) a produção precisa abordar os temas de: psicoterapia de casal e/ou razões pelas quais os casais buscam e permanecem no processo psicoterapêutico e/ou marcadores que caracterizam o perfil dos casais em psicoterapia e/ou demandas recorrentes em psicoterapia de casal e/ou técnicas e métodos eficientes em psicoterapia de casal, enquanto os critérios de exclusão foram: 1) a produção não tem acesso livre ou gratuito; 2) a produção não abordar os temas relacionados ao objetivo de pesquisa; 3) produções repetidas; 4) a produção ser tese ou dissertação.

Durante o processo de pesquisa e teste com os operadores booleanos, percebeu-se uma dificuldade em encontrar uma única linha de pesquisa que funcionasse nas bases de dados selecionadas; para sanar esse problema, foram testadas diferentes linhas de pesquisas, com diferentes combinações de palavras-chave utilizando *AND* e *OR*, assim como asteriscos, aspas e parênteses para a combinação dos termos de pesquisa. Após diversos testes e tentativas de estratégias de busca realizados pela equipe de pesquisadores, foram definidas as estratégias abaixo para adequar a pesquisa às características específicas dos filtros das bases de dados, com objetivo de atingir uma ampla abrangência das publicações.

QUADRO 1 - Estratégias de busca

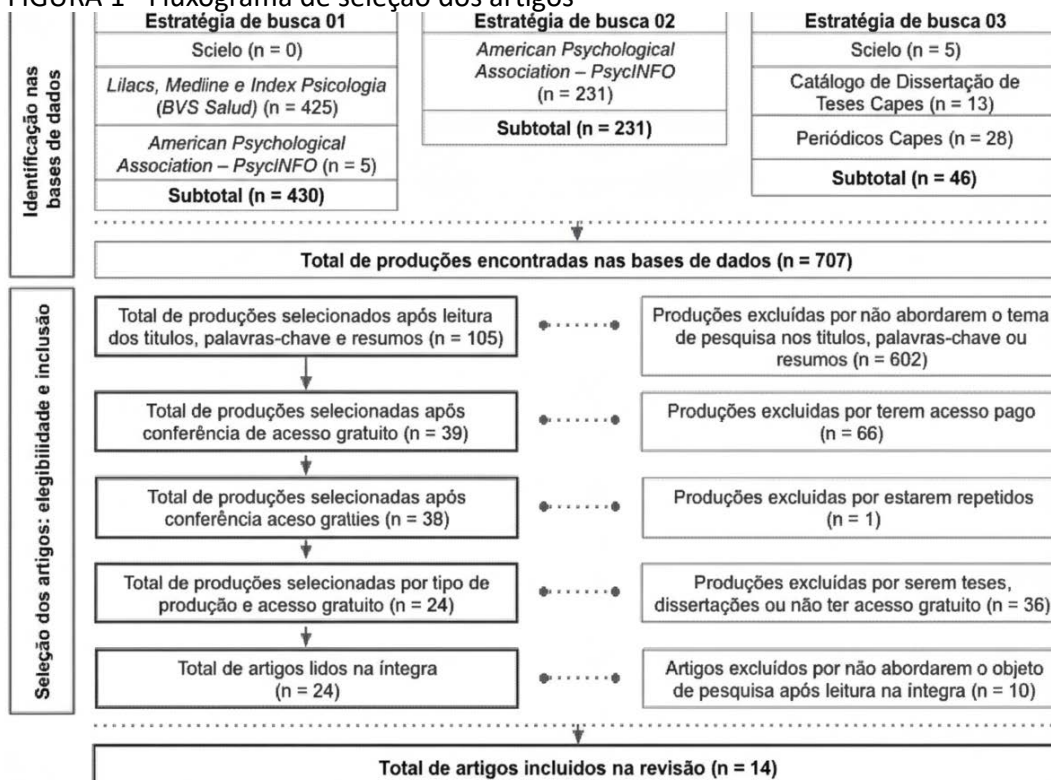
BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA
Scielo, Lilacs, Medline e Index Psicologia (BVS Salud) e American Psychological Association (PsycINFO)	("terapia de casal" OR "terapia conjugal" OR "conjugalidade" OR "relação conjugal" OR "couples therapy" OR "marital therapy" OR "conjugality" OR "marital relationship" OR "terapia de pareja" OR "conyugalidad" OR "relación marital") AND (motivo OR causa OR reason OR cause OR razão OR razón)
American Psychological Association (PsycINFO)	("terapia de casal" OR "terapia conjugal" OR "conjugalidade" OR "relação conjugal" OR "couples therapy" OR "marital therapy" OR "conjugality" OR "marital relationship" OR "terapia de pareja" OR "conyugalidad" OR "relación marital")
Scielo, Catálogo de Dissertação de Teses Capes e Periódicos Capes	("terapia de casal" OR "terapia conjugal" OR "conjugalidade" OR "relação conjugal")

FONTE: Os autores (2025)

O levantamento nas bases de dados foi feito em outubro e novembro de 2024, localizando um total de 707 produções, escritas em português, inglês ou espanhol e publicadas entre 2013 e 2023. Em uma primeira triagem, que consistiu na leitura dos títulos, palavras-chave e resumos das produções, apenas 105 produções abordaram o tema de pesquisa; uma segunda triagem foi feita para identificar se as produções poderiam ser encontradas na íntegra de forma gratuita. Em um primeiro momento, uma das bases de pesquisa, a PsycINFO (American Psychological Association) se apresentou inicialmente como gratuita, mas em segundo momento se apresentou paga; portanto 66 artigos foram eliminados, restando 39 publicações.

O passo seguinte foi eliminar publicações repetidas, em que apenas uma publicação foi descartada. Com as 38 publicações selecionadas, duas últimas verificações foram feitas: a quarta triagem consistiu em verificar e baixar os textos selecionados e a quinta em eliminar as teses e dissertações, resultando em 14 artigos no total. A última escolha foi feita com o objetivo de garantir uma homogeneidade e qualidade metodológica, focando na utilização de artigos para a análise dos dados. A FIGURA 1 mostra, de forma visual, as etapas discriminadas acima.

FIGURA 1 - Fluxograma de seleção dos artigos



FONTE: Os autores (2025)

A análise dos dados guiou-se pelas diretrizes propostas por Bardin (2016), que define a análise de conteúdo “[...] um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais sutis em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a ‘discursos’ (conteúdos e continentes) extremamente diversificados” (p. 15), objetivando explorar os sentidos e significados nos dados coletados. Em decorrência do limitado tempo e vistas a otimizar a busca pelos dados, utilizam-se os objetivos de pesquisa como guia na busca dos dados nos 14 (quatorze) artigos incluídos. Os dados selecionados, primeiramente foram organizados em tabelas com categorias, subcategorias e elementos de análise.

2 ANÁLISE DOS RESULTADOS

2.1 DESCRIÇÃO DOS ARTIGOS SELECIONADOS

Conforme o levantamento de informações, dentre os 14 artigos selecionados, observou-se uma proximidade em alguns quesitos. A maioria foi publicada no Brasil (7), seguida pela Colômbia (2), Estados Unidos (2), México (1), Suíça (1) e Índia (1). Do total, sete foram escritos em português, cinco em inglês e dois em espanhol.

A distribuição cronológica das produções revela que, dos artigos selecionados, dois foram publicados em 2014, e um em 2016. Em 2017, três artigos foram publicados. Os anos de 2018 e 2019 tiveram um artigo selecionado cada. Em 2020, dois artigos foram publicados. O ano de 2021 apresentou três artigos selecionados. Por fim, 2022 e 2023 também contaram com apenas um artigo selecionado cada. A distribuição dos artigos ao longo dos anos não foi homogênea, mas apresenta uma continuidade de publicações relacionadas ao tema.

No que se refere aos métodos utilizados nas pesquisas, a análise dos artigos revela uma variedade de abordagens. Seis artigos empregaram metodologia qualitativa, abrangendo pesquisas com diferentes focos: pesquisa teórica (Almeida; Romagnoli, 2017), entrevistas e análise temática reflexiva (Farnochi; Guanaes-Lorenzi, 2022), experiência clínica e reflexões do autor (Fernandes, 2017), investigação documental (González Quiros; Ramírez Gómez; Sepúlveda Flórez, 2021), estudos teórico-clínicos (Di Osti; Sei; Zanetti, 2016) e revisão integrativa da literatura (Razera *et al.*, 2018).

Cinco artigos utilizaram metodologia quantitativa, incluindo pesquisas realizadas com análise fatorial exploratória (Hernandez, 2014), ensaios clínicos (Kavitha; Rangan; Nirmalan, 2014), métodos de avaliação de autorrelato (Hilpert *et al.*, 2020), tarefas baseadas em plataformas *online* (Doherty *et al.*, 2021) e pesquisas com uso de escalas específicas (Francisca; Rodriguez Gomez, 2020).

Três dos artigos apresentaram metodologia quali-quantitativa, as quais incluem revisão de literatura (Rokach; Chan, 2023), pesquisa interventiva com delineamento misto (Herrera-Small; Torres-Orozco, 2017) e pesquisa de campo de caráter quali-quantitativo e exploratório (Pantoja; Martins, 2020).

Dentre os estudos selecionados, foram empregados diversos instrumentos para coleta de dados, conforme o tipo de pesquisa. No contexto brasileiro, foram identificadas duas escalas padronizadas: a Escala de Avaliação do Relacionamento, utilizada no estudo de Hernandez (2014), e o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC), empregado para avaliar habilidades de comunicação em casais no estudo de Pantoja e Martins (2020). No contexto internacional, foram identificados dois instrumentos relevantes: o WHOQOL-Bref, aplicado para medir a qualidade de vida no estudo de Kavitha, Rangan e Nirmalan (2014), e a Dyadic Adjustment Scale, utilizada para avaliar o ajuste e a satisfação nos relacionamentos na pesquisa de Francisca e Rodriguez Gomez (2020). Foi também possível identificar a proposta de um método para avaliação de auto relato, utilizado para examinar processos de correção emocional conjugal no contexto terapêutico no artigo de Hilpert *et al.* (2020).

Há, portanto, uma diversidade de delineamentos metodológicos e instrumentos que podem ser utilizados, o que reflete a complexidade da pesquisa em relacionamentos conjugais. Essa variedade proporciona tanto a investigação aprofundada das experiências subjetivas quanto a medição de dados em larga escala.

Em relação aos objetivos das produções, estes foram esquematizados no QUADRO 2 para melhor compreensão.

QUADRO 2 - Caracterização dos artigos selecionados

continua

AUTORIA	OBJETIVO
Hernandez (2014)	Buscar evidências de validade para a Escala de Avaliação do Relacionamento de Hendrick através de estudo de caráter exploratório e confirmatório.
Kavitha, Rangan e Nirmalan (2014)	Determinar se a Terapia Cognitivo-Comportamental melhora a qualidade de vida de participantes com transtornos de ansiedade e se o ajustamento conjugal de casais com transtornos de ansiedade pode ser melhorado com a Terapia Conjugal Comportamental, em comparação com o tratamento padrão de farmacoterapia e psicoeducação.
Di Osti, Sei e Zanetti (2016)	Desenvolver um estudo teórico-clínico sobre a psicoterapia psicanalítica de casal, por meio da análise de um caso atendido em um serviço-escola de Psicologia.
Almeida e Romagnoli (2017)	Analisar a conjugalidade de casais da camada média da região Sudeste do Brasil, enfatizando as possibilidades de uma ação criativa e reinvenção de outras dinâmicas de relacionamento frente aos modelos conjugais parentais e socioculturais.
Herrera-Small e Torres-Orozco (2017)	Compreender a dinâmica relacional de casais homoafetivos em terapia e propor um modelo de intervenção clínica com abordagem sistêmica

AUTORIA	OBJETIVO
Fernandes (2017)	Discorrer sobre a viagem entre “o nós e os outros”, que ocorre durante o trabalho de investigação psicanalítica com grupos e casais.
Razera <i>et al.</i> (2018)	Explorar estudos sobre intervenções clínicas com casais em situações de violência.
Hilpert <i>et al.</i> (2020)	Apresentar um método para avaliar emoções contínuas retrospectivamente para examinar processos dinâmicos de regulação emocional entre pacientes e terapeutas durante sessões de psicoterapia.
Pantoja e Martins (2020)	Investigar as habilidades sociais de comunicação na relação conjugal e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental – TCC e identificar as formas positivas e deficitárias de comunicação no relacionamento conjugal.
González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021)	Analisar o conceito de casal e as competências do terapeuta de casal, identificadas em fontes documentais de terapia contemporânea.
Francisca e Rodriguez Gomez (2020)	Avaliar o impacto de um programa de educação conjugal e de relacionamento baseado em competências recentemente desenvolvido para casais em Curaçao, Caribe Holandês.
Doherty <i>et al.</i> (2021)	Investigar o atraso entre o início de problemas conjugais graves e o início da terapia de casal e da terapia individual para problemas de relacionamento.
Farnochi e Guanaes-Lorenzi (2022)	Compreender como casais que passaram por terapia de casal sob uma orientação construcionista social narram seu processo terapêutico.
Rokach e Chan (2023)	Abordar o tema da infidelidade romântica, suas causas e consequências através de revisão narrativa.

FONTE: Adaptado de Almeida e Romagnoli (2017); Di Osti; Sei e Zanetti (2016); Doherty *et al.* (2021); Farnochi e Guanaes-Lorenzi (2022); Fernandes (2017); Francisca e Rodriguez Gomez (2020); González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021); Hernandez (2014); Herrera-Small e Torres-Orozco (2017); Hilpert *et al.* (2020); Kavitha, Rangan e Nirmalan (2014); Pantoja e Martins (2020); Razera *et al.* (2018); Rokach e Chan (2023)

2.2 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS ARTIGOS

A análise dos resultados dos artigos foi reunida em duas categorias principais, com suas subcategorias e elementos de análise respectivamente, que serão apresentadas a seguir.

2.2.1 CATEGORIAS ANALISADAS

2.2.1.1 Categoria 1: público, *queixas* e demandas recorrentes em psicoterapia de casal

Conforme apresentado no QUADRO 3, a categoria 1 procurou localizar e caracterizar o público que frequenta a psicoterapia de casal e também as temáticas que os levam para as sessões e as demandas mais frequentes.

QUADRO 3 – Apresentação da categoria, subcategorias e elementos de análise

CATEGORIA	SUBCATEGORIAS	ELEMENTOS DE ANÁLISE
Público, queixas e demandas recorrentes em Psicoterapia de Casal	Público que procura a psicoterapia de casal	Casais homossexuais e bissexuais
		Pessoas que procuraram, de forma individual, terapeutas especializados em terapia de casal
		Casais com dificuldades comunicacionais
		Casais com insatisfação matrimonial
		Casais com sofrimentos no relacionamento
	Queixas e motivos que os levaram a iniciar a psicoterapia	Temáticas iniciais e Repetição de padrões aprendidos
		Falta de estabilidade familiar
		Infidelidade
		Questões sobre a sexualidade
		Criação dos filhos
		Momentos desafiadores
		Quebra de confiança
	Satisfação Conjugal	
	Demandas recorrentes em Psicoterapia de Casal	Brigas e desrespeito
		Distanciamento e desconexão
		Sobrecarga de trabalho
		Criação dos filhos
		Necessidade de diálogo
Infidelidade		

FONTE: Os autores (2025)

A primeira subcategoria apontou o perfil dos casais que procuram e permanecem na psicoterapia. Dos artigos analisados, apenas dois deles discriminam o público de sua pesquisa entre homossexuais e heterossexuais (Herrera-Small; Torres-Orozco, 2017; Farnochi; Guanaes-Lorenzi, 2022), um terceiro artigo aponta a participação de heterossexuais, homossexuais e outras minorias sexuais (Doherty *et al.*, 2021) enquanto outros dois artigos apontam que seus participantes eram casais insatisfeitos, mas trazem características das pessoas que compõem esses casais, como gênero, orientação sexual ou idade. Além dessas características, apenas uma produção apontou ter levado em consideração a classe socioeconômica do casal.

Além da caracterização do público, buscamos localizar elementos que mostrassem quais eram as razões pelas quais as pessoas procuravam a psicoterapia de casal e também quais as demandas mais recorrentes. Algumas demandas também eram os motivos pelos quais o casal procurava a psicoterapia, mas para além das motivações que pelas quais a psicoterapia teve início, percebem-se outros motivos pelos quais se permanece em atendimento.

Dos artigos analisados, apenas seis apresentam motivos que fazem os casais procurarem a psicoterapia, sendo o nascimento/ criação dos filhos e a infidelidade as mais recorrentes, cada uma delas citadas em três artigos. Questões relacionadas à sexualidade, à instabilidade familiar, discussões familiares, brigas, críticas, quebra de confiança e a necessidade de diálogo também aparecem nos textos, algumas vezes como queixas e em outros momentos como temática recorrente. De forma geral, como apontado por González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), a busca pela psicoterapia acontece quando há um comprometimento da estabilidade do sistema familiar.

Já as demandas, são apontadas em apenas duas produções; Farnochi e Guanaes-Lorenzi (2022, p. 400) apontam como fator para um casal procurar a psicoterapia “momentos desafiadores do ciclo vital e também pressões sociais típicas da contemporaneidade, especialmente relacionadas à sobrecarga de trabalho e criação dos filhos”. No mesmo artigo, um segundo casal aponta a desconexão e o distanciamento como motivadores da procura terapêutica, enquanto um terceiro casal apontou as brigas. O artigo “Grupo terapêutico. Todos no mesmo barco - destino incerto” de Fernandes (2017) traz a *falta de diálogo como uma demanda significativa*: o parceiro estava certo e a companheira precisava ouvir as “recomendações” dele e segui-las.

Para além dos motivos pelos quais os casais buscaram a psicoterapia, percebe-se que o motivo pelo qual eles permanecem é por encontrarem um espaço diferente do vivenciado em suas casas, um espaço de fala e de escuta.

2.2.2 Categoria 2: Técnicas e métodos

Esta categoria contempla o conjunto de aspectos relacionados às técnicas e métodos utilizados em psicoterapia de casal, abrangendo a postura do terapeuta, as habilidades que ele deve desenvolver, as ferramentas e métodos empregados e o *self* do psicoterapeuta, conforme apresentado no QUADRO 4.

QUADRO 4: Segunda categoria de análise, com suas subcategorias e elementos de análise

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	ELEMENTO DE ANÁLISE
Técnicas e métodos que contribuem para o processo de Psicoterapia de Casal	Práticas relacionadas à postura do terapeuta	Perspectiva sistêmica
		Facilitador da conversa terapêutica
		Construção de aliança terapêutica
	Habilidades que o terapeuta deve desenvolver	Aprofundar na demanda
		Compreender o processo interacional do casal
		Gerenciar traumas e reatividade emocional
	Ferramentas e métodos utilizados por psicoterapeutas de casal	Exploração de significados
		Diversidade de técnicas após a consolidação da aliança terapêutica
		Intervenções combinadas com outros formatos de terapia
	Self do psicoterapeuta	Autoconhecimento e consciência
		Desenvolvimento pessoal e profissional

FONTE: Os autores (2025)

Considerando o elemento de análise “perspectiva sistêmica”, González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), apresentam que o terapeuta deve desenvolver essa perspectiva para atuar com casais e compreender a díade como sistema complexo e relacional, com seus mecanismos regulatórios e padrões de interação. Ele precisa estar atento às necessidades do sistema conjugal e entrelaçá-las de forma que façam sentido para ambos os parceiros, compreender o contexto em que os problemas conjugais estão inseridos e utilizar esse contexto como fonte de recursos para a intervenção terapêutica.

O elemento de análise do terapeuta como “facilitador da conversa terapêutica”, de acordo com Pantoja e Martins (2020) e González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), analisa que o papel do terapeuta é promover diálogo, escuta empática

e reflexões compartilhadas em que cada membro se sinta ouvido e possa expressar suas histórias, preocupações, medos, angústias e também ouvir a narrativa do parceiro, inclusive momentos de silêncio. Essa prática ajuda o casal a compreender que o problema é construído e não inerente ao sujeito, estimulando a reflexão e a redefinição do problema, por meio da construção de novas versões da história contada e de formas mais funcionais de relacionamento.

Segundo González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), para o terapeuta se tornar esse facilitador, ele precisa de uma postura de neutralidade, em que reflete sobre a configuração do problema apresentada por cada membro do casal, demonstrando a intenção de sua comunicação, respeitando suas histórias, autonomia e dando relevância a todos os significados construídos. Essa neutralidade permite que ambos os parceiros se sintam confortáveis em se expressar e reconheçam seus esforços e presenças anteriores na terapia. Apesar disso, as autoras pontuam que o terapeuta não será completamente neutro, pois é um ser humano que interage, ouve as histórias e a intimidade emocional do casal, respeitando seus valores e auxiliando no sofrimento. Isso transcende a técnica e abre espaço de reflexão sobre o próprio comportamento.

Rokach e Chan (2023) apontam que é fundamental que o terapeuta preserve a neutralidade e evite uma alta identificação com um dos parceiros ou uma contratransferência, pois pode prejudicar o processo terapêutico, principalmente em casos complexos como de infidelidade.

Sobre o elemento de análise “aliança terapêutica”, para González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021, p. 184), significa “criar um vínculo, co-construir uma razão relacional para a consulta e concordar com um caminho terapêutico” e na terapia de casal, esse vínculo é estabelecido com o sistema de intervenção, ou seja, o casal. As autoras sinalizam que a aliança intrassistêmica do casal é a prioridade, tendo em vista que é a principal relação que impulsiona a mudança. Nesse cenário, o terapeuta deve desenvolver habilidades de empatia e segurança que permitam aos membros do casal sentir-se seguros para abordar as questões importantes e expor suas intimidades no processo terapêutico. As autoras afirmam que uma aliança terapêutica consolidada propicia a construção da confiança que permite ao terapeuta utilizar técnicas que exigem maior aprofundamento ou que podem desencadear mais insegurança e possível mudança nos clientes.

Um elemento de análise é a habilidade de aprofundar na demanda e nas razões que motivaram o casal a buscar terapia, incluindo o ato de buscar informações, expandir e definir o motivo da consulta. Para isso, González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), apontam ser necessária uma perspectiva circular para aprofundar-se nas

narrativas do sistema e interpretar o processo interacional de forma mais completa. Assim, é possível explorar além da queixa inicial, pois, durante o processo, é comum que outras questões mais profundas, que não estavam claras inicialmente, sejam reveladas.

Outro elemento de análise refere-se à habilidade de compreender o processo interacional do casal. Segundo González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), consiste em identificar os padrões de interação dos parceiros, os acordos, desacordos e percepções individuais. De acordo com as autoras, ao identificar comportamentos repetitivos que geram sofrimento e mantêm o casal em um ciclo de culpa, o terapeuta pode auxiliar na resolução dos conflitos, ajudando-os a reformular o problema e gerar novas estratégias.

Conforme Rokach e Chan (2023), é crucial encontrar uma forma de equilibrar as necessidades de ambos os parceiros e explorar as causas subjacentes do conflito, buscando estabelecer confiança e um possível perdão entre os parceiros que podem estar se recuperando de lesões emocionais, como em casos de infidelidade.

A habilidade de gerenciar traumas e reatividade emocional também foi identificada durante nossa revisão. Segundo Rokach e Chan (2023), essa habilidade é crucial no manejo de casais que estão passando por experiências pessoais e relacionais devastadoras, como a infidelidade. De acordo com as autoras, a infidelidade é uma das principais causas de divórcio e pode causar sofrimentos intensos semelhantes ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), levar a quadros depressivos ou até mesmo ao suicídio.

A correção emocional é um processo interpessoal fundamental na interação terapêutica, conforme apontado por Hilpert *et al.* (2020). Ela explica como o estado emocional de um indivíduo é moldado pelas emoções e comportamentos de outro. Os autores sinalizam que em psicoterapia de casal, esse fenômeno se manifesta continuamente, não só entre os parceiros, mas também na relação paciente-terapeuta. É crucial que o terapeuta esteja atento tanto às reações do casal quanto às suas próprias, gerenciando a reatividade emocional para promover uma correção saudável e reconhecendo a influência de suas reações no processo.

Dentro da subcategoria “Ferramentas e métodos utilizados por psicoterapeutas de casal” localizamos um elemento de análise que se refere ao processo de exploração dos significados. De acordo com González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), na terapia conjugal, ocorre o processo de explorar os significados específicos que cada casal atribui ao seu relacionamento e seus problemas, com base em suas histórias individuais, compartilhadas e experiências românticas, sejam elas vividas previamente ou fantasiadas. As autoras destacam que a técnica “Nomeação do Problema” pode ser

utilizada pelo terapeuta auxiliando o casal na reformulação do problema, para expandir a narrativa pela atribuição de um significado à situação crítica. É uma forma de orientar o processo conversacional para a compreensão de que o problema é construído externamente, e não inerente à pessoa, abrindo caminho para novos discursos e soluções alternativas.

Ainda dentro dessa subcategoria, um outro elemento se refere à diversidade de técnicas após a consolidação da aliança terapêutica. Com a constituição de uma aliança sólida, o terapeuta pode empregar diversas técnicas mais complexas, como perguntas voltadas para o futuro, desafios, representações, redefinições, reestruturações, uso de histórias e metáforas expandidas, tarefas e técnicas não verbais (González Quiros; Ramírez Gómez; Sepúlveda Flórez, 2021). Segundo Kavitha, Rangan e Nirmalan (2014) e Pantoja e Martins (2020), a psicoeducação também é uma prática utilizada, na qual o terapeuta educa os casais sobre o modelo de tratamento, sua estrutura, métodos e princípios.

Para Pantoja e Martins (2020), na psicoterapia conjugal o desenvolvimento das habilidades de comunicação pode reduzir conflitos e aumentar a satisfação e ajustamento conjugal. As autoras indicam que intervenções relacionadas à comunicação são frequentemente realizadas pela Terapia Cognitivo Comportamental, através de treino de comunicação e habilidades sociais, assertividade e resolução de problemas, para ajudar casais a amenizar conflitos e favorecer uma comunicação positiva, visando o aumento de interações positivas e redução das negativas. As autoras incluem o treino de escuta e fala ativa e empática entre os parceiros, com intenção de adquirir uma compreensão mais ampla sobre a perspectiva do outro. Há também intervenções relacionadas a pensamentos disfuncionais que se destinam a modificar pensamentos distorcidos e crenças que causam sofrimento. Conforme mencionado pelas autoras, o terapeuta, baseado no modelo cognitivo, pode utilizar técnicas como registros de pensamentos automáticos, flecha descendente, questionamento socrático, diários e dramatizações.

Para a avaliação de correção emocional, Hilpert *et al.* (2020) apresentam um novo método que envolve a avaliação contínua e retrospectiva das emoções dos pacientes e terapeutas durante as sessões de psicoterapia de casal. Ele requer a gravação das sessões terapêuticas em vídeo (de preferência com três câmeras para diferentes ângulos) e áudio (microfones de lapela individuais, ou o próprio microfone da filmadora), e a posterior revisão das imagens pelos participantes, que avaliam suas emoções vivenciadas momento a momento, usando *softwares* específicos (como “*emoTV rater*”). Contudo, os autores ressaltam que a avaliação contínua de emoções pode ser desconfortável, como um fardo adicional para os pacientes, então a abordagem de gravação em vídeo se limita a casais que consentem, exigindo sempre a garantia

da confidencialidade. Os autores indicam que não é necessário assistir a toda a sessão de terapia para fazer a avaliação emocional, pois levaria o mesmo tempo da sessão. Portanto, sugere-se realizar a visualização e avaliação de alguns períodos, que podem ser de poucos segundos ou alguns minutos. O método pode ser relevante para treinamentos de psicólogos e para aprimorar a compreensão dos tratamentos terapêuticos.

O terceiro elemento de análise dentro desta categoria, inclui as intervenções combinadas com outros formatos de terapia. Em alguns casos, participantes de psicoterapia de casal podem se beneficiar ao combinar a terapia conjugal com outros formatos de psicoterapia. Segundo Fernandes (2017), a participação de casais em grupos terapêuticos pode facilitar o caminho de um indivíduo para o autoconhecimento, a assimilação de novas ideias, o manejo da diversidade e a assimilação da alteridade, ajudando a encontrar um rumo em momentos de caos. Esse percurso pode ser facilitado na participação de casais em grupo psicanalítico, como no estudo do autor.

De acordo com Kavitha, Rangan e Nirmalan (2014), a combinação de terapia de casal e terapia individual mostra-se um complemento útil ao tratamento, principalmente em casais com discórdia conjugal e em que um dos parceiros tem algum diagnóstico, como transtorno de ansiedade. No ensaio clínico realizado pelas autoras, os casais que realizaram a intervenção combinada de terapia conjugal comportamental e terapia cognitivo comportamental individual para o parceiro com diagnóstico de ansiedade, apresentaram melhorias significativas na qualidade de vida e ajustamento conjugal em comparação ao grupo de tratamento padrão, que incluiu uma sessão de psicoeducação e farmacoterapia. As autoras concluem que, nessas intervenções terapêuticas combinadas, o envolvimento dos cônjuges na terapia conjugal proporciona uma melhor compreensão dos problemas enfrentados, maior entendimento e também promove melhoria na qualidade de vida e ajustamento conjugal.

O *self* do terapeuta é considerado sua principal ferramenta de trabalho. O processo terapêutico é uma troca mútua de significados que impacta a vida dos clientes e a do terapeuta, que está imerso nessa dinâmica de construção de significados. Portanto, para González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), o terapeuta precisa ter uma boa capacidade de reflexão como mecanismo de desenvolvimento de seu *self*, ou seja, desenvolver a habilidade de se colocar no lugar do outro, de se auto-observar, de sair de si mesmo e se tornar um objeto de reflexão. O primeiro elemento de análise é o autoconhecimento e consciência do terapeuta. De acordo com as autoras, o autoconhecimento e a consciência de suas próprias emoções, sensações e experiências são fundamentais para criar um ambiente de confiança e conexão, fortalecendo a construção de uma relação sólida com a díade, mantendo uma postura empática, curiosa e aberta, sem assumir papel de especialista.

Uma outra característica identificada foi sobre o desenvolvimento pessoal e profissional do terapeuta. Segundo González Quiros, Ramírez Gómez e Sepúlveda Flórez (2021), e Rokach e Chan (2023), o conceito de casal é uma construção social dinâmica e mutável, portanto os terapeutas precisam se comprometer com o desenvolvimento contínuo de suas habilidades e práticas, mantendo-se curiosos, buscando formação e pesquisa.

Rokach e Chan (2023) revelam que as experiências pessoais e profissionais do terapeuta impactam diretamente a sua competência, portanto, é necessário que ele esteja consciente e faça uma reflexão sobre suas experiências pessoais e como suas próprias visões morais sobre determinados temas, como a infidelidade, interferem em seu trabalho. As autoras apontam a falta de treinamentos específicos para a diversidade, como abordagens para pares do mesmo sexo, infidelidade, ou temas complexos, o que prejudica a competência percebida dos profissionais. De acordo com as autoras, terapeutas que tiveram treinamentos aprofundados, vasta experiência clínica, doutorado e licença em terapia conjugal e familiar demonstram maiores níveis de conforto, preparação, eficácia e confiança no tratamento com casais.

Hilpert *et al.* (2020) consideram a supervisão como prática relevante para o desenvolvimento de psicoterapeutas, sendo a confidencialidade um aspecto muito importante no contexto formativo, em que práticas como observação de sessões de psicoterapia em gravações em vídeo podem ocorrer para fins educativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se propôs a compreender, por meio de uma revisão integrativa, a literatura existente, no contexto brasileiro e internacional, em relação à psicoterapia de casal. Nessa direção, os resultados identificaram que a psicoterapia de casal é procurada por uma diversidade de casais, sendo comum queixas relacionadas à comunicação, infidelidade, criação dos filhos e desconexão emocional. Tais demandas, conforme encontrado nos artigos selecionados nesta revisão, evidenciam a complexidade das relações conjugais contemporâneas, nas quais fatores individuais, sociais, culturais e emocionais exigem do terapeuta uma escuta sensível e atenta aos múltiplos aspectos que atravessam o sofrimento conjugal. A literatura aponta que, embora a motivação inicial para o início da psicoterapia seja frequentemente uma crise específica, o que mantém os casais em acompanhamento é a possibilidade de um espaço seguro de fala, escuta e reconstrução do vínculo.

Diante desta realidade, os terapeutas de casais precisam incluir em seu manejo clínico diferentes técnicas e métodos. Sobre isso, esta revisão constatou a importância das técnicas e métodos adotados na prática clínica, enaltecendo uma postura do terapeuta como facilitador do diálogo e mediador das interações. Como identificado, a aliança terapêutica, a compreensão dos processos interacionais e a gestão de traumas e reatividade emocional mostram-se habilidades essenciais para o manejo dos conflitos conjugais. Além disso, a utilização de ferramentas variadas — como a exploração de significados, intervenções narrativas e recursos da terapia cognitivo-comportamental — ampliam as possibilidades de intervenção, promovendo novas formas de compreensão e reorganização da experiência relacional do casal.

No contexto de demandas oriundas de casais, é necessário que psicoterapeutas, pesquisadores e profissionais de áreas diversas invistam continuamente em seu desenvolvimento pessoal e profissional, com o objetivo de atualizar constantemente seu conhecimento sobre este público. Em complemento, considera-se que a supervisão e a formação constante são práticas indispensáveis para a construção de uma atuação clínica responsável, ética e efetiva, especialmente diante dos desafios contemporâneos que permeiam os relacionamentos afetivos.

Em termos de limitações desta pesquisa, destaca-se a escassez de estudos que exploram de forma interseccional as características dos casais atendidos, especialmente no que se refere à diversidade sexual, de gênero e de classe. Essa lacuna evidencia a necessidade de mais pesquisas que contemplem diferentes configurações conjugais e contextos socioculturais.

Por fim, considerando os dados e limitações encontradas, recomenda-se que estudos futuros explorem com profundidade a experiência de casais pertencentes a grupos sociais específicos, como casais LGBTQIAPN+, casais inter-raciais e casais em contextos de vulnerabilidade socioeconômica. Além disso, investigações longitudinais que acompanhem os efeitos da psicoterapia de casal ao longo do tempo podem contribuir para avaliar a eficácia das intervenções e a manutenção das mudanças alcançadas. Outra indicação é de aprofundamento de estudos sobre o impacto do self do terapeuta nas dinâmicas terapêuticas, colaborando para o aprimoramento da formação de profissionais que atuam na clínica de casais.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Eunides; ROMAGNOLI, Roberta Carvalho. Assim como nossos pais? Conjugalidade: repetição, transformação e criatividade. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 229-251, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652017000200006. Acesso em: 5 jun. 2025.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- COSTA, Crístoper Batista da *et al.* Terapia de Casal e Estratégias de Resolução de Conflito: Uma Revisão Sistemática. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 37, n. 2, p. 385-397, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/fCjtdgfd5zR9bqXpQTs9fqm/?lang=pt>. Acesso em: 5 jun. 2025.
- DI OSTI, Natalia Monti; SEI, Maíra Bonafé; ZANETTI, Sandra Aparecida Serra. Psicoterapia de casal em um serviçoscola de Psicologia: uma ilustração clínica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 3, p. 993–1012, Rio de Janeiro, set./dez. 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812016000300018. Acesso em: 5 jun. 2025.
- DOHERTY, William J. *et al.* How long do the people wait before seeking couples therapy? A research note. **Journal of Marital and Family Therapy**, Hoboken, v. 47, n. 4, p. 882-890, out. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33411353/>. Acesso em: 27 jul. 2021.
- FARNOCHI, Gabriela Maldonado; GUANAES-LORENZI, Carla. “Então, deixa eu ver se entendi”: narrativas de casais sobre o seu processo terapêutico. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 2, p. 397-417, maio/ago. 2022. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652022000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 5 jun. 2025.
- FERNANDES, Waldemar José. Grupo terapêutico. Todos no mesmo barco – destino incerto. **Vínculo**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 35-40, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902017000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 5 jun. 2025.
- FRANCISCA, Cherrel J.; RODRÍGUEZ GÓMEZ, Jaime. Profile of durable and successful marriages: A new competency-based marital education program. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 52, 2020. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342020000100011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 5 jul. 2021.
- GIDDENS, Anthony. **A transformação da intimidade**: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: Unesp, 1993.
- GONZÁLEZ QUIROS, Deisy; RAMÍREZ GÓMEZ, Daniela; SEPÚLVEDA FLÓREZ, Cindy. La pareja y su terapeuta. Conceptualizaciones, evoluciones y desafíos. **Poiésis**, n. 41, p. 174–190, 2021. Disponível em: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/4191>. Acesso em: 5 jun. 2025.
- HEILBORN, Maria Luiza. **Dois é par**: gênero e sexualidade em contexto relacional. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.
- HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. Evidências de validade da Escala de Avaliação do Relacionamento. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 31, n. 3, p. 327–336, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/6m8fB5FJbFnyvpzZWLyjSNr/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 5 jun. 2025.

- HERRERA SMALL, Carolina; TORRES OROZCO, Simón. Compreensão de las dinámicas de relación de parejas del mismo sexo a partir de la intervención clínica sistémica. **Universitas Psychologica**, v. 16, n. 1, 2017. Disponível em: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-1%20\(2017\)/64750138010/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-1%20(2017)/64750138010/). Acesso em: 5 jun. 2025.
- HILPERT, Peter *et al.* What can be learned from couple research: Examining emotional co-regulation processes in face-to-face interactions. **Journal of Counseling Psychology**, v. 67, n. 4, p. 475–487, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/337991897_What_Can_Be_Learned_From_Couple_Research_E. Acesso em: 5 jun. 2025.
- KAVITHA, Chirumamilla; RANGAN, Uma; NIRMALAN, Praveen Kumar. Quality of Life and Marital Adjustment after Cognitive Behavioural Therapy and Behavioural Marital Therapy in Couples with Anxiety Disorders. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**, v. 8, n. 8, p. 1-4, 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4190776/>. Acesso em: 5 jun. 2025.
- MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 5 jun. 2025.
- NEUMANN, Angélica Paula *et al.* Qualidade Conjugal na Etapa de Formação da Conjugalidade: Fatores Preditores e Moderadores. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 29, n. [Número Especial], e267953, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-8271202429e267953>. Acesso em: 11 out. 2024.
- NICHOLS, Michael P. **Family therapy: concepts and methods**. Boston: Pearson, 2013.
- PANTOJA, Josicleia da Silva; MARTINS, Maria das Graças Teles. Habilidades de comunicação interpessoal entre casais: Contribuições da terapia cognitivo comportamental. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, p. 138–164, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/comunicacao-interpessoal>. Acesso em: 5 jun. 2025.
- RAZERA, Josiane *et al.* Terapia de casal em contextos de violência conjugal: revisão integrativa da literatura. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 11, n. 2, p. e11205, maio/ago. 2018. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822018000200006. Acesso em: 5 jun. 2025.
- ROKACH, Ami; CHAN, Sybil H. Love and Infidelity: Causes and Consequences. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 5, p. 3904, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/5/3904>. Acesso em: 6 maio 2025.
- WAGNER, Adriana. **Desafios Psicossociais da Família Contemporânea: Pesquisas e Reflexões**. Porto Alegre: Artmed, 2011.