PRÁTICAS NARRATIVAS E MINDFULNESS COM CASAIS: ENFRENTAMENTO DE VULNERABILIDADES E PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA POR PARCEIRO ÍNTIMO

PRÁCTICAS NARRATIVAS Y MINDFULNESS CON PAREJAS: AFRONTAMIENTO DE VULNERABILIDADES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA POR PARTE DE LA PAREJA ÍNTIMA

NARRATIVE PRACTICES AND MINDFULNESS WITH COUPLES: COPING WITH VULNERABILITIES AND PREVENTING INTIMATE PARTNER VIOLENCE

Natália Leal VIO[1]
e-mail: natalia.vio@unesp.br

Marianne Ramos FEIJÓ[2]
e-mail: marianne.r.feijo@unesp.br

Carolina Busato Heiderich OKAMOTO[3]
e-mail: carolina.okamoto@unesp.br

Simone Pantaleão MACEDO[4]
e-mail: simonepantaleao@feata.edu.br

Mário Lázaro CAMARGO[5]
e-mail: mario.camargo@unesp.br

Como referenciar este artigo:

Vio, N. L., Feijó, M. R., Okamoto, C. B. H., Macedo, S. P., Camargo, M. L. (2026). Práticas narrativas e mindfulness com casais: enfrentamento de vulnerabilidades e prevenção de violência por parceiro íntimo. *Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.*, *27*(esp1), e026017. https://doi.org/10.30715/doxa.v27iesp.1.21305

| **Submetido em**: 16/06/2026
| **Revisões requeridas em**: 24/06/2026
| **Aprovado em**: 19/07/2026
| **Publicado em**: 10/09/2026

Editor: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro
Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

turnitin ARTIGO SUBMETIDO AO SISTEMA DE SIMILARIDADE

[1] Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (FC-Unesp).
[2] Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Psicologia (PUC-SP), docente dos Cursos de Graduação e de Pós-graduação em Psicologia (Unesp).
[3] Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Mestranda em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (FC-Unesp).
[4] Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (FC-Unesp).
[5] Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Professor Assistente Doutor do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem da Faculdade de Ciências (Unesp).

(cc) BY-NC-SA

RESUMO: Este artigo, de caráter teórico-metodológico e exploratório, objetiva discutir a prevenção da violência contra a mulher perpetrada por parceiros íntimos. São abordadas vulnerabilidades associadas a essa forma de violência e propostas duas estratégias interventivas, práticas narrativas e mindfulness, que podem ser articuladas entre si, às políticas públicas e a outras intervenções. Essas propostas podem ser realizadas coletiva ou individualmente, visando melhorar a comunicação e a autorregulação emocional, reduzir a escalada de conflitos conjugais e, em alguns casos, favorecer a manutenção de distância física. Seu uso deve ocorrer conforme a avaliação dos riscos e potencialidades de cada contexto relacional. Embora apresentem potencial para fortalecer ações preventivas e subsidiar intervenções voltadas à ruptura do ciclo da violência, novas pesquisas, especialmente de caráter interventivo, são necessárias para verificar os efeitos da associação entre práticas de mindfulness e práticas narrativas em casos de violência contra a mulher perpetrada por parceiros íntimos.

PALAVRAS-CHAVE: Violência por parceiro íntimo. Práticas narrativas. Sistemas de apoio psicossocial. Mindfulness.

***RESUMEN**: Este artículo, de carácter teórico-metodológico y exploratorio, tiene como objetivo analizar la prevención de la violencia contra las mujeres perpetrada por parejas íntimas. Se abordan las vulnerabilidades asociadas a esta forma de violencia y se proponen dos estrategias de intervención —las prácticas narrativas y el mindfulness—, que pueden articularse entre sí, con las políticas públicas y con otras intervenciones. Estas propuestas pueden llevarse a cabo de forma colectiva o individual, con el propósito de mejorar la comunicación y la autorregulación emocional, reducir la escalada de los conflictos conyugales y, en algunos casos, favorecer el mantenimiento de la distancia física. Su aplicación debe realizarse de acuerdo con la evaluación de los riesgos y las potencialidades de cada contexto relacional. Aunque estas estrategias presentan potencial para fortalecer las acciones preventivas y respaldar intervenciones orientadas a romper el ciclo de la violencia, se necesitan nuevas investigaciones, especialmente de carácter interventivo, para examinar los efectos de la asociación entre las prácticas de mindfulness y las prácticas narrativas en casos de violencia contra las mujeres perpetrada por parejas íntimas.*

***PALABRAS CLAVE**: Violencia de pareja. Prácticas narrativas. Sistemas de apoyo psicosocial. Mindfulness.*

***ABSTRACT**: This theoretical-methodological and exploratory article aims to discuss the prevention of violence against women perpetrated by intimate partners. Vulnerabilities associated with this form of violence are addressed, and two intervention strategies—narrative practices and mindfulness—are proposed, which may be integrated with each other, public policies, and other interventions. These approaches may be implemented collectively or individually, aiming to improve communication and emotional self-regulation, reduce the escalation of marital conflicts, and, in some cases, promote the maintenance of physical distance. Their use should be guided by an assessment of the risks and potentialities of each relational context. Although these strategies have the potential to strengthen preventive actions and support interventions aimed at breaking the cycle of violence, further research, particularly intervention-based studies, is needed to examine the effects of combining mindfulness and narrative practices in cases of violence against women perpetrated by intimate partners.*

***KEYWORDS**: Intimate partner violence. Narrative practices. Psychosocial support systems. Mindfulness.*

(cc) BY-NC-SA

INTRODUÇÃO

A Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, conhecida como Lei Maria da Penha, modificou a compreensão jurídica brasileira ao especificar e tipificar as diferentes formas de violência de gênero (Brasil, 2006). Essa legislação contribui significativamente para consolidar políticas de enfrentamento da violência contra a mulher ao criar mecanismos para prevenir a violência doméstica e familiar que objetivam o enfrentamento deste tipo de violência (Brasil, 2006).

Apesar da Lei, os índices de violência permanecem elevados, demonstrando que sua prevenção e enfrentamento continuam sendo importantes desafios sociais e de saúde pública (Vio et al., 2026). Dentre as diferentes manifestações da violência contra a mulher contempladas pela Lei Maria da Penha, destaca-se a violência por parceiro íntimo (VPI). Essa forma de violência é caracterizada pela ocorrência de agressões em relações afetivas marcadas por vínculos de intimidade, dependência e convivência (Krug et al., 2002).

A relevância do estudo da VPI é sustentada por dados oficiais que mostram que, em 2025, 59,4% dos feminicídios foram cometidos por parceiros íntimos, e 21,3% por ex-parceiros (FBSP, 2025). Esse dado reforça que a VPI constitui um fenômeno grave e complexo, de consequências multidimensionais, que afeta predominantemente as mulheres e permanece como um importante problema de saúde pública em âmbito mundial (WHO, 2021). Outros fatores que dificultam a redução da VPI são os discursos que sustentam a lógica e o contexto relacional em que eles ocorrem, marcado por vínculos afetivos, dependência, desigualdades de gênero e outros fatores de vulnerabilidade que dificultam tanto a interrupção quanto a prevenção da violência.

A violência contra a mulher tem progressão gradual do conflito, marcada por uma sequência de intensificação comportamental e simbólica (Brasil, 2006). Essa escalada de conflito, que frequentemente se mantém antes e após intervenções externas, é um desafio para os profissionais das áreas sociais e de saúde (Vio et al., 2026). Interromper a violência com apoio de instituições de garantia da segurança e judicialmente não é suficiente para todos os casos. Desta forma, é crucial enfrentar tal problemática com articulação de compromissos globais de promoção da equidade e de acesso aos direitos, mas também com a criação de ações de interrupção da violência, que envolvam tratamentos e intervenções individuais e relacionais (Okamoto, 2026).

Nos casos em que o parceiro protagoniza atos violentos contra a parceira, seu comportamento precisa de freios, e normalmente a mulher precisa de fortalecimento e de aumento da autonomia para que a relação, que ajuda a manter a violência, se modifique

(cc) BY-NC-SA

(Okamoto, 2026). A questão de gênero que permeia a VPI, que frequentemente se agrava com o uso de substâncias e que, em um círculo vicioso, fragiliza ainda mais quem sofre a violência, também é foco de reflexão no enfrentamento local e global da VPI (Feijó et al., 2005; Vio et al., 2026).

O enfrentamento da VPI não pode restringir-se às medidas protetivas e punitivas e requer estratégias preventivas variadas e capazes de atuar sobre os fatores que favorecem a escalada da violência. Nesse aspecto, contudo, ainda que tenham ocorrido avanços nas políticas públicas e nas estratégias de enfrentamento da violência contra a mulher, a produção científica ainda concentra maior atenção em ações de proteção, responsabilização dos agressores e assistência às vítimas (Felizardo et al., 2021).

Em concordância com a literatura, Soares et al. (2025) destacam que a prevenção da Violência por Parceiro Íntimo (VPI) enfrenta severos desafios, sobretudo devido à tendência de negligência e naturalização do problema. Consequentemente, pesquisadores e profissionais costumam intervir apenas após a consumação da violência, o que reduz drasticamente as oportunidades de ações preventivas nos estágios iniciais da dinâmica conflituosa. Esse cenário de continuidade e reincidência das agressões desgasta as redes de proteção e reforça a urgência de se desenvolver estratégias que articulem o fortalecimento relacional, a autorregulação emocional e a reflexão crítica sobre as desigualdades de gênero, envolvendo tanto as pessoas inseridas no ciclo de violência quanto a sociedade em geral. Torna-se imperativo, portanto, explorar abordagens complementares que ampliem o repertório preventivo antes da escalada dos conflitos, sem desconsiderar fatores de vulnerabilidade — como o uso de substâncias e o sofrimento psíquico decorrente de ansiedade e depressão — que podem se manifestar por meio de comportamentos agressivos ou de submissão.

Diante dessa lacuna, este artigo tem como objetivo discutir possibilidades de prevenção e de enfrentamento da VPI por meio da articulação entre práticas narrativas e *mindfulness*, propondo-as como estratégias complementares para mitigar as vulnerabilidades que influenciam o fenômeno. Do ponto de vista metodológico, trata-se de um estudo teórico-reflexivo e de caráter exploratório, fundamentado na literatura científica pertinente e articulado à experiência profissional e acadêmica das autoras.

Para contemplar esses propósitos, o texto está organizado em três seções principais. Inicialmente, debate-se o papel estrutural do machismo na violência, seguido pela apresentação dos fatores de vulnerabilidade associados à VPI e da consequente necessidade de ações profiláticas. Na sequência, as práticas narrativas e o *mindfulness* são discutidos como

(cc) BY-NC-SA

ferramentas promissoras para o fortalecimento da autorregulação emocional e das relações interpessoais. Com essa estruturação, sustenta-se que a presente reflexão pode contribuir para diversificar o repertório de intervenções profissionais, auxiliando na interrupção da progressão dos conflitos antes da instalação de formas mais graves de violência, inclusive nos complexos casos em que, a despeito do histórico de brigas severas, os parceiros optam por manter a proximidade relacional.

O MACHISMO ESTRUTURAL E A VIOLÊNCIA POR PARCEIROS ÍNTIMOS

A construção e organização da sociedade, especialmente a brasileira, é fortemente machista e patriarcal. Em consequência, a mulher é vista como mero objeto, propriedade do homem, e que, por este motivo, a ele deve servir e se submeter hierarquicamente, seja dentro do lar ou mesmo nas organizações de trabalho e demais instituições (escola, igreja etc.). Essa cultura se reflete também no fato de que as mulheres costumavam ser economicamente dependentes dos homens com os quais se relacionavam pelo casamento (Vidi & Teixeira, 2022), sendo, portanto, submissas e condicionadas aos desejos masculinos como forma de retribuição pelo sustento. Segundo Braga (2019), à medida que a humanidade se transformou, orientada em diferentes momentos por preceitos religiosos, culturais, econômicos e políticos, consolidou-se gradualmente um processo de submissão das mulheres por meio da imposição de um código de conduta que as posiciona em condição de inferioridade em relação aos homens.

O fenômeno que ganhou o nome de ‘machismo estrutural’ permite a objetificação da mulher e isto se apresenta em diferentes contextos sociais, sendo muito difundido em propagandas midiáticas e no ambiente virtual. Esta ideia consiste em valorizar atributos físicos da mulher, ou seja, dar ênfase ao corpo da mulher e à sua função sexual, enquanto objeto de prazer masculino (Tasca, 2022). Trata-se de um sistema

> em que a possibilidade de uma mulher transgredir as normas e sentir o ‘sabor’ da liberdade era muito restrito, para não dizer impossível. A herança deste sistema machista cobrou das mulheres alguns serviços gratuitos: o doméstico, o sexual e reprodutivo. (Prada, 2018, p. 72)

Apesar das grandes transformações que têm ocorrido nas sociedades capitalistas — a invenção da pílula anticoncepcional; a inserção da mulher no mercado de trabalho a partir dos anos 1970 no Brasil; a criação de creches e escolas que têm permitido à mulher dedicar mais

(cc) BY-NC-SA

horas ao trabalho formal, posto que seus filhos estão mais assistidos; a presença feminina nos bancos escolares e do ensino superior que foram se tornando cada vez mais amplos quantitativamente — ainda há grandes diferenças culturais e sociais que impedem a mulher de alcançar certos cargos profissionais e posições de liderança. No Brasil, ainda, algumas profissões são fortemente masculinizadas, recusando francamente ou dificultando em muito a participação feminina. Em se tratando do exercício da liderança e, portanto, da ocupação de cargos que implicam em posições de autoridade nas estruturas organizacionais/institucionais, os obstáculos parecem ser ainda maiores (Hryniewicz & Vianna, 2018).

Para lançar luz às questões de vida pessoal e familiar, é importante entender como são divididas as tarefas domésticas e de cuidado na sociedade brasileira. Um fator que influencia significativamente na vida profissional são as diferenças de horas que pessoas do gênero feminino dedicam aos cuidados da casa e de familiares, quando comparado a quantas horas as pessoas do gênero masculino dedicam às mesmas tarefas (Okamoto, 2026). O que corrobora tal tese são os dados do último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): as mulheres com trabalho externo dedicaram, em média, 6,8 horas semanais a mais que os homens com trabalho externo aos afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoa (IBGE, 2022).

Em síntese, a mulher contemporânea conquistou direitos, embora ainda enfrente resistências para usufruir igualitariamente desses direitos, assim como para dialogar com homens e enfrentar o machismo estrutural que pode vitimá-la. Sem negar a crucial importância de mudanças sociais mais amplas e do tratamento específico de casos em que a violência se agravou e se instalou, pontua-se que o diálogo e a regulação das emoções são meios preventivos no âmbito microssocial (familiar). Esses recursos favorecem o enfrentamento da desigualdade de gênero e do desequilíbrio família-trabalho-lazer e descanso, que afetam mais as mulheres, mas toda a família.

VULNERABILIDADES E DEMANDA POR AÇÕES PREVENTIVAS CONTRA A VIOLÊNCIA ENTRE PARCEIROS ÍNTIMOS

A violência configura-se como expressão do risco de ruptura relacional, e da violação de direitos (WHO, 1996) ou ainda de dinâmicas conflituosas não elaboradas. Até culminar em uma situação de violência, múltiplos fatores de vulnerabilidade se encontram presentes e operantes. Tais fatores se articulam em diferentes níveis individuais, sociais e programáticos (Silva et al., 2015). Assim, os eixos de vulnerabilidade em saúde mostram-se pertinentes para a compreensão

(cc) BY-NC-SA

do surgimento e manutenção da violência, ao permitirem examinar as desigualdades, fragilidades institucionais e limitações no acesso a recursos e direitos (Silva et al., 2015).

Essa compreensão é, inclusive, incorporada no próprio arcabouço legal brasileiro, uma vez que a Lei Maria da Penha reconhece a multideterminação da violência de gênero (Brasil, 2006). Mais do que um instrumento punitivo, a lei se configura como um dispositivo de intervenção ampliada, que enfatiza a prevenção, a educação para o enfrentamento do machismo estrutural e a promoção de políticas públicas, além de defender a relevância de estratégias de reabilitação tanto para as vítimas quanto para os autores de violência (Brasil, 2006).

Nesse sentido, aproximadamente 3,9 milhões de mulheres afirmaram ainda conviver com os agressores (FBSP, 2025), dado que expõe a vulnerabilidade e refuta explicações simplistas centradas na decisão individual de romper ou permanecer na relação. Essa manutenção do vínculo, mesmo diante de contextos de violação, é compreendida de forma articulada, incluindo aspectos afetivos, relacionais, econômicos e psicossociais.

Por exemplo, fatores como a baixa autoestima, frequentemente fragilizada ao longo do ciclo de violência, a dependência econômica e psicológica, bem como o medo de represálias ou intensificação das agressões, configuram importantes barreiras à ruptura; e, vale dizer, mediante a existência de filhos resultantes da relação, o grau de complexidade se amplifica, vindo, na maioria das vezes, a dificultar ainda mais o processo de ruptura do vínculo (Brasil, 2025; WHO, 2013).

Por esses motivos, as intervenções não devem se limitar à interrupção pontual da violência, sendo necessárias simultaneamente na proteção das mulheres, na promoção de sua autonomia e no fortalecimento de recursos subjetivos e sociais. Isso implica considerar intervenções que integrem ações de acolhimento e segurança, suporte psicossocial, acesso a direitos e políticas públicas, bem como iniciativas voltadas à reabilitação dos autores de violência. Vítimas devem ser fortalecidas para que tenham condições de fazer boas escolhas para si, o que também pode ser feito com o uso de recursos narrativos e de autocuidado individuais. Pessoas que cometeram atos violentos, especialmente os graves e planejados, devem ser atendidas paralelamente às consequências do processo criminal correspondente. Trata-se de um contexto diferente do que permite diálogos com casais, o que também não prescinde necessariamente do cuidado individual.

É preciso considerar que a violência não se restringe à díade conjugal, uma vez que seus efeitos se expandem para além da relação entre os parceiros íntimos (Vio et al., 2026). A violência entre parceiros íntimos fragiliza também os demais membros da família,

(cc) BY-NC-SA

especialmente os filhos, evidenciando a necessidade de abordagens que contemplem os múltiplos níveis de impacto dessas experiências (Vio et al., 2026).

Dentre as instituições que compõem a rede a serem acionadas, tanto para vítimas ou familiares quanto para os autores de violência, mencionam-se: Hospitais Gerais (HG) e Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centro de Referência Especializado da Assistência Social (CREAS), Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM) e as notificações por Órgãos de Segurança Pública e do Ordenamento Jurídico. Nestes casos, a indicação do cuidado com o casal deve ser avaliada em rede e com mais critério, evitando minimizar ameaças, portanto riscos de perpetração da violência notificada. O que aqui se propõe não se aplica a todos os casos, nem a todos os momentos de disputas, que apresentam progressões e características diferentes ao longo do tempo. Ameaças realizadas após término de relação, que com muita frequência antecedem feminicídios, demandam imediatas medidas protetivas e podem inviabilizar diálogos conjuntos e seguros com ambos os parceiros. Mas há casos em que as pessoas desejam reconstruir ou modificar suas relações íntimas ou pensam que é necessário adequar a relação após o divórcio para preservação da parentalidade. Há outros casos em que a relação pode ser cuidada antes da violência verbal se transformar em outros tipos de violência.

PRÁTICAS NARRATIVAS, FORTALECIMENTO PESSOAL E RELACIONAL NO CONTEXTO DA VIOLÊNCIA ENTRE PARCEIROS ÍNTIMOS

As Práticas Narrativas (PN) rompem com o modelo tradicional de terapia (Romite, 2023) e surgiram como estratégia terapêutica aplicada a contextos de alta fragilidade psicossocial e violência (Bloch & Feijó, 2025). O uso desses recursos com casais apresenta-se como uma estratégia relevante para a prevenção de disputas, para o fortalecimento individual e qualificação dos vínculos (Bloch & Feijó, 2025).

Ainda assim, deve ser substituído por práticas narrativas individuais ou grupais quando o encontro entre parceiros íntimos que vivenciaram a violência gerar mais risco de reincidência. Essas práticas são fundamentadas nos pressupostos de que as experiências são organizadas por meio de histórias e que tais narrativas são social e culturalmente construídas, e possibilitam a problematização de padrões relacionais cristalizados, especialmente aqueles sustentados por discursos hegemônicos de gênero, poder e controle (Bloch & Feijó, 2025). Nas práticas narrativas, o terapeuta favorece espaços de diálogo que possibilitam aos participantes refletir sobre seus valores, necessidades e formas de interação, estimula-se a construção de alternativas

(cc) BY-NC-SA

relacionais que não envolvam a violência, sem minimizar a responsabilidade pelos atos praticados.

Um dos principais recursos utilizados é a externalização do problema, que consiste em separar o problema das pessoas (White & Epston, 1990), de modo a viabilizar desconstruir rótulos e permitir um olhar mais relacional, contextual e processual para os fenômenos humanos. Ao invés de compreender um dos parceiros como 'agressivo' ou 'difícil' e o outro como 'frágil' ou 'vítima', por exemplo, passa-se a investigar como 'a violência' ou 'o ciclo de desrespeito' tem influenciado a relação e como a esta pode ser modificada para que as pessoas fiquem mais protegidas. Esse deslocamento reduz processos de culpabilização e defensividade, favorecendo maior abertura ao diálogo e à responsabilização compartilhada. Não se trata de minimizar a gravidade do problema ou de retirar a responsabilidade de quem agride, mas de oportunizar novas possibilidades comportamentais e relacionais de ambos os parceiros, que necessitam respeitar e se proteger.

Outro recurso central é a construção dessas narrativas alternativas ou a reautoria, nas quais os sujeitos são convidados a desenvolver histórias mais coerentes com seus valores preferidos para a relação, como respeito, cooperação, cuidado e equidade (Bloch & Feijó, 2025).

As perguntas externalizantes e a investigação de efeitos também se constituem como elementos das Práticas Narrativas, os quais permitem mapear como determinados padrões impactam diferentes áreas da vida (White & Epston, 1990) do casal e da família, incluindo dimensões emocionais, parentais, sociais e laborais. Essa exploração pode ser articulada aos eixos de vulnerabilidade (individual, social e programático) e contemplar objetivos como o acolhimento das histórias e dos sofrimentos dos participantes de forma a evitar processos de retraumatização, facilitar a expressão coletiva, apoio e compartilhamento de experiências, promover a reflexão crítica sobre discursos sociais dominantes etc. (Romite, 2023).

O uso de tais recursos no diálogo com casais dispostos a rever sua relação e a refletir sobre os malefícios da violência não deve substituir outras intervenções necessárias, como é o caso do tratamento para a dependência química, frequentemente associada à violência e à redução de controle de impulsos. Nos encontros com os parceiros, podem ser feitos encaminhamentos, além de sugestão de práticas de autocuidado complementares e coadjuvantes, tais como o *mindfulness.* O bem-estar individual e a satisfação conjugal estão recursivamente ligados, tanto quanto são afetados pela qualidade de vida da família, e, por isso, as ações são diversas e os cuidados devem ser realizados em diferentes níveis, a depender de

(cc) BY-NC-SA

cada caso. Raramente a falta de acesso aos direitos, os sofrimentos psíquicos graves e a falta de controle de impulsos poderão ser negados como barreiras à prevenção da violência.

MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA COMPLEMENTAR DE FORTALECIMENTO DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL E PREVENÇÃO RELACIONAL

Intervenções baseadas em *mindfulness* têm sido amplamente investigadas como estratégias de promoção da saúde mental em contextos variados. Compreendido como a capacidade de direcionar a atenção ao momento presente de maneira intencional e não julgadora (Kabat-Zinn, 2003), o *mindfulness* envolve práticas variadas. Mencionam-se ações sistematizadas, como meditações guiadas, exercícios respiratórios e técnicas de focalização atencional (Vio, 2026). Os benefícios incluem a consciência emocional e a redução de respostas automáticas diante de situações estressoras, o aumento da tolerância ao desconforto psicológico, a ampliação da flexibilidade cognitiva e redução da impulsividade e da reatividade automática frente a situações estressoras (Vio, 2026). Tais efeitos tornam-se particularmente relevantes em contextos relacionais marcados por tensão contínua, conflitos frequentes e dificuldades de comunicação, nos quais respostas emocionais intensas e pouco reguladas frequentemente favorecem escaladas conflituosas e práticas coercitivas.

Em relações conjugais marcadas por estresse, sobrecarga, desigualdades de gênero e sofrimento psíquico, fatores de vulnerabilidade individuais, sociais e programáticos tendem a intensificar conflitos e dificultar sua resolução (Silva et al., 2015). Reitera-se que, nesse contexto, o *mindfulness* é uma estratégia complementar de fortalecimento da autorregulação emocional, e não como recurso individualizante ou substitutivo das demais intervenções necessárias (Vio et al., 2026). Por exemplo, Gillions et al. (2019) revisou 22 estudos do uso de *mindfulness* em contexto de violência e agressividade e identificou redução de comportamentos agressivos em 16 deles, indicando efeitos promissores de intervenções baseadas em *mindfulness* e abordagens correlatas para redução da violência e da agressividade em adultos.

Com base em projeto desenvolvido por duas autoras deste artigo, em Vio et al. (2026), propõe-se a adaptação de oficinas breves de *mindfulness* para prevenção da violência entre parceiros íntimos. As oficinas combinam atividades psicoeducativas e práticas experienciais voltadas ao fortalecimento da autorregulação emocional, do autocuidado, do enfrentamento do estresse e da qualidade das relações interpessoais. A proposta fundamenta-se no Pensamento Sistêmico e Complexo e na Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano,

(cc) BY-NC-SA

compreendendo saúde, sofrimento e violência como fenômenos multifatoriais produzidos pela interação entre fatores individuais, relacionais, sociais e programáticos (Bronfenbrenner, 2011; Morin, 2015; Silva et al., 2015).

Embora desenvolvidas inicialmente em contexto universitário, as oficinas podem ser adaptadas para ações preventivas junto a casais. A presente sugestão de adaptação para contextos de prevenção de violência entre parceiros íntimos estabelece os seguintes objetivos: autorregulação emocional, fortalecimento da comunicação conjugal, ampliação da consciência sobre padrões relacionais e desenvolvimento de estratégias preventivas frente à escalada de conflitos e vulnerabilidades relacionais. Visto que as oficinas enfatizam o ensino para posterior aplicação do conhecimento na rotina, para evitar interferências e facilitar o aprendizado, propõe-se que as oficinas, ao menos nos primeiros encontros, sejam realizadas em grupos separados de cônjuges. A participação pode ser viabilizada tanto em grupo quanto de forma individual, a depender da disponibilidade que quem oferta a oficina e da demanda. Dentre critérios para participar, recomenda-se por garantir a participação de parceiros íntimos que consideram ter problemas, assim como aqueles que não acreditam ter problemas e apenas querem ampliar o autoconhecimento e melhorar relações já satisfatórias.

Essa opção é justificada pelo caráter preventivo da oficina (um casal feliz hoje pode manifestar violência no futuro). Outro argumento é que os conflitos e violência entre parceiros estão associados a crenças que os mantêm, tais como de que não se deve buscar amparo de membros externos (leia-se o ditado popular ‘em briga de marido e mulher ninguém mete a colher’) ou a dificuldade em participar de oficinas porque isto implicaria em assumir um problema e a sentimentos como vergonha ou medo de repreensão. No que tange à estrutura, o modelo é breve, com 5 a 8 encontros de frequência semanal, de 1h30 a 2h cada encontro. A seguir, detalha-se a presente sugestão de adaptação da oficina descrita para contextos de prevenção de violência entre parceiros íntimos (Quadro 1).

Quadro 1.
Exemplo de objetivos e ações em oficina de mindfulness aplicada a casais

Dia e objetivo principal	Ações
1. Realizar o acolhimento dos participantes e configurar um espaço relacional seguro.	Apresentação entre mediadores e participantes dos objetivos da oficina, das regras de participação e convivência; ouvir sobre expectativas dos participantes. Propor fazer em conjunto duas meditações simples para iniciantes: 1 – flor e vela: imaginar que segura uma flor em uma das mãos e uma vela acesa na outra. Inspirar lenta e profundamente como se estivesse cheirando a flor e, em seguida, expirar suave como se estivesse apagando a vela sem soprar com força; 2 – respiração da abelha: inspirar lentamente pelo nariz e, ao expirar, produzir um som semelhante ao zumbido de uma abelha (‘Z’) até acabar o ar.

(cc) BY-NC-SA

2. Ensinar sobre *mindfulness*	Explicar sobre a origem, filosofia e eficácia do *mindfulness* no automonitoramento emocional e mudança de pensamentos. Mostrar o canal *Mindfulness* Brasil – UNIFESP no YouTube para mais informações sobre *mindfulness*.
3. Fazer exercícios de *mindfulness*	Fazer meditações, por exemplo: escaneamento corporal (participantes são convidados a permanecer sentados ou deitados em posição confortável, direcionar lentamente a atenção para diferentes partes do corpo, a começar pelos pés e avançar gradualmente até a cabeça); com a bolacha (observar atentamente uma bolacha antes e durante o ato de comer. Perceber um sentido por vez, aspectos como textura, cheiro, cor, temperatura e sabor, realizando a mastigação de maneira lenta e intencional).
4. *Mindfulness*, *compaixão* e *autocompaixão*	Discutir a relação entre *mindfulness*, *compaixão* e *autocompaixão*. Propor atividades que ampliem a compaixão e autocompaixão. Encerrar com a meditação da amorosidade (ou *loving kindness*).
5. Ensinar e refletir sobre fatores de proteção e vulnerabilidade. Realizar encerramento da oficina.	Explanar os fatores de vulnerabilidade e proteção, por meio de questões norteadoras, auxiliar os participantes a identificarem fatores de proteção na própria vida (ex.: redes de apoio significativas, atividades de prazer, valores). Solicitar avaliação da experiência e reforçar o fortalecimento da continuidade das práticas aprendidas no cotidiano relacional.

Nota. Elaborado pelos autores (2026).

Embora promissoras, intervenções baseadas em *mindfulness* apresentam limitações importantes. Damião Neto et al. (2020) observaram que programas implementados como exigência curricular obrigatória apresentaram menor impacto positivo, sugerindo que a adesão, o contexto de aplicação e as características individuais influenciam significativamente os resultados das intervenções. Além disso, práticas baseadas em *mindfulness* não substituem dispositivos formais de proteção nem intervenções especializadas em situações de violência grave, coerção ou risco iminente à integridade física e psicológica. Em contextos de violência instalada, torna-se imprescindível a articulação com a rede de proteção, os serviços especializados e as políticas públicas de enfrentamento da violência contra a mulher.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A violência entre parceiros íntimos constitui um fenômeno complexo, multideterminado e atravessado por desigualdades históricas, culturais, econômicas e relacionais, afetando de maneira mais intensa as mulheres, embora produza impactos sobre todo o sistema familiar. Conforme discutido ao longo deste artigo, a compreensão dessa problemática demanda abordagens ampliadas, capazes de considerar simultaneamente fatores individuais, sociais e programáticos implicados na produção, manutenção e enfrentamento da violência.

As práticas narrativas mostraram-se relevantes por possibilitarem a externalização de padrões relacionais violentos, a problematização de discursos hegemônicos e a construção de narrativas alternativas mais coerentes com valores de respeito, cuidado e cooperação. Paralelamente, as estratégias baseadas em *mindfulness* foram discutidas como recursos

(cc) BY-NC-SA

complementares voltados à ampliação da consciência emocional, redução da impulsividade, manejo do estresse e fortalecimento da capacidade reflexiva diante de situações de tensão relacional.

Dentre as limitações deste artigo, menciona-se o caráter teórico-reflexivo, pois, ainda que as propostas tenham sido baseadas na literatura e na prática dos autores, é necessário testar a eficácia delas. Pontua-se que, embora a prática narrativas e de *mindfulness* sejam estudadas em casos de redução de uso de substâncias, de agressividade, de sofrimento psíquico e para regulação emocional em diferentes contextos, é necessário dar continuidade a tais estudos e verificar os efeitos nos casos de violência.

Por fim, espera-se que as reflexões apresentadas possam contribuir para ampliação de práticas preventivas no campo da saúde, assistência social, educação e psicologia, incentivando o desenvolvimento de intervenções interdisciplinares voltadas à promoção de saúde relacional, fortalecimento de fatores protetivos e prevenção da violência entre parceiros íntimos.

(cc) BY-NC-SA

REFERÊNCIAS

Bloch, M. M., & Feijó, M. R. (2025). Práticas narrativas e qualidade de vida: Efeitos em indivíduos com baixa autoestima. *Contribuciones a las Ciencias Sociales, 18*(12), e23168. https://doi.org/10.55905/revconv.18n.12-343

Braga, G. (2019). As mulheres no contexto das sociedades ocidentais: Uma luta por igualdade. *Humanidades e Inovação, 6*(10), 308–320.

Brasil. (2006). *Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006: Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher*. Diário Oficial da União. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm

Bronfenbrenner, U. (2011). *Bioecologia do desenvolvimento humano: Tornando os seres humanos mais humanos* (A. Carvalho-Barreto, Trad.). Artmed.

Damião Neto, A., Lucchetti, A. L. G., Ezequiel, O. S., & Lucchetti, G. (2020). Effects of a required large-group mindfulness meditation course on first-year medical students' mental health and quality of life: A randomized controlled trial. *Journal of General Internal Medicine, 35*(3), 672–678. https://doi.org/10.1007/s11606-019-05284-0

Feijó, M. R., Silva, E. A., & Reichert, R. A. (2005). Intrafamily violence, substance use, and gender. In T. Mota Ronzani (Ed.), *Social stigma and drug use: Gender perspectives, family contexts and intersections* (pp. 167–188). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-94813-8_13

Felizardo, M. A. S., Luna, B. M. G., Moura, M. B. S., Silva, P. C., Nascimento, M. M. M., Pereira, B. R. F. S., Silva, L. B. R. C. L., & Aquino, J. A. (2021). Revisão integrativa a respeito da atuação da enfermagem na assistência prestada a mulheres vítimas de violência nos últimos cinco anos. *Brazilian Journal of Health Review, 4*(6), 29509–29518. https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-477

Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2025). *Anuário brasileiro de segurança pública 2025*. https://forumseguranca.org.br/publicacoes/anuario-brasileiro-de-seguranca-publica/

Gillions, A., Cheang, R., & Duarte, R. (2019). The effect of mindfulness practice on aggression and violence levels in adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 48*, 104–115. https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.08.012

Hryniewicz, L. G. C., & Vianna, M. A. (2018). Mulheres em posição de liderança: Obstáculos e expectativas de gênero em cargos gerenciais. *Cadernos EBAPE.BR, 16*(3), 331–344. https://doi.org/10.1590/1679-395174876

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *Estatísticas de gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil*.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

(cc) BY-NC-SA

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9241545615

Morin, E. (2015). *Introdução ao pensamento complexo* (E. Lisboa, Trad.; 5ª ed.). Sulina.

Okamoto, C. B. H. (2026). *Autonomia, trabalho e renda de mulheres em situação de violência doméstica* [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Prada, M. (2018). *Putafeminista*. Veneta.

Romite, P. (2023). *Práticas narrativas coletivas: Revisão de literatura e sistematização teórico-prática* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. Repositório Institucional da Universidade Federal de Uberlândia. https://doi.org/10.14393/ufu.di.2023.271

Silva, E. A., Moura, Y. G., & Zugman, D. K. (2015). *Vulnerabilidades, resiliência, redes: Uso, abuso e dependência de drogas*. Red.

Soares, A. K., Lange, F. C., & Lindner, S. R. (2025). Fatores que interferem na abordagem da violência por parceiro íntimo na Atenção Primária à Saúde: Revisão de escopo. *Ciência & Saúde Coletiva, 30*(8), e12542024. https://doi.org/10.1590/1413-81232025308.12542024

Tasca, M. S. A. (2022). Machismo *high-tech*: A objetificação da mulher como instrumento brutal de garantia de sua submissão na era digital. *Humanidades em Diálogo, 11*, 182–194. https://doi.org/10.11606/issn.1982-7547.hd.2022.176563

Vidi, T. S., & Teixeira, P. G. I. (2022). A mulher como objeto de consumo: Uma análise da relação da objetificação feminina com os indicativos de feminicídio no Brasil. *Revista da Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo, 28*(2), 14.

Vio, N. L. (2026). *Ressonâncias da pandemia no bem-estar e no ensino: Vulnerabilidades, forças e oficinas de mindfulness com discentes e docentes* [Tese de doutorado, Universidade Estadual Paulista]. Repositório Institucional UNESP. https://hdl.handle.net/11449/320838

Vio, N. L., Feijó, M. R., Camargo, M. L., & Valerio, N. I. (2026). Precariedade no trabalho e o uso de substâncias psicoativas em denunciantes e acusados de violência doméstica. *Psicologia e Saúde em Debate, 12*(1), 154–169. https://doi.org/10.22289/2446-922X.V12A1A11

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.

World Health Organization. (1996). *Violence: A public health priority*.

World Health Organization. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564625

(cc) BY-NC-SA

World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256

(cc) BY-NC-SA

CRediT Author Statement

- **Reconhecimentos**: Não se aplica.
- **Financiamento**: O presente trabalho foi realizado com financiamento da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES).
- **Conflitos de interesse**: Não se aplica.
- **Aprovação ética**: Não se aplica.
- **Disponibilidade de dados e material**: Não foram usados dados empíricos diretos.
- **Contribuições dos autores**: NLV: conceitualização; curadoria de dados; investigação; metodologia; redação do manuscrito original; revisão e edição. MRF: conceitualização; curadoria de dados; investigação; metodologia; redação do manuscrito original; revisão e edição. CBO: conceitualização; curadoria de dados; investigação; metodologia; redação do manuscrito original. SPM: Revisão e edição. MLC: Revisão e edição.

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação
Revisão, formatação, normalização e tradução



(cc) BY-NC-SA