



NEUROCIÊNCIAS E A PSICOTERAPIA DE CASAIS: NOVOS SABERES, NOVAS PERSPECTIVAS

NEUROSCIENCE AND COUPLES PSYCHOTHERAPY: NEW KNOWLEDGE, NEW PERSPECTIVES

Glauber Oliveira Benjamin   Faculdade Anhanguera, Ceará, Brasil.
Antonio Renan Santana   Faculdade Anhanguera, Ceará, Brasil.



**Revista
Práxis em Saúde**

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056
DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2641>

NEUROCIÊNCIAS E A PSICOTERAPIA DE CASAIS: NOVOS SABERES, NOVAS PERSPECTIVAS

NEUROSCIENCE AND COUPLES PSYCHOTHERAPY: NEW KNOWLEDGE, NEW PERSPECTIVES

Glauber Oliveira Benjamim¹

Antonio Renan Santana²

Resumo: Considerando serem múltiplas as dimensões que cercam e moldam a natureza humana, ou nossa subjetividade, cabe argumentar também a importância da compreensão dos mecanismos fisiológicos e suas relações com as emoções e o estabelecimento de laços afetivos. Neste sentido, o presente estudo visa fornecer um olhar sobre a nossa capacidade de nos conectarmos significativamente, com base nas premissas das Neurociências, assim como discorrer possibilidades de abordagens dos novos conhecimentos da área para bons resultados na psicoterapia de casais, no sentido de contribuir para a efetivação duradoura e de qualidade nas relações amorosas, no que tange não só o desejo físico contínuo, mas o estreitamento da confiança, afetividade e espiritualidade a dois. Para tal, utilizou-se de uma revisão bibliográfica, com estudo descritivo dos principais avanços no campo neurocientífico, discorridos em obras recentes, estabelecendo posteriormente possibilidades de atuações da psicoterapia de casais frente a estes novos saberes elucidados. Os resultados apontam para perspectivas promissoras, com intervenções voltadas para os aspectos fisiológicos e psicológicos, com atenção a estimulação dos principais hormônios envolvidos: dopamina, serotonina, ocitocina e vasopressina, através de práticas de gratidão, de promoção do apego e terapias de reprocessamento, com o intuito de fortalecer vínculos, superar feridas e promover a longevidade da relação a dois.

Palavras-chave: Neurociências; Relacionamentos; Psicoterapia de Casais; Novas Perspectivas.

Abstract: Considering that there are multiple dimensions that surround and shape human nature, or our subjectivity, it is also important to argue the importance of understanding physiological mechanisms and their relationships with emotions and the establishment of affective bonds. In this sense, the present study aims to provide an insight into our ability to connect meaningfully, based on the premises of Neuroscience, as well as to discuss possibilities of approaches to new knowledge in the area for good results in couples psychotherapy, in order to contribute to the lasting and quality effectiveness of loving relationships, regarding not only continuous physical desire, but also the strengthening of trust, affection and spirituality between two people. To this end, a bibliographic review was used, with a descriptive study of the main advances in the neuroscientific field, discussed in recent works, subsequently establishing possibilities for couples psychotherapy actions in light of this new elucidated knowledge. The results point to promising perspectives, with interventions focused on physiological and psychological aspects, with attention to the stimulation of the main hormones involved: dopamine, serotonin, oxytocin and vasopressin, through gratitude practices, attachment promotion and reprocessing therapies, with the aim of strengthening bonds, overcome wounds and promote the longevity of the relationship between two people.

Keywords: Neuroscience; Relationship; Couples Psychotherapy; New Perspectives.

¹ Mestre em Ensino de Ciências pela Universidade Federal do Ceará, é discente do Curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera. Desenvolve pesquisas na área de Ensino e Psicologia. E-mail: glauber.benjamim@prof.ce.gov.br.

² Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Ceará, é docente do Curso de Psicologia nas Faculdades Anhanguera. Desenvolve pesquisas nas áreas de Neurociências e Psicologia Clínica.

INTRODUÇÃO

Atualmente, no campo do conhecimento científico que cerca o entendimento das emoções, há a compreensão de que, se observarmos as bases biológicas das relações amorosas, veremos que a atração entre indivíduos é inicialmente guiada por processos químicos no cérebro. O desejo e a atração são mediados por uma liberação intensa de dopamina, serotonina e ocitocina, dentre outras substâncias que promovem sensações de euforia e prazer (Rosa, 2024).

No entanto, assim como ocorre com fragrâncias que deixam de ser percebidas após um tempo de uso contínuo, o cérebro tende a se habituar à presença constante do(a) parceiro(a), reduzindo a intensidade dessas respostas químicas. O que acontece, na realidade, é que somos induzidos a acreditar que estamos apaixonados porque, inicialmente, elementos como feromônios, um olhar, ou qualquer outra característica de outra pessoa nos desencadeiam reações bioquímicas. Entretanto, à medida que o tempo passa, essas respostas bioquímicas tendem a enfraquecer, levando muitas relações ao fim em um curto espaço de tempo, reforçando a ideia de que o desejo tem um prazo de validade curto e que relacionamentos duradouros acabam sendo, portanto, um grande desafio para a espécie humana (Navarro Lins, 2017).

Dessa forma, o amor não seria algo de nossa natureza, mas uma subversão das expectativas naturais de uma espécie que, em tese, não fossem pelas normas morais e éticas da sociedade, cumpriria apenas o papel de realizar-se sexualmente, procriar e perpetuar-se. De maneira similar e pessimista, Schopenhauer já afirmava ser o amor um instrumento de facilitação da natureza para aproximar indivíduos e garantir esta perpetuação, ou uma criação humana para romantizar o desejo.

Em contraponto, Nogueira (2020, p. 34) ressalta a existência de outras nuances que justifiquem as razões para a atração e o apego entre duas pessoas, considerando o papel da cultura e os afetos, reiterando que “o amor demanda que duas pessoas apresentem, uma à outra, a narrativa de sua vida - só assim elas podem se apaixonar dia após dia e entrelaçar suas histórias em uma união”. Oliveira e Santos (2021) sugerem, ainda, que as emoções são determinantes na forma com que nos aceitamos e nos relacionamos com o mundo à nossa volta.

Frente às várias abordagens, fatores envolvidos, visão filosófica ou epistemológica que explicam e influenciam as relações, Rosa (2024) defende a importância das considerações advindas dos estudos em Neurociências neste campo terapêutico, afirmando que:

O conhecimento crescente sobre a neurociência do amor oferece novas ferramentas e abordagens para terapias e intervenções que visam melhorar os relacionamentos e o bem-estar emocional. Aplicar esses insights em contextos terapêuticos pode ajudar indivíduos e casais a construir vínculos mais fortes e saudáveis, promovendo uma melhor saúde mental e emocional (Rosa, 2024, p. 72).

Evidências sugerem que a verdadeira essência de uma relação a dois não está simplesmente na manutenção do desejo inicial, mas na capacidade de transformá-lo em algo que transcenda sua origem biológica. Dessa forma, o amor seria menos um instinto e mais um fenômeno emergente, um código abstrato que reescreve as regras da nossa própria biologia (Rosa, 2024).

Apesar da multiplicidade de abordagens que buscam explicar os fatores envolvidos nas relações humanas, ainda há uma lacuna na integração entre saberes neurocientíficos para instrumentalizar a prática clínica da psicoterapia de casais. Essa lacuna limita uma abordagem mais ampla, que leve em consideração, por exemplo, os substratos biológicos que ajudam a explicar a atração, o desejo e o vínculo afetivo.

Tendo essa premissa norteadora, este estudo tem como objetivo enumerar descobertas recentes no campo das Neurociências e suas possíveis aplicações terapêuticas a serem incorporadas na psicoterapia de casais, como instrumentos potencializadores de resultados. Justifica-se esta proposta pela necessidade de enriquecer as intervenções terapêuticas na clínica de casais, ampliando as ferramentas disponíveis para promover relações mais saudáveis.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa de revisão narrativa da literatura, com caráter exploratório, com o objetivo de articular saberes advindos das neurociências e das práticas de psicoterapia de casais. A escolha por esse tipo de

revisão ocorreu devido à natureza interdisciplinar do tema, bem como pela maior flexibilidade na seleção dos materiais para compor o estudo.

A seleção bibliográfica adotou critérios de pertinência temática, atualidade e relevância para o curso da investigação, além de aplicação prática dos conteúdos em contexto terapêutico.

A análise concentrou-se na identificação dos principais mecanismos neuroquímicos e neurotransmissores implicados na construção dos vínculos afetivos. Procedeu-se com uma análise das possibilidades terapêuticas, seja a partir de sugestões explícitas presentes nas obras consultadas, seja por inferência, visando contribuir para a prática clínica voltada para o fortalecimento ou restabelecimento de laços afetivos.

RESULTADOS

Com os progressos no campo de estudos voltados para a neurociência e a sua expansão como área multidisciplinar, abordando desde a biologia evolutiva, à psicologia social, novos saberes relacionados aos mecanismos neuroquímicos e a consequente produção de hormônios específicos associados a emoções e comportamentos, acabam por abrir novos horizontes na perspectiva de intervenções no campo dos relacionamentos, sobretudo referente ao amor romântico, caracterizado por Rosa (2024, p. 21) como “uma intensa atração emocional e física entre duas pessoas. [...] marcado por sentimentos de paixão, desejo e uma profunda conexão emocional”.

Neste cenário, algumas substâncias neurotransmissoras se apresentam, em maior evidência, como hormônios importantes para a regulação do nosso humor, satisfação, sentimentos de confiança, proteção e, consequentemente, de apego, portanto essenciais na consolidação de vínculos entre duas pessoas.

Em maior potencial, destaca-se a Dopamina, relacionada ao sistema de recompensa e ao prazer. A dopamina acaba por se tornar essencial ao amor romântico, pois, quando liberada em grandes quantidades, na presença da pessoa amada, promove sentimentos de euforia e satisfação.

Estudos apontados nas obras investigadas associam a participação da vasopressina, um hormônio produzido no hipotálamo e libertada pela neuro-hipófise. Há muito é conhecido seu papel na regulação da água no corpo, ajudando os rins a reter água e a manter o equilíbrio dos fluidos. Porém, pesquisas recentes em animais roedores, com extrapolações à condição humana, apontam para uma notável associação ao comportamento emocional, promovendo instintos mais elevados de proteção e cuidado, fortalecendo assim os laços entre um casal.

Em humanos, embora as evidências ainda estejam a ser desenvolvidas, a vasopressina parece estar relacionada com confiança, reconhecimento social e respostas emocionais em relações íntimas. A Vasopressina pode, assim, atuar em conjunto com outro hormônio, a Ocitocina, que também tem um papel crucial no afeto e empatia.

Inicialmente conhecida por participar de vários processos fisiológicos, como no parto e na lactação, pesquisas recentes ressaltaram, para além disso, a participação da Ocitocina em comportamentos afetivos e formação de laços interpessoais. Liberada no cérebro e na corrente sanguínea durante um abraço, a ocitocina ajuda a baixar níveis de cortisol, relacionados ao estresse, promovendo bem-estar, além da sensação de prazer, fortalecendo a empatia, a confiança e o sentimento de proximidade.

Por sua vez, isolada, ou em associação às outras hormonas citadas, a Serotonina age contribuindo para o equilíbrio emocional e o estado de humor, tendo, portanto, um papel significativo nas relações amorosas, pois ajuda a promover a calma, reduzindo a impulsividade, podendo, em uma relação a dois, facilitar uma resolução de conflitos de forma racional.

DISCUSSÃO

Abreu (2020) destaca que, a Teoria do Apego, de John Bowlby, sugere que os laços afetivos são essenciais para a sobrevivência e o bem-estar humano. Neste sentido, a Psicoterapia de casais deve promover por meio das intervenções, a possibilidade de que, esse apego, não apenas sustente a conexão emocional, mas também revitalize o desejo físico inicial. Se a segurança e a intimidade podem agir

como catalisadores químicos para manter o interesse físico no parceiro, o amor deixa de ser apenas uma ilusão passageira e passa a se tornar um processo continuamente positivo, no qual o desejo é constantemente renovado.

Em primeira análise, cumpre salientar ao casal, a importância de destinar momentos diários de toques afetuosos, mesmo que breves e sem fins sexuais, na premissa de que o toque físico, como abraços, beijos ou o 'dar as mãos' ativam a liberação de Ocitocina, permitindo e induzindo-os a se reconectarem regularmente. Os momentos a dois podem ser aproveitados também para a execução de atividades, mesmo triviais, que estimulem a cooperação, em destarte, fazendo com que essas experiências positivas aumentem a dopamina e reforcem o circuito de recompensa, facilitando ainda a produção de Vasopressina, associada ao apego e a relações duradouras.

Tendo como base neurológica, o reforço da Serotonina para redução dos níveis de Cortisol e, por conseguinte, do estresse, sugerem-se técnicas de regulação emocional conjunta, através de exercícios de respiração mediada, sobretudo mediante conflitos, com vistas a restabelecer a harmonia. Neste contexto, Maccarter (2024) destaca a complexa relação entre as emoções, o estresse e as escolhas, ratificando a importância deste entendimento para o processo de tomada de decisão.

Seguindo nesta linha, urge incentivar aos envolvidos, o estímulo a gestos de gratidão, a partir de práticas simples a ser inseridas na rotina diária, que constam de demonstrar gratidão em pequenas atitudes promovidas pelo/a parceiro/a, ou ainda, ao final do dia, em um exercício de reciprocidade, demonstrar apreço pela realização de algo específico, o qual mais tenha gostado de ver no/a companheiro/a, no dia em questão, como mais uma forma de estimular os centros de recompensa e fortalecer a ligação emocional. Este processo envolve, ainda, a ativação de Neurônios-Espelho e áreas cerebrais associadas à empatia.

Ademais, no contexto da superação de experiências dolorosas do passado, as terapias de reprocessamento aparecem como alternativas de reprocessar memórias emocionais, utilizando-se da neuroplasticidade para estabelecer novas vias neurais, a partir de um diálogo espontâneo e libertador que se sobreponha às antigas conexões associadas a lembrança em questão e amenize antigas feridas, ressignificando esses

eventos e criando novas associações mais seguras e positivas. Em outras palavras, é preciso estimular, de maneira segura, que ambas as partes exponham suas dores e mágoas que por ventura o/a parceiro/a desconheça, sob a perspectiva da superação e da adoção de novos comportamentos que evitem ocorrências futuras, aproximando as diferenças entre hierarquias de valores e transformando o relacionamento num espaço permanente de cura mútua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A articulação entre Neurociências e Psicoterapia de Casais é uma temática inovadora e bastante pertinente no contexto terapêutico contemporâneo. Nesta perspectiva, considera-se, em suma, que os objetivos aqui propostos foram atingidos, uma vez que foi possível identificar os principais elementos neurobiológicos associados às dinâmicas amorosas e refletir sobre como esses conhecimentos podem ampliar as possibilidades terapêuticas no âmbito dos relacionamentos conjugais. A articulação entre ciência e prática clínica revelou-se promissora, oferecendo um olhar mais integrado entre corpo e subjetividade.

Como limitação, destaca-se o fato de o estudo ter se baseado exclusivamente em revisão narrativa da literatura, em um eixo cujo estado da questão ainda é emergente. Porém, converge para a realização de investigações empíricas que explorem intervenções clínicas orientadas por pressupostos neurocientíficos, de modo a validar e expandir os achados aqui apresentados.

Este trabalho contribui, assim, para o fortalecimento do diálogo entre Neurociências e Psicologia, incentivando novas formas de pensar e intervir nas relações humanas com base em evidências biológicas, estando estas sempre adjacentes à compreensão subjetiva.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. Nabuco de. **Teoria do apego**: fundamentos, pesquisas e implicações clínicas. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2020.
- LICURSI, Gustavo. **Neurociências para iniciantes**: emoções. Coletânea – Vol. 05. [S.l.]: Amazon, 2023. eBook Kindle.

LINS, Regina Navarro. **Novas formas de amar**: nada vai ser como antes: grandes transformações nos relacionamentos amorosos. São Paulo: Planeta do Brasil, 2017.

MACCARTER, Nathaniel. **A neurociência da decisão**: uma jornada pela cognição humana: o cérebro decisor: tomando melhores decisões. (Biblioteca da Mente: explorando neurotransmissores, decisões e bem-estar, livro 3). [S.l.]: [s.n.], [2024]. eBook. Disponível em: https://www.amazon.com.br/gp/product/B0CW1M4CL7?ref_=dbs_m_mng_rwt_calw_tkin_2&storeType=ebooks. Acesso em: 05 abr. 2025.

NOGUEIRA, Renato. **Por que amamos**: o que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor. Brasil: HarperCollins, 2020.

OLIVEIRA, L. F.; SANTOS, J. C. C. **O cérebro e as emoções**: a neurociência das relações humanas. 1. ed. Salvador: Editora Viva, 2021.

ROSA, Dayana. **A neurociência do amor**: um olhar amoroso sobre os aspectos fisiológicos e psicológicos desta habilidade. São Paulo: Independently published, 2024.

SCHOPENHAUER, A. **A metafísica do amor e o âmago de Schopenhauer**. São Paulo: UICLAP, 2024.