

O CICLO DE ANSIEDADE EM AMBIENTE FAMILIAR COMO FATOR DESENCADEADOR DE TRANSTORNOS MENTAIS

Miriam Ribeiro Sousa¹
Juliana Rodrigues Faria da Silva²
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior³
Francisco Cardoso Mendonça⁴

RESUMO: A ansiedade tem uma prevalência alarmante no Brasil, conforme indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que destaca o país entre os mais afetados por esse problema. Nesse cenário, torna-se essencial entender o impacto do ciclo de ansiedade familiar como fator desencadeador de transtornos mentais. Este estudo visa investigar como a ansiedade em ambientes familiares influencia o adoecimento mental dos membros da família. Os objetivos incluem: analisar aspectos da dinâmica familiar que contribuem para o ciclo de ansiedade, identificar os transtornos mentais decorrentes desse ciclo e sugerir intervenções preventivas com base em estudos científicos. Metodologicamente, trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, com base em fontes como o livro "A Dependência Química e a Teoria de Bowen" e artigos recentes (2019-2024). A revisão revelou que o ciclo de ansiedade familiar pode levar ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade generalizada, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Dinâmicas familiares disfuncionais, como comunicação inadequada e falta de apoio emocional, foram identificadas como fatores perpetuadores da ansiedade. Intervenções baseadas em evidências, como terapia familiar sistêmica e programas de educação e suporte, mostraram-se eficazes na prevenção e tratamento desses transtornos. Conclui-se que abordar o ciclo de ansiedade familiar é crucial para melhorar a saúde mental dos membros da família, sendo recomendada a implementação de programas de intervenção precoce, apoio familiar e políticas públicas voltadas à saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade. Família. Transtornos Mentais.

ABSTRACT: Anxiety has an alarming prevalence in Brazil, as indicated by the World Health Organization (WHO), which highlights the country among those most affected by this problem. In this scenario, it is essential to understand the impact of the family anxiety cycle as a trigger for mental disorders. This study aims to investigate how anxiety in family environments influences mental illness in family members. The objectives include: analyzing aspects of family dynamics that contribute to the anxiety cycle, identifying mental disorders arising from this cycle and suggesting preventive interventions based on scientific studies. Methodologically, this is a qualitative bibliographic review, based on sources such as the book "Chemical Dependence and Bowen Theory" and recent articles (2019-2024). The review revealed that the cycle of family anxiety can lead to the development of disorders such as generalized anxiety, depression and post-traumatic stress disorder. Dysfunctional family dynamics, such as inadequate communication and lack of emotional support, have been identified as factors that perpetuate anxiety. Evidence-based interventions, such as systemic family therapy and education and support programs, have been shown to be effective in preventing and treating these disorders. It is concluded that addressing the cycle of family anxiety is crucial to improving the mental health of family members, and the implementation of early intervention programs, family support and public policies aimed at mental health is recommended.

Keywords: Anxiety. Family. Mental Disorders.

¹Estudante de psicologia do 10º período Faculdade Mauá Goiás.

²Professora Mestre em Psicologia Faculdade Anhanguera, DF. Coorientador.

³Enfermeiro, Mestre pela Universidade de Brasília, Professor da Faculdade Mauá GO.

⁴ Mestre em Educação Professor Faculdade Mauá GO.

I. INTRODUÇÃO

O Brasil enfrenta um cenário preocupante no que diz respeito à ansiedade, conforme apontado pela última estimativa global de transtornos mentais da Organização Mundial da Saúde (OMS), que coloca o país entre os que têm maior incidência desse problema (Brasil, 2022). Diante dessa realidade alarmante, é essencial analisar como o ciclo de ansiedade familiar não só agrava os transtornos de ansiedade, mas também está relacionado a outros distúrbios mentais, como depressão e dependência química.

Embora a família seja tradicionalmente vista como uma rede de apoio fundamental, paradoxalmente, ela também pode se transformar em um ambiente propício ao surgimento de transtornos mentais. O ciclo de ansiedade familiar se destaca como um dos principais fatores nesse processo, onde interações disfuncionais e comunicações inadequadas intensificam o problema. Esse padrão de interação perpetua a ansiedade entre os membros da família, criando um contexto favorável para o desenvolvimento de diversas condições psicológicas. As tensões aumentam especialmente em momentos de crises que desestabilizam as relações, e quando esses desequilíbrios se tornam crônicos, surgem problemas físicos, emocionais e sociais. Nessas situações críticas, o self básico dos indivíduos pode emergir de maneira mais clara (Kerr & Bowen, 1988).

Com base nesse cenário, o presente estudo propõe investigar a alta prevalência de transtornos mentais em famílias que vivenciam um ciclo de ansiedade, entendendo essa questão como um problema de saúde pública. A perpetuação da ansiedade por meio de interações e comunicações disfuncionais cria um ambiente propício ao surgimento de transtornos psicológicos variados. Diante dessa problemática, a pesquisa busca responder à seguinte questão: de que maneira a dinâmica familiar, caracterizada por um ciclo de ansiedade, contribui para o desenvolvimento de transtornos mentais nos membros da família?

O interesse por essa temática decorre da observação de que, embora a família tenha um papel crucial como rede de apoio, ela pode, infelizmente, tornar-se um terreno fértil para o adoecimento mental, com o ciclo de ansiedade atuando como um dos fatores desencadeantes desse processo.

A relevância deste estudo reside na necessidade urgente de compreender como o ciclo de ansiedade no ambiente familiar pode desencadear transtornos mentais. Investigando os mecanismos pelos quais a ansiedade é transmitida e amplificada dentro das dinâmicas

familiares, é possível identificar pontos de intervenção para reverter esse ciclo prejudicial e promover a saúde mental.

Além disso, é fundamental entender quais são os transtornos mentais mais prevalentes nesse contexto familiar para orientar políticas de saúde e práticas clínicas eficazes. Ao explorar esse ciclo e seus impactos, busca-se uma abordagem mais abrangente para lidar com os problemas de saúde mental que afetam não apenas os indivíduos, mas também suas famílias.

Por fim, conforme Barlow (1999) definiu, a ansiedade é uma reação do cérebro diante de ameaças, desencadeando respostas de luta ou fuga para proteção. No ambiente familiar, essa resposta pode gerar impactos profundos na saúde mental dos seus membros. Este estudo tem como objetivo investigar como o ciclo de ansiedade presente nas famílias pode desencadear transtornos mentais, explorando suas dinâmicas e implicações.

O objetivo geral deste estudo é compreender como o ciclo de ansiedade presente em ambientes familiares impacta diretamente como fator desencadeador de adoecimento mental nos membros da família. Especificamente, pretende-se: a) Investigar os aspectos da dinâmica familiar que contribuem para o ciclo de ansiedade familiar e seu impacto na saúde mental dos membros; b) Discutir os transtornos mentais desenvolvidos em decorrência do ciclo de ansiedade em ambientes familiares; c) Identificar intervenções com base em estudos científicos.

2. Fundamentação teórica

A família, reconhecida como um pilar fundamental da sociedade, desempenha um papel crucial no desenvolvimento e bem-estar dos indivíduos, fornecendo amor, apoio e segurança, na dinâmica de suas relações, é formadora das identidades pessoais e sociais. De acordo com Minuchin (1985, 1988), a família constitui um sistema organizacional complexo, com crenças, valores e práticas que se desenvolvem em resposta às mudanças da sociedade, buscando sempre a melhor adaptação para garantir a sobrevivência de seus membros e da própria instituição familiar. É um sistema que realiza trocas com o meio em que vive e transforma e é transformado por seu ambiente constantemente (Andolfi & Angelo, 1989; Carter & McGoldrick, 2001; Kaloustian, 2005; Minuchin, 1990).

A estrutura familiar, apesar de desempenhar um papel fundamental na vida de seus membros, pode se tornar um terreno propício para o surgimento de transtornos mentais. Dentro de uma família, pode haver um ciclo de ansiedade. Segundo Bowen (1993), o ciclo de ansiedade familiar é um padrão interativo que perpetua a ansiedade entre os membros da família. Além

disso, como mencionado pelo autor, o ambiente familiar pode de fato servir como um fator de risco para o surgimento de transtornos mentais.

Quando um membro experimenta níveis elevados de ansiedade devido a várias razões, como estresse, conflitos familiares, questões financeiras, problemas de relacionamento, falta de afeto ou preocupações com a saúde, busca consolo dentro da família. Essa busca, por sua vez, acaba por espalhar a ansiedade para os outros, criando um ciclo de tensão, conflito e sofrimento emocional. A família opera como um sistema emocional em constante interação, onde as mudanças em um membro afetam a todos os outros (Bowen, 1993).

Consequentemente, esses sintomas ansiosos se tornam aparentes para outros membros da família, causando preocupações e ansiedade adicionais, resultando em um ciclo negativo de ansiedade que pode se intensificar ao longo do tempo. Esse ciclo contínuo de ansiedade pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, como transtornos de ansiedade, depressão e outros, entre os membros da família. Como postula Bowen (1991), os padrões emocionais e relacionais são transmitidos ao longo das gerações, influenciando o desenvolvimento e comportamento dos indivíduos.

Segundo o renomado psiquiatra americano e professor de psiquiatria na Universidade de Georgetown Murray Bowen, os indivíduos têm menos autonomia em suas vidas emocionais do que podem perceber; frequentemente, uma pessoa é afetada pelos problemas emocionais de outro membro da família, como ansiedade. O autor mencionado anteriormente explica bem esse fenômeno em sua teoria, pois existe uma transmissão multigeracional na qual esses problemas emocionais são passados de geração em geração. No entanto, Bowen introduz um conceito intrigante para lidar com essas questões emocionais transmitidas, chamado "diferenciação do *self*", onde indivíduos com um nível maior de diferenciação desenvolvidos podem experimentar menores níveis de ansiedade e maior autonomia emocional.

A diferenciação do *self* consiste na capacidade de raciocinar e refletir, evitando respostas automáticas diante das pressões emocionais, tanto internas quanto externas (Kerr e Bowen, 1988). É a habilidade de ser flexível e agir sabiamente mesmo diante da ansiedade. É um processo fundamental nos relacionamentos, já que se refere a um processo de individuação e independência emocional. O conceito de "diferenciação do *self*", proposto por Bowen (1988), refere-se à capacidade da pessoa de se separar emocionalmente e fisicamente da sua família de origem, assim como à capacidade de atingir a maturidade emocional e a independência.

Destaca-se ainda que indivíduos pouco diferenciados são facilmente influenciados pela emotividade, com suas vidas ditadas pela reatividade daqueles ao seu redor. Em contrapartida, uma pessoa diferenciada consegue equilibrar pensamento e sentimento, sendo capaz de experimentar fortes emoções e espontaneidade, mas também possuindo a autocontenção que acompanha a habilidade de resistir à pressão dos impulsos emocionais.

A crescente necessidade de pertencimento leva os membros a adotarem comportamentos mais complementares, o que estimula o processo de individuação. Esse processo, por sua vez, faz com que os membros reajam entre si, reforçando novamente a necessidade de pertencimento e perpetuando o ciclo. Esse aumento escalonado da ansiedade tende a se manifestar por meio de sintomas físicos, mentais ou sociais (Bowen, 1993; Kerr, 2019; Kerr & Bowen, 1988). O grau de ansiedade crônica em uma família é determinado tanto pelos níveis de estresse externo presentes quanto pela sensibilidade a determinados temas que foram transmitidos ao longo do tempo.

A dinâmica familiar pode influenciar de forma significativa a ansiedade dentro do núcleo familiar, afetando a saúde mental dos seus membros de diversas maneiras. A tabela abaixo apresenta esses impactos:

Tabela 1: Dinâmica Familiar

<p>1. Comunicação disfuncional: Quando a comunicação na família é inadequada, caracterizada por falta de expressão emocional, conflitos não resolvidos, ou ausência de apoio mútuo, isso pode gerar tensão e ansiedade entre os membros. A ausência de habilidades eficazes de comunicação pode tornar difícil a expressão de emoções e necessidades, resultando em mal-entendidos e ressentimentos. Assim, uma comunicação disfuncional, marcada por conflitos frequentes, conversas hostis e agressivas, falta de empatia e dificuldade na resolução de problemas, tende a aumentar o estresse e gerar relações conflituosas entre pais e filhos (Barbosa, Mendes e Juras, 2021).</p>
<p>2. Padrões de comportamento disfuncionais: Certos padrões de comportamento dentro da família, como críticas constantes, controle excessivo, ou desrespeito pelos limites pessoais, podem criar um ambiente estressante e ansioso. Esses padrões podem ser internalizados pelos membros da família, aumentando a sensação de inadequação e gerando ansiedade.</p>
<p>3. Transmissão multigeracional de problemas emocionais: Quando os problemas emocionais não são abordados ou resolvidos adequadamente, eles podem ser transmitidos de uma geração para outra. Por exemplo, se um dos pais sofre de ansiedade crônica, isso pode influenciar o comportamento dos filhos e aumentar sua vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais.</p>
<p>4. Falta de diferenciação do self: Quando os membros da família têm dificuldade em separar suas próprias emoções das emoções dos outros, isso pode levar a uma dinâmica de fusão</p>

emocional, onde a ansiedade de um membro afeta diretamente os outros. Isso pode criar um ciclo de ansiedade que se perpetua ao longo do tempo.

5. Falta de suporte emocional: Em ambientes familiares onde o apoio emocional é escasso ou inconsistente, os membros podem se sentir isolados e desamparados diante de situações estressantes. A falta de um sistema de apoio sólido pode aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Em suma, vários aspectos da dinâmica familiar, incluindo comunicação disfuncional, padrões de comportamento problemáticos, transmissão multigeracional de problemas emocionais, falta de diferenciação do self e falta de suporte emocional, podem contribuir para a ansiedade familiar e impactar negativamente a saúde mental dos seus membros.

3. Método de pesquisa

Para este estudo, será utilizado a pesquisa qualitativa, também conhecida como método qualitativo, é um conjunto de práticas que transformam o mundo visível em dados representativos, incluindo notas, entrevistas, fotografias, registros e lembretes (Creswell, 2014). A pesquisa qualitativa foca em aspectos da realidade que não podem ser medidos quantitativamente, lidando com significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (Minayo, 2014). Em vez de utilizar estatísticas, regras ou generalizações, ela se baseia em descrições detalhadas, comparações e interpretações.

Este estudo consiste em uma revisão de literatura para um trabalho de conclusão de curso, que visa realizar uma análise crítica, meticulosa e abrangente das publicações correntes em uma determinada área de conhecimento (Trentini; Paim, 1999). A pesquisa bibliográfica tem como objetivo abordar e discutir um tema com base em fontes teóricas publicadas, como livros, revistas e periódicos. Além disso, visa compreender e analisar conteúdos científicos relacionados a um tema específico (Martins & Pinto, 2001).

Este tipo de pesquisa objetiva colocar o pesquisador em contato direto com o que já foi escrito, dito, ou documentado sobre determinado assunto (Marconi; Lakatos, 2007). Desta forma, a pesquisa bibliográfica não é apenas uma mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre determinado assunto. Este tipo de pesquisa proporciona o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras. Segundo Demo (2000), a pesquisa

tem como objetivo estimular o estudante a entrar em contato direto com as teorias por meio da leitura, incentivando-o a desenvolver suas próprias interpretações.

Para este estudo, utilizamos a estratégia metodológica da revisão bibliográfica, especificamente uma revisão narrativa, que se revela particularmente adequada para lidar com a complexidade do tema. Essa abordagem foi escolhida por sua capacidade de oferecer uma visão abrangente das experiências e perspectivas de autores que já investigaram o assunto em profundidade. A pesquisa se fundamenta principalmente no livro "A Dependência Química e a Teoria de Bowen", de Silva (2021), e em artigos recentes publicados entre 2019 e 2024, que discutem aspectos relevantes do tema.

Os critérios de inclusão foram: A pesquisa deveria tratar diretamente do tema ciclo de ansiedade em ambiente familiar, ou seja, o tema abordando a teoria sistêmica devia fazer parte da pesquisa; deveria estar disponível na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Os critérios de exclusão foram: Estudos com temáticas não relacionadas exclusivamente ao tema. Estudos relacionados a outras questões sobre ciclo de ansiedade e ambiente familiar.

Esta pesquisa foi conduzida seguindo as diretrizes estabelecidas na resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, a qual especifica que determinadas investigações, como aquelas exclusivamente dedicadas à revisão da literatura científica, não serão submetidas ao registro ou avaliação pelo Sistema CEP/CONEP (Comitê de Ética em Pesquisa/Conselho Nacional de Ética em Pesquisa) (Brasil, 2016).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após uma revisão detalhada de artigos e uma análise aprofundada da obra de referência, foram selecionados estudos relevantes para serem discutidos neste trabalho. Esses estudos ressaltam como a dinâmica familiar pode influenciar na manutenção de ciclos de ansiedade e no surgimento de transtornos mentais. Nesta seção, serão abordadas as implicações dessas descobertas e as intervenções possíveis para minimizar esses efeitos.

4.1 Transtornos mentais mais relevantes

Os transtornos mentais mais prevalentes identificados em famílias com um ciclo de ansiedade incluem:

Tabela 2: Transtornos mentais.

1. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):	É caracterizado por preocupação excessiva que persiste por pelo menos seis meses, junto a sintomas como irritabilidade, fadiga, inquietação, distúrbios do sono, tensão muscular ou dificuldade de concentração (APA, 2014). Em famílias com ansiedade crônica, os membros costumam internalizar essa preocupação, vivendo em constante estado de medo.
2. Depressão:	Em ambientes familiares ansiosos, o estresse constante pode agravar o quadro de depressão, causando desesperança e tristeza contínua. A depressão vai além da tristeza, sendo um transtorno complexo que provoca intenso sofrimento psíquico, interferindo em diversas áreas da vida, desde tarefas diárias até questões pessoais. Na Psicologia e Psiquiatria Clínica, é vista como um conjunto de sintomas que afetam o humor, a psicomotricidade e o corpo (Assumpção-Junior, 1998).
3. Transtorno de Estresse Pós-Traumático	É comumente ligado a eventos traumáticos, mas também pode surgir em contextos de ansiedade familiar crônica. Conflitos prolongados, abuso ou negligência podem gerar traumas que levam aos sintomas de TEPT. O transtorno resulta da exposição a eventos traumáticos, como ameaças à vida, violência ou acidentes graves, seja diretamente vivido ou testemunhado (Souza et al., 2018).
Dependência Química:	A ansiedade crônica dentro da família pode levar alguns membros a buscar alívio em substâncias químicas, resultando em dependência. O uso de álcool ou drogas pode ser uma forma de autoterapia para lidar com a ansiedade, perpetuando um ciclo de abuso e dependência química (Silva, 2021).

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

A análise desses transtornos mentais em famílias com ciclos de ansiedade revela um padrão claro: a dinâmica familiar tem um impacto significativo na saúde mental dos seus membros. A transmissão intergeracional de ansiedade, comunicação disfuncional, falta de suporte emocional e exposição contínua ao estresse são fatores que contribuem para o desenvolvimento desses transtornos. Intervenções, como terapia familiar sistêmica e programas de educação e suporte, têm se mostrado eficazes na prevenção e tratamento dessas condições. Isso reforça a necessidade de abordagens integradas e baseadas em evidências para interromper o ciclo de ansiedade familiar.

Esses achados sublinham a importância de políticas públicas de saúde mental que abordem a complexidade das interações familiares e seus impactos. Melhorar a comunicação, fortalecer o apoio emocional e promover a autonomia emocional, por meio da diferenciação do self, são medidas que podem gerar um ambiente familiar mais saudável e resiliente.

4.2 Intervenções com base em estudos científicos

O envolvimento das famílias na promoção da saúde mental e na prevenção de transtornos mentais é essencial. Em vários países, políticas públicas incentivam a educação familiar como um caminho para melhorar o bem-estar tanto individual quanto familiar (Robila, 2014). Por meio de programas educativos, grupos de apoio, terapia familiar e aconselhamento, às famílias desempenham um papel crucial na saúde física, mental e social de seus membros.

A terapia multigeracional, fundamentada na Teoria Sistêmica de Bowen, propõe intervenções que visam modificar os padrões relacionais que afetam a saúde mental. O terapeuta conduz as famílias em um processo de autoconhecimento e transformação.

Tabela 3: Fase Inicial - Compreendendo o Problema e seu Contexto

<p>Redução da Ansiedade: O objetivo inicial é ajudar os clientes a reconhecerem a ansiedade como parte de um padrão familiar, o que pode reduzir o sofrimento individual.</p>
<p>Genograma Familiar: A construção de um genograma familiar oferece insights valiosos sobre a história e as relações da família, revelando padrões que podem estar associados aos problemas atuais. O Genograma é uma ferramenta visual amplamente utilizada na Terapia Familiar (McDaniel, Hepworth & Doherty, 1994).</p>
<p>Dinâmicas Emocionais: O terapeuta explora dinâmicas familiares, como padrões de proximidade/distanciamento, mecanismos de enfrentamento da ansiedade, triângulos emocionais, adaptabilidade a mudanças e sinais de rigidez emocional (Bowen, 1993; Kerr, 2019; Kerr & Bowen, 1988).</p>

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

O principal objetivo da terapia é ajudar o cliente a reduzir o medo e a ansiedade relacionados aos seus sintomas, incentivando-o a perceber que esses sintomas estão inseridos em seus padrões de relacionamento familiar. Na primeira sessão, o foco será a coleta de dados utilizando genogramas familiares, o que permite identificar problemas e rastrear a história dos sistemas familiares, tanto nucleares quanto ampliados. O terapeuta buscará compreender

aspectos dos processos emocionais da família, como padrões de proximidade e afastamento, formas de lidar com o medo, triângulos emocionais ativados, adaptabilidade a mudanças e estressores, além de sinais de instabilidade emocional (Bowen, 1993; Kerr, 2019; Kerr & Bowen, 1988).

A abordagem multigeracional vai além de identificar influências lineares, reconhecendo que os padrões de relacionamento são transmitidos através das gerações e continuam a influenciar as interações atuais (Herz Brown, 1991). Por meio de perguntas reflexivas, o terapeuta estimula os clientes a explorarem as conexões entre seus desafios atuais e as maneiras pelas quais as gerações anteriores lidaram com problemas semelhantes. Ao examinar a história de sintomas e questões familiares ao longo de pelo menos três gerações, fica evidente que os problemas individuais não existem de forma isolada, mas fazem parte de uma herança relacional. Essa visão alivia a carga individual e facilita a aceitação mútua entre os membros da família.

À medida que terapeutas e famílias identificam a repetição de padrões ao longo das gerações, tornam-se mais claros os comportamentos automáticos que os membros da família têm entre si (Bowen, 1993; Kerr, 2019; Kerr & Bowen, 1988). Essa conscientização é crucial para romper ciclos disfuncionais e criar vínculos mais saudáveis. A segunda fase da terapia se concentra no desenvolvimento da diferenciação dos clientes adultos, aumentando sua capacidade de se relacionar de forma mais autônoma e assertiva.

Tabela 4: Segunda fase - Fortalecimento da Diferenciação

<p>Resistir à "Força do Pertencimento": Os clientes são incentivados a questionar a necessidade de aprovação familiar e a agir de acordo com seus próprios valores e crenças, sem se submeter às pressões do sistema familiar (Bowen, 1993).</p>
<p>Conceitos de Sistemas: O terapeuta apresenta conceitos da teoria sistêmica para auxiliar os clientes a compreenderem como as dinâmicas familiares influenciam seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.</p>
<p>Autofoco e Responsabilidade Pessoal: Através de perguntas e exercícios, o terapeuta guia os clientes no desenvolvimento de um maior senso de responsabilidade por suas próprias reações e emoções. Essa mudança de foco diminui a ansiedade e facilita a construção de relacionamentos mais saudáveis e autênticos (Bowen, 1993; Kerr & Bowen, 1988).</p>
<p>Comunicação Assertiva: Expressando Pensamentos e Sentimentos: O desenvolvimento da capacidade de comunicar pensamentos e sentimentos de forma clara e assertiva é crucial para a resolução de conflitos e a construção de relacionamentos saudáveis. Os clientes são</p>

incentivados a expressar suas necessidades e vontades de forma respeitosa, sem culpa ou julgamentos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Após a etapa inicial, o programa evolui para uma abordagem mais individualizada, voltada principalmente para adultos que desejam aprofundar o autoconhecimento. Nessa fase, a dinâmica familiar é investigada com o objetivo de ajudar os participantes a desenvolverem uma identidade mais autêntica e a estabelecerem limites saudáveis. O foco da terapia não é forçar mudanças, mas sim incentivar uma compreensão mais ampla e reflexiva dos padrões familiares, respeitando a perspectiva de cada indivíduo.

Durante esse processo, o terapeuta promove a autoconsciência, auxiliando os clientes a identificar como suas próprias reações influenciam as dinâmicas familiares. Através de reflexões e declarações pessoais, os indivíduos são encorajados a assumir a responsabilidade por seus pensamentos e emoções, o que contribui para a construção de relacionamentos mais saudáveis e genuínos. Essa capacidade de focar em si mesmos, conforme defendido por Bowen (1993) e Kerr & Bowen (1988), é essencial para diminuir a ansiedade e promover interações mais equilibradas e satisfatórias entre os membros da família.

632

Imagem 1: Terapia familiar



Fonte: Anna Schafer; Terapia familiar sistêmica (2020)

Em suma, compreender os mecanismos pelos quais a ansiedade é transmitida e amplificada dentro das estruturas familiares é crucial para desenvolver estratégias eficazes de intervenção. A identificação de intervenções baseadas em evidências, como terapia familiar sistêmica e programas de educação e suporte, oferece caminhos promissores para modificar o ciclo de ansiedade e promover a saúde mental dentro das famílias.

A análise dos estudos destacou a influência da dinâmica familiar – incluindo comunicação inadequada, falta de apoio emocional e modelos parentais disfuncionais – na perpetuação do ciclo de ansiedade. Além disso, foram identificadas intervenções, como terapia familiar sistêmica e programas de educação e suporte, que demonstraram eficácia na prevenção e tratamento desses transtornos mentais em famílias com um ciclo recorrente de ansiedade. A revisão também forneceu uma visão detalhada dos transtornos mentais mais prevalentes associados a esses contextos familiares.

5. CONCLUSÃO

Em conclusão, este estudo destaca a relevância crítica do ciclo de ansiedade dentro do ambiente familiar como um precursor significativo de transtornos mentais, ressaltando suas implicações na saúde mental dos membros familiares. Ao examinar a dinâmica familiar e os padrões interativos que perpetuam a ansiedade, identificamos como a comunicação disfuncional, comportamentos problemáticos e a ausência de apoio emocional contribuem para esse ciclo. A abordagem da diferenciação do *self*, proposta por Murray Bowen, emerge como uma promissora estratégia para enfrentar os desafios emocionais transmitidos entre gerações, oferecendo uma perspectiva de autonomia emocional e resistência aos impulsos emocionais.

633

Estes resultados enfatizam a urgência de intervenções destinadas a reestruturar o ciclo de ansiedade familiar e promover a saúde mental dentro das estruturas familiares. Estratégias que fortaleçam a comunicação saudável, promovam a diferenciação do *self* e incentivem o apoio emocional podem desempenhar um papel crucial na prevenção e tratamento dos transtornos mentais relacionados à ansiedade familiar. Além disso, nossa revisão bibliográfica oferece uma visão abrangente das perspectivas de autores que exploraram profundamente o tema, contribuindo para o avanço do conhecimento nesta área.

Por último, esperamos que este estudo seja um ponto de partida para futuras investigações e intervenções voltadas para a promoção da saúde mental nas famílias, reconhecendo a importância de abordagens holísticas e sistêmicas na compreensão e tratamento dos transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: Acesso em 24 de jul. 2020
- ANDOLFI, M., & Angelo, C. (1988). **Tempo e mito em psicoterapia familiar**. Porto Alegre: Artmed.
- ASSUMPTÃO-JUNIOR FB. **Tristeza e depressão: diagnóstico diferencial**. *Pediatria Moderna*. 1998;34(3):126-30. ASSUNÇÃO SSM, Guimarães DBS, Scivoletto S. **Depressão**. *Revista Brasileira de Medicina*. 1998;55(7):459-69.
- BARLOW, D. H. (1999). **Manual clínico dos transtornos psicológicos**. (2. ed.). Porto Alegre: Artmed.
- BARBOSA, Luciana de Paula Gonçalves; MENDES, Josimar Antônio de Alcântara; JURAS, Mariana Martins. Dinâmicas disfuncionais, disputa de guarda e alegações de alienação parental: uma compreensão sistêmica. **Nova perspect. sist**, São Paulo, v. 30, n. 69, p. 78-95, abr. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução no 510, de 7 de abril de 2016. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 24 maio de 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Mundial de Saúde (OMS), **SAÚDE MENTAL na América Latina**, Brasil é o país com maior prevalência de ansiedade (2022).
- Bowen, M. (1991). **De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar**. Buenos Aires: Paidós Iberica Edições
- BOWEN, M. (1993). **Family therapy in clinical practice**. Jason Aronson (Edição Digital).
- BOWEN, M., Andolfi, M. & De Nichilo, M. (1991). **De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar**. Ediciones Paidós (Edição Digital).
- CRESWELL, J. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: Escolhendo entre cinco abordagens**. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.
- DEMO, P. Pesquisa: **Princípios científicos e Educativos**. 7ª Ed., São Paulo: Cortez, 2000.
- KALOUSTIAN, S. M. (2005). **Família brasileira: A base de tudo**. São Paulo: Cortez, Brasília: UNICEF.
- KERR, M. E. & Bowen, M. (1988). **Family evaluation. In family evaluation**. W. W. Norton & Company (Digital edition).
- KERR, Michael E. & BOWEN, Murray. **Family evaluation: an approach based on Bowen theory**. New York: W. W. Norton & Company, 1988. 400p.

KERR, M. E. (2019). **Bowen theory's secrets** : Revealing the hidden life of families. W. W. Norton & Company (Digital edition).

MARTINS, G. A; PINTO, R. L. **Manual para elaboração de trabalhos acadêmicos**. São Paulo: Atlas, 2001.

MARCONI, M.A.; LAKATO, E. M. **Técnicas de Pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 6ª edição, São Paulo: Atlas, 2007.

MINUCHIN, P. Families and individual development: provocations from the field of family therapy. **Child Development**, v. 56, p.289-302, 1985.

MINUCHIN, S., & Fishman, C. S. (1990). **Técnicas de Terapia Familiar**. Porto Alegre: Artmed.

MINUCHIN, S. (1990). **Famílias: Funcionamento e tratamento**. Porto Alegre: Artmed.

MCDANIEL, S. H., Hepworth, J., & Doherty, W. (1994). **Terapia familiar médica: Um enfoque biopsicossocial às famílias com problemas de saúde** (D. Batista, Trad.) Porto Alegre, RS: Artes Médicas.

PAPERO, D., Frost, R., Havstad, L., & Noone, R. (2018). **Natural Systems Thinking and the Human Family**. *Systems*, 6 (2), 19.

PAPERO, D. V. (2014). Assisting the two-person system: An approach based on the bowen theory. **Australian and New Zealand Journal of Family Therapy**.

ROBILA, Mihaela. **Handbook of family policies across the globe**. New York: Springer, 2014.

Silva, JRF & Penso, M.A., . **A Dependência Química e a Teoria de Bowen**. 2021

SOUZA CM, Vizzotto MM, Gomes MB. **Relationship between family violence and post-traumatic stress disorder**. *Psicol Saúde Doenças*. 2018;19(2):222-33

TRENTINI, M; PAIM, L. **Pesquisa em Enfermagem**: uma modalidade convergente-assistencial. Florianópolis: Editora da UFSC, 1999.