

Terapia Cognitivo-Comportamental com Casais: Um Resumo da Teoria e da Técnica

Cognitive-behavioral therapy with couples: a summary of theory and technique.

José Carlos Fagundes da Silva

Mestre em Psicologia pela UFRRJ, Pós-graduado em Terapia Cognitivo-Comportamental pela UNINTER e Professor Auxiliar de Ensino de Graduação na UniSãJosé.

Miria Ribeiro Neto da Silva

Mestre em Psicologia pela UFRRJ, Pós-graduada em Terapia de Família pela PUC/RJ e Professora Auxiliar de Ensino de Graduação na UniSãJosé.

RESUMO

Revisão integrativa sobre teoria e técnica da TCC com casais. O sofrimento conjugal resulta da interação entre cognições, emoções e comportamentos. A intervenção articula reestruturação cognitiva, comunicação e aceitação. As abordagens divergem quanto aos mecanismos de mudança, sem superioridade comprovada. Destacam-se formulação de caso, formação do terapeuta, adaptação cultural e estudos de mecanismos de mudança em amostras brasileiras.

Palavras-chave: Terapia cognitivo-comportamental; terapia de casal; revisão integrativa; relacionamento conjugal.

ABSTRACT

Integrative review of the theory and technique of cognitive-behavioral therapy with couples. Marital distress results from interactions among cognitions, emotions, and behaviors. Intervention articulates cognitive restructuring, communication, and acceptance. Approaches diverge on change mechanisms, with no proven superiority. Case formulation, therapist training, cultural adaptation, and studies on change mechanisms in Brazilian samples are highlighted.

Keywords: Cognitive-behavioral therapy; couple therapy; integrative review; marital relationship.

1. INTRODUÇÃO

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) aplicada ao contexto conjugal constitui uma extensão dos princípios do modelo cognitivo de Beck ao campo das relações íntimas, tendo sido sistematizada, entre outros autores, por Baucom e Epstein (1990) e Epstein e Baucom (2002). Nessa perspectiva, o funcionamento do casal é compreendido como produto da interação contínua entre comportamentos observáveis, processos cognitivos e respostas emocionais, de modo que o sofrimento relacional é concebido como decorrente de déficits nas habilidades de comunicação e de resolução de problemas, associados a distorções cognitivas, atribuições disfuncionais, expectativas irrealistas e crenças rígidas acerca do relacionamento e do parceiro (Epstein & Baucom, 2002). Dattilio (2010) acrescenta que os esquemas cognitivos formados ao longo da história de vida de cada cônjuge são ativados nas interações íntimas, conferindo à TCC de casais um caráter simultaneamente individual e interacional. Desde os estudos pioneiros de Beck (1988), a intervenção passou a incidir sobre a reestruturação de crenças, o manejo das emoções e a modificação de padrões de comunicação disfuncionais, atuando sobre os três níveis de cognição descritos pela literatura, a saber, pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais (Plutarco et al., 2019). A literatura da área consolidou, assim, um modelo teórico-técnico no qual a avaliação e a intervenção incidem de forma articulada sobre os níveis cognitivo, comportamental e emocional, em uma perspectiva contextual.

A despeito dessa consolidação, são identificadas na literatura divergências relevantes entre os autores quanto aos mecanismos considerados centrais para a mudança terapêutica. Enquanto as abordagens comportamentais clássicas, fundamentadas na troca comportamental e no treino de comunicação, atribuíram primazia à modificação de comportamentos observáveis, as propostas cognitivas passaram a sustentar que a reestruturação de crenças disfuncionais constituiria condição necessária para a melhora estável do vínculo (Baucom & Epstein, 1990). Em contrapartida, a terapia comportamental integrativa de casais, proposta por Jacobson e Christensen (1996), questionou a centralidade da mudança e introduziu a aceitação como mecanismo complementar, argumentando-se que a tolerância às diferenças irreconciliáveis do parceiro produziria ganhos superiores aos obtidos exclusivamente pela modificação. Paralelamente, às pesquisas empíricas sobre interação conjugal, notadamente as desenvolvidas por Gottman (1994), deslocaram a ênfase para os processos emocionais e os padrões de regulação afetiva, evidenciando limites explicativos dos modelos estritamente comportamentais e cognitivos. Tais divergências, embora tenham enriquecido o campo, suscitaram controvérsias acerca da eficácia comparada das modalidades e da durabilidade dos ganhos terapêuticos ao longo do tempo (Bodenmann et al., 2020).

Diante desse panorama, é identificada uma lacuna de conhecimento no que concerne à articulação integrada entre os fundamentos teóricos e os procedimentos técnicos da TCC de casais. Embora exista produção substancial sobre componentes isolados do modelo, como o treino de comunicação, a reestruturação cognitiva e as estratégias de aceitação, são escassos os trabalhos que sistematizam, de forma integrativa, os pressupostos teóricos e as técnicas correspondentes em um mesmo corpo de conhecimento (Cardoso & Cardoso, 2024). Ademais, a maior parte da evidência empírica foi produzida em contextos internacionais, predominantemente norte-americanos e europeus, sendo limitada a investigação sobre a aplicabilidade e a eficácia do modelo em populações brasileiras e latino-americanas, bem como sobre sua adequação às diferentes configurações conjugais e familiares contemporâneas (Plutarco et al., 2019). Observa-se, ainda, carência de estudos que examinem os mecanismos cognitivos como mediadores da mudança terapêutica, o que compromete a precisão teórica do modelo e a otimização das intervenções clínicas (Falcke, 2024). Nesse contexto, a presente revisão integrativa tem como objetivo sistematizar e sintetizar o conhecimento disponível acerca da terapia cognitivo-comportamental com casais, apresentando um resumo articulado de sua teoria e de sua técnica. Para tanto, propõe-se a descrição dos fundamentos teóricos do modelo, a caracterização dos principais procedimentos e

estratégias de intervenção descritos na literatura, a discussão das divergências e dos pontos de convergência entre as principais abordagens e a identificação de implicações para a prática clínica e de direções para pesquisas futuras. Espera-se, com isso, oferecer um referencial organizado que contribua tanto para a formação de estudantes e profissionais de Psicologia quanto para o avanço da produção científica na área, em especial no contexto brasileiro.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, delineamento que possibilita a síntese ampla e sistemática do conhecimento produzido sobre uma temática, incorporando estudos de diferentes abordagens metodológicas (Whittemore & Knafl, 2005; Souza, Silva & Carvalho, 2010). A busca bibliográfica foi conduzida por meio da consulta às bases de dados eletrônicas SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), selecionadas em razão de sua relevância e abrangência no âmbito da produção científica nacional em Psicologia. A coleta dos dados foi realizada no período de agosto a setembro de 2026, sem restrição quanto ao delineamento dos estudos, por se tratar de revisão integrativa destinada à síntese ampla do conhecimento disponível sobre a temática investigada.

Para a localização dos estudos, foram utilizados os seguintes descritores, combinados por meio do operador booleano AND: 'terapia cognitivo-comportamental' AND 'casais', 'terapia de casal' AND 'terapia cognitivo-comportamental' e 'relacionamento conjugal' AND 'terapia cognitivo-comportamental'. As buscas foram realizadas nos campos de título, resumo e palavras-chave, sendo aplicado o filtro de recorte temporal correspondente aos últimos cinco anos, a fim de assegurar a atualidade e a pertinência das publicações recuperadas.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos publicados nos últimos cinco anos (2021 a 2026), redigidos em língua portuguesa, com texto completo disponível nas bases consultadas e que abordassem a terapia cognitivo-comportamental aplicada ao contexto conjugal. Foram excluídos do corpus analítico teses, dissertações, livros, capítulos de livros, trabalhos publicados em anais de eventos, editoriais, resenhas e artigos duplicados entre as bases de dados, bem como os estudos que não apresentassem relação direta com o tema investigado ou cujo texto completo não estivesse acessível. A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas: inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e dos resumos, com aplicação dos critérios de elegibilidade; em seguida, os estudos potencialmente relevantes foram lidos na íntegra, sendo excluídos aqueles que não atendiam aos critérios estabelecidos. Os dados extraídos dos artigos incluídos foram organizados em instrumento de coleta, contemplando autores, ano de publicação, objetivo, delineamento, participantes e principais resultados, e posteriormente submetidos à análise e à síntese narrativa, conforme preconizado pela literatura metodológica para revisões integrativas (Whittemore & Knafl, 2005).

3. DISCUSSÃO

3.1. Fundamentos Teóricos do Modelo

Por meio da presente revisão integrativa, foi possível sistematizar o conhecimento disponível acerca da terapia cognitivo-comportamental (TCC) com casais, tendo sido evidenciado que o modelo se assenta em um núcleo teórico relativamente consensual, ainda que sua operacionalização técnica seja marcada por diversidade considerável. Foi verificada convergência entre os estudos analisados ao situar a TCC de casais na interface entre a teoria da aprendizagem social e o modelo cognitivo, sendo o sofrimento conjugal compreendido como produto da interação contínua entre cognições, respostas emocionais e comportamentos observáveis (Epstein & Baucom, 2002; Bodenmann et al., 2020). Nessa perspectiva, as estruturas cognitivas construídas ao longo da

história de vida de cada cônjuge, em interação com aspectos temperamentais, biológicos, socioculturais e familiares, influenciariam inclusive as escolhas amorosas e os padrões de funcionamento da relação (Cardoso & Cardoso, 2024), sendo os esquemas formados nesse percurso ativados nas interações íntimas e conferindo ao modelo um caráter simultaneamente individual e interacional (Dattilio, 2010). Desde os primeiros estudos de Beck (1988) sobre o modelo cognitivo aplicado aos casais, a intervenção passou a incidir sobre a reestruturação de crenças, o manejo das emoções e a modificação de padrões de comunicação disfuncionais, atuando sobre os três níveis de cognição descritos pela literatura, a saber, pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais (Plutarco et al., 2019). Tal convergência é indicativa de que os fundamentos teóricos do modelo encontram-se razoavelmente consolidados, sendo a formulação de caso o elemento que articula a compreensão idiográfica do casal à seleção das intervenções (Cardoso & Cardoso, 2024).

3.2. Procedimentos e Estratégias de Intervenção

No que concerne aos procedimentos e às estratégias de intervenção, foi revelado pela literatura recuperada um arsenal técnico amplo e heterogêneo, organizado em torno de três eixos principais.

O primeiro eixo, de natureza cognitiva, concentra a maior parte das técnicas descritas, com 141 técnicas voltadas à reestruturação cognitiva, correspondentes a 38,6% do total mapeado por Cardoso e Cardoso (2024), entre as quais foram destacados o registro de pensamentos, o questionamento socrático, a técnica da flecha descendente, a escrita de diários e a lista de prós e contras.

O segundo eixo, de natureza comportamental, compreende o treino de comunicação, o treino de resolução de problemas, o intercâmbio comportamental e um conjunto de recursos para o manejo do diálogo, como regras de etiqueta para conversação, treino de estilos de perguntas e diretrizes para o esclarecimento de impasses.

O terceiro eixo, de natureza experiencial e de aceitação, foi incorporado mais recentemente ao repertório da TCC de casais, abrangendo estratégias como a união empática, o distanciamento unificado, práticas de atenção plena e recursos de regulação emocional derivados de outros modelos, como a terapia comportamental dialética (Falcke, 2024).

A psicoeducação, por sua vez, comparece como recurso transversal, empregada desde a avaliação inicial até a consolidação dos ganhos terapêuticos.

Cabe destacar que a predominância do enfoque cognitivo, identificada em 58% das técnicas analisadas, corrobora a primazia atribuída às crenças na gênese e na manutenção dos problemas conjugais, sem que isso implique a desconsideração das dimensões emocional e comportamental (Cardoso & Cardoso, 2024). A pluralidade interna do campo, com 11 abordagens identificadas na literatura, entre as quais a TCC tradicional de Beck (56%), a terapia do esquema (12,8%), a terapia sistêmico-cognitiva (10,4%), a terapia racional-emotiva comportamental (7,6%) e a terapia comportamental integrativa de casais (6%), reforça a compreensão de que a TCC de casais constitui menos um modelo unitário do que uma família de abordagens com pressupostos comuns e ênfases distintas (Cardoso & Cardoso, 2024).

No que concerne à operacionalização das técnicas, a literatura convergente indica que o arsenal terapêutico da TCC de casais se organiza nos três eixos anteriormente descritos, cada qual composto por procedimentos específicos que incidem sobre dimensões distintas do funcionamento conjugal (Cardoso & Cardoso, 2024; Bodenmann et al., 2020).

No eixo cognitivo, cuja predominância já foi assinalada, a reestruturação cognitiva constitui o procedimento nuclear, voltado à identificação, à avaliação e à flexibilização das crenças disfuncionais acerca do parceiro e do relacionamento, compreendidas como mediadoras das respostas emocionais e comportamentais (Epstein & Baucom, 2002; Epstein & Zheng, 2017). Entre os recursos empregados para esse fim, destaca-se o registro de pensamentos, no qual cada cônjuge documenta, diante de situações-gatilho, os pensamentos automáticos, as

emoções e os comportamentos associados, favorecendo a percepção dos padrões cognitivos recorrentes nas interações íntimas. O questionamento socrático, por sua vez, consiste no exame guiado das evidências a favor e contra as interpretações de cada cônjuge, promovendo a flexibilização das distorções por meio de perguntas abertas, em substituição à confrontação direta. A técnica da flecha descendente permite, a partir de um pensamento automático identificado, acessar progressivamente o significado pessoal subjacente, alcançando as crenças intermediárias e centrais ativadas na relação (Dattilio, 2010). Complementarmente, a reestruturação incide sobre os três tipos de cognição relacional descritos pela literatura: as atribuições, relativas às explicações que cada cônjuge elabora para os comportamentos do parceiro; as expectativas, concernentes ao que cada um antecipa da relação e do comportamento do outro; e as crenças centrais, que remetem aos esquemas formados na história de vida de cada cônjuge (Epstein & Baucom, 2002). A escrita de diários e a lista de prós e contras compõem recursos auxiliares, estendendo o trabalho terapêutico entre as sessões e apoiando a tomada de decisão quanto à manutenção ou à modificação de determinadas cognições (Cardoso & Cardoso, 2024).

No eixo comportamental, o treino de comunicação visa ao desenvolvimento de habilidades de fala e de escuta que permitam a expressão segura de necessidades, sentimentos e desejos, sem o recurso à crítica e à culpabilização (Baucom & Epstein, 1990; Bodenmann et al., 2020). Para tanto, são empregados procedimentos como a técnica do falante-ouvinte, em que um cônjuge fala e o outro parafraseia o conteúdo recebido antes de responder; a formulação de enunciados na primeira pessoa, que descrevem sentimentos diante de comportamentos específicos em situações determinadas; as regras de etiqueta para conversação; e o treino de estilos de pergunta, destinado ao esclarecimento de impasses sem escalada de hostilidade (Cardoso & Cardoso, 2024). O treino de resolução de problemas, por sua vez, estrutura o enfrentamento de conflitos solucionáveis em etapas sequenciais — definição objetiva do problema, geração de alternativas, avaliação das opções, escolha e implementação da solução e verificação dos resultados —, distinguindo-se os problemas passíveis de mudança daqueles que demandam aceitação (Epstein & Baucom, 2002). O intercâmbio comportamental busca reverter a espiral negativa de interações mediante o aumento deliberado de comportamentos positivos recíprocos, cabendo a cada cônjuge identificar e executar ações agradáveis para o outro, em exercícios como os 'dias de cuidado', com vistas à restauração do reforço mútuo e da satisfação relacional (Jacobson & Christensen, 1996). Somam-se a esses procedimentos as tarefas de casa para casais, que prescrevem a prática entre sessões de comportamentos e conversas programadas, o automonitoramento e o monitoramento do cônjuge, bem como a gravação e a observação das interações do casal, com revisão posterior destinada à identificação de padrões disfuncionais (Cardoso & Cardoso, 2024).

No eixo experiencial e de aceitação, incorporado mais recentemente ao repertório da TCC de casais, sobretudo a partir da terapia comportamental integrativa, destacam-se a união empática e o distanciamento unificado (Jacobson & Christensen, 1996; Christensen & Doss, 2016). A união empática consiste na facilitação, pelo terapeuta, da expressão de emoções vulneráveis — como medo, tristeza e dor — em lugar das emoções secundárias, como raiva e crítica, promovendo a empatia do parceiro e a reformulação do conflito como dor e vulnerabilidade compartilhadas. O distanciamento unificado, por sua vez, ensina o casal a descrever objetivamente o padrão de interação conflituosa, à maneira de observadores externos, reduzindo a escalada emocional e favorecendo uma compreensão metacognitiva do ciclo de crítica e afastamento (Christensen & Doss, 2016). A essas estratégias somam-se o foco no tema recorrente, que redireciona as discussões para as vulnerabilidades centrais subjacentes aos conflitos, e as estratégias de construção de tolerância, destinadas a conviver com diferenças irreconciliáveis, como o destaque dos aspectos positivos e o autocuidado (Jacobson & Christensen, 1996). O eixo compreende ainda práticas de atenção plena e recursos de regulação emocional, derivados de outros modelos cognitivo-comportamentais, como a terapia comportamental dialética, que habilitam os cônjuges a responder em lugar de reagir diante de emoções intensas (Falcke, 2024; Bodenmann et al., 2020). A psicoeducação comparece como recurso transversal, informando o casal acerca da interação entre cognições, emoções e comportamentos e fundamentando o processo terapêutico da avaliação inicial à consolidação e prevenção de recaídas (Baucom & Epstein, 1990).

3.3. Divergências E Convergências Entre as Abordagens

As divergências entre as abordagens, por sua vez, constituem o aspecto mais revelador da complexidade do fenômeno estudado. Foram distinguidos, historicamente, três períodos no desenvolvimento da terapia cognitivo-comportamental de casais: um primeiro, centrado no treinamento de habilidades específicas e na modificação de comportamentos manifestos, no qual o terapeuta assumia papel predominantemente psicoeducativo e diretivo; um segundo, marcado pela terapia comportamental integrativa de casais, que introduziu a aceitação mútua como objetivo terapêutico complementar à mudança; e um terceiro, voltado ao atendimento de casais considerados difíceis, frequentemente caracterizados pela presença de comorbidades clínicas em um dos cônjuges (Gurman et al., citados por Plutarco et al., 2019). A essas diferenças históricas somam-se divergências contemporâneas relevantes. De um lado, as vertentes tradicionais sustentam que a modificação de cognições disfuncionais e de padrões comportamentais constitui condição necessária para a melhora do vínculo; de outro, a terapia comportamental integrativa argumenta que a aceitação das diferenças irreconciliáveis produz ganhos superiores aos obtidos exclusivamente pela mudança (Jacobson & Christensen, 1996). Paralelamente, a terapia de casal focada na emoção, fundamentada na teoria do apego, questiona a centralidade do treino de habilidades e propõe a construção de novas experiências emocionais como mecanismo primário de mudança (Bodenmann et al., 2020). Contudo, as evidências disponíveis não corroboram a superioridade de qualquer dessas vertentes: a metanálise clássica de Shadish e Baldwin (2005) identificou apenas diferenças marginais entre as abordagens, e a revisão de Bodenmann et al. (2020) não encontrou diferenças significativas de tamanho de efeito entre a TCC de casais e a terapia focada na emoção, tampouco evidência de que esta última seja mais centrada na emoção do que a primeira.

Tais divergências, longe de indicarem fragilidade do campo, revelam a natureza multideterminada do sofrimento conjugal, que comporta dimensões cognitivas, emocionais, comportamentais e contextuais em interação dinâmica. Os resultados de estudos naturalísticos ilustram essa complexidade de forma contundente: na investigação conduzida por Falcke (2024), três casais submetidos à terapia comportamental integrativa apresentaram desfechos distintos, com mudança clínica confiável positiva em um caso, negativa em outro e ausência de mudança no terceiro, sendo a desregulação emocional inicial e a adesão do terapeuta ao modelo fatores associados à variabilidade dos resultados. Esse achado sugere que a eficácia da intervenção não depende exclusivamente do modelo teórico adotado, mas da interação entre características do casal, competências do terapeuta, qualidade da aliança terapêutica e adequação das técnicas ao estágio do processo (Falcke, 2024). No contexto brasileiro, a complexidade é ampliada pela escassez de produção nacional sobre o tema, identificada por Plutarco et al. (2019), que verificaram crescimento limitado das publicações e dependência de modelos transpostos da literatura norte-americana, com consequente risco de intervenções arbitrárias e pouco fundamentadas na realidade local, considerando que a revisão mais recente da produção nacional sobre o tema datava de 2008 (Peçanha & Rangé, 2008). A heterogeneidade metodológica dos estudos recuperados, que variam entre revisões teóricas, estudos de caso e delineamentos quantitativos, limita ainda a comparabilidade dos achados e a possibilidade de sínteses quantitativas.

3.4. Implicações para a Prática Clínica

No plano das implicações para a prática clínica, foi verificada convergência da literatura em três direções. Em primeiro lugar, a formulação de caso deve preceder a seleção de técnicas, de modo que o uso do arsenal técnico disponível não ocorra de forma indiscriminada, mas orientado pela conceitualização idiográfica do casal (Cardoso & Cardoso, 2024). Em segundo lugar, a formação específica do terapeuta e a adesão ao modelo mostram-se determinantes dos desfechos, como evidenciado pelas diferenças de adesão entre os terapeutas no estudo de Falcke (2024), o que recomenda supervisão contínua e treinamento sistemático. Em terceiro lugar, a adaptação cultural dos protocolos ao contexto brasileiro constitui tarefa urgente, dada a similaridade das queixas clínicas nacionais e internacionais, como distância percebida no relacionamento, excesso de críticas e problemas de comunicação (Bolsoni-Silva et al., citados por Plutarco et al., 2019), mas também as especificidades socioculturais das relações conjugais no país. A relevância clínica do tema é reforçada pelas evidências de que problemas de

relacionamento podem acarretar transtornos como depressão e ansiedade e reduzir em cerca de quatro anos a expectativa de vida (Plutarco et al., 2019). Recomenda-se, ainda, que a prática clínica integre, de forma flexível, estratégias de mudança e de aceitação, bem como recursos de regulação emocional, considerando o estágio da terapia e as vulnerabilidades emocionais de cada cônjuge (Falcke, 2024).

3.5. Limitações e Direções Futuras

Por fim, foram identificadas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos achados desta revisão. A heterogeneidade metodológica e temática dos estudos recuperados, bem como a predominância de produções internacionais, restringem a generalização dos resultados para o contexto brasileiro e dificultam a realização de sínteses quantitativas (Plutarco et al., 2019). Ademais, a escassez de estudos de processo e de investigações sobre mecanismos de mudança limita a compreensão dos fatores responsáveis pelos desfechos terapêuticos (Falcke, 2024). Nesse sentido, a identificação dos mecanismos de mudança, a realização de estudos de processo e a avaliação da eficácia em amostras brasileiras configuram direções prioritárias para pesquisas futuras, capazes de reduzir as lacunas apontadas e de fundamentar intervenções cada vez mais sensíveis à complexidade do fenômeno conjugal.

4. REFERÊNCIAS

BAUCOM, Donald H.; EPSTEIN, Norman. **Cognitive-behavioral marital therapy**. New York: Brunner/Mazel, 1990. Disponível em: https://books.google.com/books/about/Cognitive_behavioral_Marital_Therapy.html?id=dIUar_p67N5QC. Acesso em: 15 set. 2026.

BECK, Aaron T. *Love is never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy*. New York:

Harper & Row, 1988. Disponível em: https://openlibrary.org/works/OL2903422W/Love_is_never_enough. Acesso em: 15 set. 2026.

BODENMANN, Guy et al. Cognitive-behavioral and emotion-focused couple therapy: similarities and differences. **Clinical Psychology in Europe**, [s. l.], v. 2, n. 3, e2741, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i3.2741>. Acesso em: 15 set. 2026.

CARDOSO, Dara Telly Nascimento; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino. Técnicas cognitivo-comportamentais em terapia de casais: uma revisão a partir da indicação de especialistas.

Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 20, e20240434, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240434>. Acesso em: 15 set. 2026.

CHRISTENSEN, Andrew; DOSS, Brian D. Integrative behavioral couple therapy. **Current Opinion in Psychology**, [s. l.], v. 13, p. 111-114, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.022>. Acesso em: 15 set. 2026.

DATTILIO, Frank M. **Cognitive-behavioral therapy with couples and families: a comprehensive guide for clinicians**. New York: Guilford Press, 2010. Disponível em: <https://www.guilford.com/books/Cognitive-Behavioral-Therapy-with-Couples-and-Families/Frank-Dattilio/9781462514168>. Acesso em: 15 set. 2026.

EPSTEIN, Norman B.; BAUCOM, Donald H. **Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: a contextual approach**. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/books/431790A>. Acesso em: 15 set. 2026.

EPSTEIN, Norman B.; ZHENG, Le. Cognitive-behavioral couple therapy. **Current Opinion in Psychology**, [s. l.], v. 13, p. 142-147, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.09.004>. Acesso em: 15 set. 2026.

LINS, Mara; FALCKE, Denise. Terapia comportamental integrativa para casal: análise de mudança clínica confiável. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 20, e20240470, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240470>. Acesso em: 15 set. 2026.

GOTTMAN, John Mordechai. **What predicts divorce?: the relationship between marital processes and marital outcomes**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. Disponível em: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315806808/predicts-divorce-john-mordechai-gottman>. Acesso em: 15 set. 2026.

JACOBSON, Neil S.; CHRISTENSEN, Andrew. **Integrative couple therapy: promoting acceptance and change**. New York: W. W. Norton, 1996. Disponível em: <https://archive.org/details/integrativecoupl0000jaco>. Acesso em: 15 set. 2026.

PEÇANHA, Raphael Fischer; RANGÉ, Bernard Pimentel. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20080009>. Acesso em: 15 set.

2026.

PLUTARCO, Lia Wagner et al. A terapia cognitivo-comportamental e a intervenção com casais no Brasil: amor ou divórcio? **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 21,

n. 1, p. 79-92, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/335871530_A_terapia_cognitivo-comportamental_e_a_intervencao_com_casais_no_brasil_amor_ou_divorcio. Acesso em: 15 set. 2026.

SHADISH, William R.; BALDWIN, Scott A. Effects of behavioral marital therapy: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, [s. l.], v. 73, n. 1, p. 6-14, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.6>.

Acesso em: 15 set. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 15 set. 2026.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. **The integrative review: updated methodology**. **Journal of Advanced Nursing**, [s. l.], v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>. Acesso em: 15 set. 2026.