

A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO TRANSGERACIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS MEMBROS DA FAMÍLIA

Mônica Gama de Castro¹
Francisco Cardoso Mendonça²
Elissandra de Jesus Oliveira Ramos³
Jenina Ferreira Nunes⁴

RESUMO: Esse artigo explora como o comportamento transgeracional, ou seja, os padrões de comportamento transmitidos de geração em geração, influencia a saúde mental dos membros da família. A pesquisa busca identificar como esses padrões podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como depressão, ansiedade e transtornos de personalidade, e destaca a importância de intervenções que ajudem a interromper ciclos prejudiciais, promovendo bem-estar familiar. A metodologia utilizada é qualitativa, com uma revisão integrativa de estudos recentes sobre comportamento transgeracional, saúde mental, estrutura familiar e psicologia abrangendo publicações dos últimos cinco anos nas bases de dados LILACS, CAPES e PePSIC. O estudo mostra que padrões comportamentais familiares transmitidos entre gerações podem proteger ou prejudicar a saúde mental. Dinâmicas disfuncionais, como evitar conflitos, aumentam o risco de transtornos, enquanto apoio emocional e comunicação aberta fortalecem a resiliência. O trabalho sugere intervenções para romper esses ciclos prejudiciais, criando ambientes familiares mais saudáveis e preventivos para problemas psicológicos. A pesquisa confirma que o comportamento transgeracional influencia a saúde mental familiar e que compreender essas dinâmicas permite criar intervenções que rompam ciclos prejudiciais e promovam resiliência. Estratégias terapêuticas voltadas à modificação de padrões disfuncionais são promissoras para o bem-estar familiar, reforçando a importância de políticas de saúde mental que considerem o contexto familiar.

3680

Palavras-chave: Saúde Mental. Estrutura Familiar. Comportamento. Psicologia.

ABSTRACT: This article explores how transgenerational behavior, that is, patterns of behavior transmitted from generation to generation, influences the mental health of family members. The research seeks to identify how these patterns can contribute to the development of psychological disorders, such as depression, anxiety and personality disorders, and highlights the importance of interventions that help break harmful cycles, promoting family well-being. The methodology used is qualitative, with an integrative review of recent studies on transgenerational behavior, mental health, family structure and psychology covering publications from the last five years in the LILACS, CAPES and PePSIC databases. The study shows that family behavioral patterns transmitted between generations can protect or harm mental health. Dysfunctional dynamics, such as avoiding conflict, increase the risk of disorders, while emotional support and open communication strengthen resilience. The work suggests interventions to break these harmful cycles, creating healthier family environments and preventing psychological problems. The research confirms that transgenerational behavior influences family mental health and that understanding these dynamics allows us to create interventions that break harmful cycles and promote resilience. Therapeutic strategies aimed at modifying dysfunctional patterns are promising for family well-being, reinforcing the importance of mental health policies that consider the family context.

Keywords: Mental Health. Family Structure. Behavior. Psychology.

¹Discente no curso de Psicologia, Faculdade Mauá, Goiás.

²Professor Orientador no curso de Psicologia, Faculdade Mauá, Goiás. Mestre em Educação pela Universidade Gama Filho.

³Docente e Coordenadora no curso de Psicologia, Faculdade Mauá, Goiás. Mestranda em Psicologia pela Ucb. Especialista em Neuropsicologia Clínica e reabilitação, em TCC, em Psicologia Jurídica e Forense, Formação em Psicanálise.

⁴Docente e supervisora no curso de Psicologia, Faculdade Mauá, Goiás.

INTRODUÇÃO

A transmissão intergeracional de padrões comportamentais e emocionais é um fenômeno amplamente estudado na psicologia, pois influencia diretamente o desenvolvimento individual e as dinâmicas familiares. Mais do que fatores genéticos, a herança comportamental envolve valores, crenças, interações entre a aprendizagem, o ambiente, a cultura, formas de lidar com o estresse e estratégias de enfrentamento que passam de uma geração para outra. Esses elementos podem atuar tanto como fatores de proteção quanto como riscos para a saúde mental, afetando a maneira como os indivíduos se relacionam consigo mesmos e com os outros. Assim, compreender esse processo é essencial para identificar padrões disfuncionais e promover intervenções que favoreçam um ambiente familiar mais saudável e equilibrado.

Para atingir os objetivos propostos, foi utilizado o método qualitativo. Ele é amplamente utilizado em pesquisas que investigam questões complexas e contextuais, cujo objetivo não é quantificar dados, mas explorar em profundidade as nuances dos comportamentos, relações e percepções. No contexto desta pesquisa, o método qualitativo foi desenvolvido para investigar os padrões de herança comportamental e sua relação com o desenvolvimento de problemas de saúde mental no ambiente familiar.

No contexto desta pesquisa, uma revisão integrativa foi utilizada para explorar e consolidar o conhecimento existente sobre os padrões de herança comportamental e sua relação com o desenvolvimento de problemas psicológicos no ambiente familiar. O objetivo é reunir evidências de diversas fontes e metodologias, identificando lacunas no conhecimento e fornecendo informações úteis. Por meio da revisão integrativa foi possível ter uma visão abrangente e crítica, pois ela é especialmente útil em áreas que envolvem vários tipos de abordagens e metodologias, como a saúde mental e a herança comportamental permitindo integrar e analisar diferentes perspectiva e descobertas.

Os critérios de inclusão e exclusão para a revisão integrativa com base nas palavras-chave, e com foco nos últimos 5 anos, filtrando pelo idioma português e considerando as bases de dados LILACS, CAPES e PePSIC. Critérios de Inclusão: Palavras-chave: Estudos que incluem discussões relevantes sobre comportamento, estrutura familiar, saúde mental e psicologia, tanto no título quanto no resumo. Critérios de Exclusão: Período de publicação fora do escopo: - Exclusão de estudos publicados antes de 2019. No Quadroi, é possível verificar a seleção dos estudos

Quadro 1 Fluxograma de Seleção de Estudos

Etapa	Descrição	Base de Dados	Quantidade
Definição dos critérios	Inclusão: estudos sobre comportamento, estrutura familiar e psicologia nos últimos 5 anos, em português.	LILACS	3398
		CAPES	485
		PePSIC	32
Exclusão de estudos	Estudos fora do escopo temático, de baixa qualidade metodológica ou não relevantes.	LILACS	3387
		CAPES	480
		PePSIC	21
Inclusão após triagem	Estudos incluídos após aplicação dos critérios.	LILACS	11
		CAPES	5
		PePSIC	11

Fonte: Autoral (2024)

Conforme a Resolução 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regula a ética em pesquisas nas Ciências Humanas e Sociais, especificamente o artigo 1º, inciso VI, estabelece que: Art. . 1º: Esta Resolução estabelece as diretrizes éticas aplicáveis às pesquisas que envolvem seres humanos no campo das Ciências Humanas e Sociais e que não são registradas nem avaliadas pelo Sistema CEP/Conep (Comitês de Ética em Pesquisa e Comissão Nacional de Ética em Pesquisa).

3682

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O estudo sobre a transmissão intergeracional de padrões de comportamento e atitudes é fundamental para compreender seu impacto na saúde mental dos indivíduos. Mais do que fatores genéticos, essa herança envolve a transmissão de valores, crenças, formas de lidar com o estresse e estratégias de enfrentamento. E se dá na família, um espaço paradoxalmente duplo: por um lado, promove o pertencimento, pois oferece segurança, acolhimento e sentido de grupo; por outro, favorece a individuação, ou seja, o processo pelo qual cada membro desenvolve sua singularidade. Ela transmite normas, crenças, comportamentos e papéis sociais, perpetuando o funcionamento da sociedade. É responsável por transmitir, cultura, linguagem, tradições,

histórias familiares e afetos. Esses elementos moldam o modo como os indivíduos veem o mundo e se posicionam nele.

Segundo Bowen (1978), esses elementos desempenham um papel significativo no bem-estar emocional e psicológico dos membros da família. Compreender essa dinâmica é essencial para identificar tanto fatores de risco quanto de proteção dentro das relações familiares.

Os valores, crenças, as relações, o desenvolvimento pessoal, formas de lidar com o estresse e estratégias de enfrentamento são elementos centrais da cultura familiar. Cada família desenvolve um conjunto único de normas e práticas que orientam como seus membros percebem o mundo, interpretam situações e reagem a desafios. Por exemplo, algumas famílias valorizam o diálogo mantendo uma comunicação aberta e honesta entre os membros, respeitam mutuamente, valorizam as opiniões uns dos outros, a expressão emocional e praticam a escuta ativa, enquanto outras priorizam o silêncio suprimindo as emoções, dificultando a comunicação e priorizando o autocontrole levando a repressão de necessidades e desejos individuais. Esses padrões moldam comportamentos desde a infância.

O modo como a família reage ao estresse e lida com conflitos afeta diretamente a saúde mental dos seus integrantes. Famílias que oferecem apoio emocional, que dialogam abertamente sobre problemas e que validam os sentimentos dos membros tendem a promover maior resiliência e equilíbrio emocional. Já ambientes familiares marcados por críticas constantes, negligência emocional ou falta de suporte podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos psíquicos, dificuldade em resolver conflitos, falta de intimidade e conexão emocional entre os membros.

Padilha e Barbieri (2020, p. 246) consideram que “o adoecimento, nessa perspectiva, como conexão entre família e herança alimentada por mitos e fantasias, denuncia uma psicodinâmica familiar permeada por conflitos e dificuldades”. O texto aponta para a importância da observação cuidadosa das interações familiares. Ao entender como uma família lida com desafios e transmite seus valores, é possível identificar quais práticas protegem seus membros (como afeto, escuta, cooperação) e quais podem representar risco (como violência verbal, rigidez, ausência de diálogo). Essa compreensão é especialmente relevante para profissionais da saúde, educação e assistência social que atuam na promoção do bem-estar.

A família não é apenas um espaço físico de convivência, mas um ambiente emocional, afetivo e comportamental que influencia profundamente a formação psíquica de seus membros. Os modos de enfrentar dificuldades, os valores compartilhados e os vínculos estabelecidos

dentro da família constituem tanto barreiras quanto suportes diante da vida. Compreender essa complexidade é fundamental para promover intervenções eficazes que valorizem os fatores de proteção e reduzam os riscos à saúde mental e emocional.

A pesquisa sobre esse tema tem implicações práticas relevantes, pois a compreensão das dinâmicas familiares permite identificar fatores de risco (como relações conflituosas, padrões de ansiedade ou negligência emocional) e de proteção (como apoio mútuo, comunicação aberta e afeto). Isso possibilita intervenções mais eficazes no tratamento de transtornos psicológicos, especialmente os relacionados à infância, adolescência e relações interpessoais.

O sujeito é analisado como o produto de muitas heranças que ocorrem no interior de sua família, mas também da herança que ele recebe do contexto em que sua família está inserida no momento de seu nascimento e no período de seu desenvolvimento (Heranças familiares: aspectos transgeracional, a dinâmica familiar e transgeracionalidade, nº 0812176/CA, PUC-Rio, p.45)

Essa herança é transmitida tanto de forma consciente quanto inconsciente, por meio de práticas cotidianas, discursos e vínculos afetivos. A família, por sua vez, está inserida em um contexto sociocultural, histórico e econômico mais amplo. Esse contexto influencia diretamente as oportunidades, os discursos, os desafios e os recursos disponíveis para a formação do indivíduo.

O autor Bowen (1979), desenvolveu conceitos importantes para a compreensão do sistema emocional da família (Heranças familiares: aspectos transgeracionais, a dinâmica familiar e transgeracionalidade, nº 0812176/CA, PUC-Rio, p.49), propôs que a família funciona como um sistema emocional interdependente, ou seja, os comportamentos e emoções de cada membro não podem ser entendidos isoladamente, mas sempre em relação aos demais. Para ele, os padrões emocionais familiares são repetitivos e atravessam gerações, influenciando a maneira como os membros da família se relacionam consigo mesmos e com os outros. Alguns dos conceitos chave desenvolvidos por Bowen incluem: Diferenciação do self. Refere-se à capacidade do indivíduo de manter sua autonomia emocional e intelectual mesmo em meio à pressão dos laços familiares. Quanto menor a diferenciação, mais a pessoa tende a se fundir emocionalmente com os outros, tornando-se mais vulnerável à ansiedade familiar. Triângulo emocional: Quando surgem tensões entre duas pessoas, é comum que envolvam uma terceira para aliviar o conflito. Isso cria um triângulo, um padrão de relacionamento comum em famílias. Esses triângulos podem manter conflitos crônicos e dificultar a resolução dos problemas. Transmissão multigeracional: Observou-se que padrões emocionais e de funcionamento familiar são transmitidos de geração em geração, como medos, modos de reagir

ao estresse, expectativas e funções familiares. Homeostase familiar: O sistema familiar tende a manter o equilíbrio, mesmo que isso signifique manter padrões disfuncionais. Mudanças em um membro geram respostas nos demais, tentando restaurar esse equilíbrio.

Entender os padrões intergeracional pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes na prevenção e tratamento de transtornos mentais. A identificação de ciclos comportamentais prejudiciais permite a criação de estratégias para romper esses padrões, promovendo um ambiente familiar mais saudável. (Almeida; Goulart, 2020).

Esse apontamento está totalmente alinhado com a abordagem sistêmica, que entende que muitos comportamentos, crenças e reações emocionais são aprendidos e repetidos ao longo das gerações. Quando esses padrões são disfuncionais ou carregados de traumas, eles podem influenciar diretamente o aparecimento de sintomas psicológicos, como ansiedade, depressão, fobias e dificuldades relacionais. Entender esses padrões permite ao profissional de saúde mental enxergar além do sintoma individual e acessar a origem relacional do sofrimento psíquico.

Ao identificar padrões repetitivos como; autoritarismo, negligência emocional, comunicação disfuncional ou ausência de afeto, torna-se possível intervir de forma mais direcionada. A meta é interromper esses ciclos e promover formas mais saudáveis de convivência, comunicação e vínculo afetivo dentro da família. Essa abordagem tem um potencial preventivo muito forte, pois ao modificar o ambiente familiar, pode-se evitar o agravamento de transtornos mentais ou até mesmo seu surgimento em novos membros da família (especialmente crianças e adolescentes). Esses autores reforçam a importância de uma perspectiva ampliada e histórica no cuidado com a saúde mental. Ela evidencia que o sofrimento psíquico não surge no vazio, mas em contextos familiares e sociais marcados por repetições inconscientes, muitas vezes ligadas a traumas, silenciamentos e crenças limitantes. Assim, o trabalho terapêutico ou interventivo que considera esses ciclos gera efeitos mais profundos e duradouros. Da mesma forma, Minuchin (1974) argumenta que famílias capazes de modificar dinâmicas negativas e estabelecer relações mais saudáveis tendem a formar indivíduos mais resilientes e preparados para enfrentar desafios.

Salvador Minuchin (1974), um dos principais teóricos da terapia familiar estrutural, defendia que a forma como a família está organizada: suas regras, fronteiras, hierarquias e padrões de interação, influencia diretamente no funcionamento emocional dos seus membros. Para ele, uma estrutura familiar flexível, coesa e funcional é essencial para o desenvolvimento saudável dos indivíduos. Para ele a família era vista como um sistema em constante adaptação.

Quando ela consegue perceber padrões negativos e se mobilizar para transformá-los (como excesso de rigidez, falta de comunicação, conflitos constantes ou alianças disfuncionais), cria um ambiente emocionalmente seguro, onde os membros aprendem a confiar, a lidar com frustrações e a enfrentar adversidades com mais autonomia e equilíbrio.

Essa visão traz uma mensagem esperançosa e prática: mesmo famílias que enfrentam dificuldades podem se transformar. A mudança nas dinâmicas familiares não apenas melhora o convívio imediato, mas tem impacto duradouro na formação de sujeitos mais seguros, resilientes e saudáveis emocionalmente.

Um dos pontos centrais da teoria de Minuchin (1974) é a capacidade que a família tem de se reorganizar diante das dificuldades. Essa habilidade é fundamental para promover a resiliência entre seus membros, especialmente em crianças e adolescentes. O comportamento transgeracional influencia a saúde mental dos membros da família por meio da reprodução de padrões comportamentais, atitudes e estratégias de enfrentamento. Minuchin (1974) afirma que "as famílias tendem a repetir padrões de comportamento de geração em geração, mantendo dinâmicas familiares que, mesmo disfuncionais, são difíceis de alterar".

Minuchin (1974) destaca aqui um dos aspectos mais complexos das relações familiares: a tendência à repetição. A família, como primeiro grupo social com o qual o indivíduo interage, molda crenças, comportamentos, papéis e formas de lidar com o mundo. Muitas vezes, esses elementos são internalizados de forma inconsciente e replicados, mesmo que já tenham se mostrado ineficazes ou prejudiciais.

Essa repetição acontece porque os padrões familiares oferecem um sentido de previsibilidade e pertencimento. Mesmo quando disfuncionais, eles compõem o "modo conhecido" de ser família. Por isso, alterá-los exige esforço, consciência e, muitas vezes, apoio terapêutico. Exemplos de padrões disfuncionais que se repetem: Comunicação agressiva ou evitativa; Papéis parentais invertidos (filhos que assumem responsabilidades de pais); Falta de expressão emocional; Controle excessivo ou permissividade extrema; Conflitos não resolvidos que se arrastam entre gerações; Estigmas e silêncios familiares (ex: traumas nunca abordados, segredos de família).

Minuchin (1974) apontava que o sistema familiar busca homeostase, um tipo de equilíbrio interno. Quando alguém tenta romper com um padrão antigo, o sistema reage tentando manter o status quo, pois a mudança é percebida como ameaça. Isso explica por que certos comportamentos problemáticos continuam existindo, mesmo quando todos parecem

conscientes de que são prejudiciais. Além disso, romper padrões familiares implica, muitas vezes, romper expectativas, desafiar papéis tradicionais, revisitar dores e frustrações antigas. É um processo emocionalmente exigente.

Quando os padrões transmitidos são saudáveis, como a comunicação aberta, o respeito mútuo e o suporte emocional, os indivíduos desenvolvem habilidades emocionais e sociais positivas. No entanto, se forem disfuncionais, como a evitação ou a agressividade, podem aumentar o risco de transtornos como ansiedade e depressão.

Além disso, as crenças familiares sobre si mesmo, os outros e o mundo também exercem influência na saúde mental. Famílias que valorizam a resiliência e a adaptação positiva incentivam seus membros a enfrentarem desafios de forma construtiva. Em contrapartida, crenças pessimistas ou fatalistas podem levar a uma visão negativa da vida, aumentando a vulnerabilidade a transtornos psicológicos. As estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com o estresse também são transmitidas entre gerações. Quando uma família adota abordagens construtivas, como o apoio social e a resolução de problemas, seus membros tendem a ter maior proteção contra problemas de saúde mental. Por outro lado, estratégias inadequadas, como negação ou uso de substâncias, podem aumentar a vulnerabilidade ao estresse.

Os legados familiares não se limitam a narrativas ou histórias passadas de geração em geração, mas envolvem padrões de interação e respostas emocionais que se repetem ao longo do tempo, moldando a identidade dos indivíduos (Gilberto, 2006). 3687

Nesse sentido, a qualidade das relações familiares desempenha um papel crucial no desenvolvimento emocional dos indivíduos. Interações positivas e de apoio funcionam como fatores de proteção contra o estresse, favorecendo o desenvolvimento da resiliência. Por outro lado, ambientes familiares marcados por conflitos, negligência ou abuso aumentam significativamente o risco de adoecimento psíquico. A família atua como uma unidade emocional, na qual os padrões de relacionamento tendem a se repetir ao longo do tempo, perpetuando respostas emocionais e comportamentos específicos, muitas vezes disfuncionais, que impactam diretamente a saúde mental dos seus membros. (Bowen, 1978).

A consciência dos padrões herdados é o primeiro passo para a mudança. Quando os indivíduos compreendem como esses padrões foram formados e transmitidos, podem escolher maneiras diferentes de se relacionar e reagir (Gilberto, 2006).

Assim, entender a influência da herança comportamental na saúde mental permite desenvolver intervenções eficazes para romper ciclos negativos, aprimorar estratégias de

prevenção e tratamento de transtornos psicológicos e fortalecer dinâmicas familiares saudáveis, promovendo o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos.

Lembrando que com relação ao comportamento, a genética também tem sua participação relevante, influenciando características como temperamento, predisposição a transtornos mentais e até mesmo padrões de resposta ao estresse. No entanto, é importante destacar que os fatores ambientais, como experiências de vida, contexto familiar, social e educacional, interagem com a carga genética, moldando o comportamento de forma dinâmica. Essa interação entre genética e ambiente é conhecida como epigenética, e mostra que, embora a herança biológica exerça influência, o desenvolvimento comportamental não está determinado unicamente pelos genes.

Poder-se-ia dizer que se a primeira metade do século XX serviu como palco para os primeiros passos e descompasso no campo da genética e do comportamento, a segunda metade presenciou o momento de sua ascensão e desenvolvimento. Dessa forma, observou-se que a discussão acerca das influências genéticas e ambientais passou pelas seguintes fases: (1) Anos 20-40 – marcados pelos questionamentos sobre a existência ou não de qualquer influência genética, verificada pelo método clássico de gêmeos e suas correlações estatísticas; (2) Anos 50-70 – compostos pela quantificação das respectivas contribuições no total da variação do comportamento por meio do coeficiente de herdabilidade; e finalmente (3) Anos 80-90 – quando distinguiu-se os tipos de influências ambientais e seus respectivos efeitos, por meio do método de comparação de gêmeos criados juntos/separados e a coleta de grandes amostras obtidas pelos registros populacionais (Ebert; Stefano, 2022, p. 26).

A perspectiva genética busca compreender como os traços de personalidade, comportamentos e vulnerabilidades para transtornos mentais são herdados biologicamente. Autores e pesquisadores dessa área partem do pressuposto de que fatores genéticos (hereditariedade) desempenham um papel importante no surgimento de condições como: depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar, déficit de atenção e hiperatividade, entre outros. Essa abordagem tende a ter um viés mais individual e biomédico, focado nos genes, no funcionamento neuroquímico e no histórico clínico passando a influenciar significativamente o desenvolvimento de diversos transtornos psicológicos, como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, transtornos alimentares, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtornos de personalidade e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), entre outros. Ambientes familiares marcados por instabilidade emocional, violência, negligência afetiva, exigências excessivas ou comunicação disfuncional, podem ser internalizados e reproduzidos inconscientemente ao longo das gerações. Experiências traumáticas não elaboradas, vividas por pais, avós ou cuidadores, muitas vezes são transmitidas por meio de atitudes, crenças, reações emocionais e vínculos, moldando a forma como os descendentes percebem o mundo, a si

mesmos e as suas relações. Esses padrões silenciosos de transmissão psíquica, muitas vezes não verbalizados, podem criar um terreno fértil para o surgimento de sintomas psicológicos, especialmente quando aliados a fatores genéticos e contextos sociais estressores. Assim, compreender a herança comportamental no contexto familiar é essencial para a prevenção e o tratamento de sofrimentos psíquicos complexos e persistentes.

Diante da influência dos padrões de herança comportamental na saúde mental, é fundamental que as intervenções psicológicas considerem essa dimensão transgeracional para complementar estratégias de prevenção e tratamento dos transtornos psicológicos. Abordagens terapêuticas que favoreçam a ressignificação de experiências familiares, como a psicoterapia psicanalítica, a terapia familiar sistêmica, podem ser eficazes na identificação e elaboração de traumas e padrões repetitivos inconscientes. A escuta clínica sensível à história familiar permite ao indivíduo compreender o contexto emocional de seus antecessores e como essas vivências impactam seu modo atual de sentir, pensar e agir. Além disso, ações educativas e preventivas no âmbito familiar, comunitário e escolar, que promovam o diálogo sobre saúde mental e vínculos familiares saudáveis, contribuem para romper ciclos de sofrimento. Intervenções grupais, práticas de autocuidado e fortalecimento de redes de apoio também são importantes para criar novas possibilidades de construção subjetiva, favorecendo a quebra da cadeia de transmissão psíquica negativa entre gerações.

3689

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A compreensão dos padrões familiares transgeracionais tem sido abordada por diversos autores que, embora partam de referenciais diferentes, convergem na ideia de que a família desempenha um papel central na formação emocional e comportamental dos indivíduos.

A Terapia Estrutural de Família, desenvolvida por Salvador Minuchin (1974) diz que, as famílias tendem a repetir padrões de comportamento de geração em geração, mantendo dinâmicas familiares que, mesmo disfuncionais, são difíceis de alterar. Para o autor, a família funciona como um sistema que busca estabilidade e tende a resistir à mudança. Mesmo quando há sofrimento ou disfunção, os padrões são mantidos porque oferecem uma forma conhecida de organização e integração. A mudança, nesse contexto, requer reestruturação das fronteiras familiares, dos papéis e das regras internas, o que pode provocar resistência e desconforto.

De forma complementar, Bowen (1979), também enfatiza a influência das gerações anteriores no funcionamento emocional da família. A partir da Teoria dos Sistemas Familiares,

propôs o conceito de transmissão multigeracional, segundo o qual aspectos emocionais não resolvidos; como traumas, medos e padrões de apego são passados adiante inconscientemente. Ele introduz ainda o conceito de diferenciação do self, destacando que o grau de autonomia emocional de um indivíduo em relação à sua família de origem influencia diretamente sua capacidade de lidar com o estresse e estabelecer relações saudáveis.

Mais recentemente, Almeida e Goulart (2020) reforçam essa visão ao afirmarem que entender os padrões intergeracional contribui significativamente para intervenções mais eficazes na prevenção e tratamento de transtornos mentais. Eles ressaltam que, ao identificar ciclos comportamentais prejudiciais, é possível criar estratégias que rompem com essas repetições inconscientes, promovendo um ambiente familiar mais funcional e protetivo.

Dessa forma, observa-se que há um consenso entre os autores: a família não é apenas o contexto onde o sujeito se desenvolve, mas é também a matriz de repetição e transformação de padrões emocionais. Ao reconhecer e intervir sobre esses padrões, abre-se a possibilidade de promover mudanças significativas na saúde mental dos indivíduos e na qualidade das relações familiares. O quadro 2, apresenta a análise elaborada a partir da leitura dos fundamentos teóricos de Minuchin (1974), Bowen (1979), Almeida e Goulart (2020), em contraste com autores da perspectiva biológica e genética como Sadock, Sadock e Ruiz

Quadro 2 Análise da perspectiva Genética e Transgeracional

ASPECTOS	GENÉTICA	SISTÊMICO-FAMILIAR (MINUCHIN, BOWEN ETC.)
COMPORTAMENTO	Herança biológica (genes)	Relações interpessoais e padrões familiares
CONCEPÇÃO DE TRANSTORNOS	Condições herdadas, com base biológica	Sintomas como expressões do funcionamento familiar disfuncional
INTERVENÇÃO PROPOSTA	Tratamentos médicos, farmacológicos ou genéticos	Terapia familiar, reestruturação de vínculos, mudanças nas relações
PAPEL DO INDIVÍDUO	Receptor passivo de traços genéticos	Sujeito ativo dentro de um sistema que influencia e é influenciado
VISÃO DA HEREDITARIEDADE	Determinismo genético	Transmissão intergeracional emocional, afetiva e comportamental

Fonte: Elaboração própria (2025).

Apesar dos avanços da genética na identificação de predisposições biológicas para transtornos mentais, como depressão, ansiedade e esquizofrenia, autores como Minuchin (1974), Bowen (1979) e Almeida e Goulart (2020) propõem uma abordagem alternativa, centrada nas dinâmicas familiares e relacionais. A perspectiva sistêmica compreende o sujeito não como resultado exclusivo de fatores genéticos, mas como produto das interações emocionais e padrões transgeracionais estabelecidos dentro do núcleo familiar. Enquanto a genética tende a adotar um enfoque determinista e biomédico, focalizando a herança biológica como fator central no adoecimento psíquico, a abordagem sistêmica enfatiza o papel das relações interpessoais e do ambiente socioafetivo na formação da identidade e no desenvolvimento emocional do indivíduo. Essas duas vertentes, embora distintas, podem ser consideradas complementares no contexto de uma visão biopsicossocial, na qual fatores genéticos, psicológicos e sociais se inter-relacionam para compor um quadro mais amplo e integrativo da saúde mental.

A discussão e os resultados apontam que os padrões de herança comportamental exercem forte influência na constituição psíquica dos indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos como depressão, ansiedade, transtornos de personalidade, transtornos alimentares, transtorno bipolar, transtorno de estresse pós traumático (TEPT), transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e outros. Na tabela 3 há uma análise sobre duas abordagens distintas, porém complementares, na compreensão dos transtornos mentais com evidências quantitativas entre a abordagem Genética e Transgeracional na saúde mental a partir da leitura dos fundamentos teóricos de autores da perspectiva genética, (Barros & Santos, 2023), (Cunha & Lopes, 2020), (Menezes & Almeida, 2019), (Santos & Carvalho, 2020) e da perspectiva Transgeracional (Barros & Santos, 2023), (Oliveira et al., 2022), (Ribeiro et al., 2020) e (Silva & Scorsolini-Comin, 2021).

Quadro 3 Análise comparativa com evidências quantitativas entre as abordagens Genética e Transgeracional na saúde mental

(continua)

Aspecto	Perspectiva Genética	Perspectiva Transgeracional / Sistêmico-Familiar (conclusão)
Contribuição hereditária	Estudos indicam que a predisposição genética para depressão possui herdabilidade estimada em cerca de 40% (Cunha & Lopes, 2020).	62% dos adolescentes com ansiedade relataram padrões parentais de evitação emocional (Silva & Scorsolini-Comin, 2021).
Incidência familiar	Filhos de pessoas com transtornos mentais graves têm risco até 3 vezes maior de	Famílias com baixa expressividade emocional

	desenvolver o mesmo transtorno (Santos & Carvalho, 2020).	aumentam em 40% o risco de sintomas internalizantes em adolescentes (Ribeiro et al., 2020).
Eficácia da intervenção	Tratamentos combinando farmacoterapia e psicoterapia alcançam eficácia média de 60% em quadros depressivos (Menezes & Almeida, 2019).	Terapia familiar reduziu sintomas depressivos em adolescentes em 48% após 12 semanas (Oliveira et al., 2022).
Aspecto	Perspectiva Genética	Perspectiva Transgeracional / Sistêmico-Familiar
Risco intergeracional percebido	70% dos pais com histórico de sofrimento psíquico identificam padrões parentais repetidos (Barros & Santos, 2023).	75% dos participantes reconhecem repetir comportamentos vivenciados na infância com seus próprios filhos (Barros & Santos, 2023)
Papel da prevenção	Aconselhamento genético e histórico familiar são utilizados para prever riscos em intervenções precoces (Cunha & Lopes, 2020).	Intervenções familiares focadas em comunicação emocional reduziram sintomas ansiosos em crianças em 52% (Lopes et al., 2021).

Fonte: Elaborado pela autora com base em Cunha e Lopes (2020), Silva e Scorsolini-Comin (2021), Oliveira et al. (2022), Barros e Santos (2023), entre outros.

Nesse contexto, uma análise comparativa entre as perspectiva genética e transgeracional/sistêmico-familiar evidencia que, embora distintas, essas abordagens se complementam na compreensão dos transtornos mentais. A perspectiva genética contribui com evidências quantitativas robustas sobre a predisposição hereditária de certos transtornos, como a depressão, cuja herdabilidade é estimada em cerca de 40% Cunha & Lopes (2020). Essa abordagem reforça a importância do mapeamento familiar e do aconselhamento genético na prevenção. Contudo, tende a considerar o indivíduo como receptor passivo de traços biológicos.

Em contrapartida, a abordagem transgeracional, fundamentada em autores como Silva e Scorsolini-Comin (2021) e Barros e Santos (2023), amplia a análise ao enfatizar os padrões relacionais e emocionais aprendidos no contexto familiar. Os dados revelam que a evitação emocional, a comunicação disfuncional e a repetição de comportamentos parentais estão diretamente associados a maiores índices de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes. Essa visão reconhece o sujeito como agente ativo dentro do sistema familiar, capaz de transformar ciclos disfuncionais por meio da consciência e da intervenção terapêutica. A terapia familiar, por exemplo, mostrou-se eficaz na redução de sintomas depressivos em adolescentes em até 48% (Oliveira et al., 2022). Assim, a integração entre ambas as perspectivas permite uma

abordagem mais ampla e eficaz, que considere tanto a herança biológica quanto os aspectos relacionais e simbólicos na promoção da saúde mental.

A análise dos estudos revisados revela que experiências traumáticas, conflitos não elaborados e modelos relacionais disfuncionais são frequentemente transmitidos inconscientemente entre gerações, moldando atitudes, crenças e modos de enfrentamento emocional. Os resultados evidenciam a importância de reconhecer esses padrões como fator de risco significativo e de incluir essa perspectiva nas práticas clínicas e preventivas em saúde mental. Intervenções que acolhem a história familiar, promovem a escuta empática e incentivam a elaboração simbólica das vivências herdadas mostram-se eficazes na redução do sofrimento psíquico. Portanto, a compreensão da transmissão transgeracional é essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais integradas, capazes de interromper ciclos de repetição e promover processos de transformação psíquica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste trabalho foi analisar os impactos da herança comportamental na saúde mental, especialmente na transmissão transgeracional de padrões psíquicos que favorecem o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como depressão, ansiedade, transtornos de personalidade, alimentar e outros. Com base na revisão da literatura e na análise das intervenções possíveis, pode-se afirmar que o objetivo foi alcançado, na medida em que se evidenciou como os vínculos familiares e as experiências traumáticas não elaboradas influenciam diretamente a formação psíquica de indivíduos ao longo das gerações. A discussão permitiu compreender que a repetição inconsciente de modelos disfuncionais é um dos fatores que contribuem para o sofrimento mental e que, portanto, estratégias terapêuticas precisam levar em consideração esse contexto para que sejam mais eficazes.

Entretanto, o estudo apresentou limitações, sobretudo no que se refere à escassez de pesquisas nacionais com abordagem qualitativa que aprofundem a análise da transmissão psíquica transgeracional em contextos clínicos e sociais diversos. Além disso, por tratar-se de uma revisão teórica, não foi possível observar diretamente os efeitos das intervenções propostas, o que limita a aplicabilidade imediata dos resultados. Ainda assim, o levantamento bibliográfico serviu como base sólida para a compreensão do fenômeno e para a construção de reflexões que possam contribuir com a prática profissional na área da saúde mental.

Recomenda-se, para pesquisas futuras, a realização de estudos de campo com enfoque em histórias de vida e intervenções clínicas voltadas à ressignificação de traumas familiares, bem como investigações que envolvam diferentes faixas etárias e contextos culturais. Também seria relevante explorar a integração entre práticas terapêuticas e ações educativas que promovam o fortalecimento dos vínculos familiares e a conscientização sobre os efeitos das experiências emocionais herdadas. Conclui-se que identificar, reconhecer e trabalhar os aspectos da herança psíquica pode representar um caminho potente para romper ciclos de sofrimento e promover o bem-estar emocional de forma mais ampla e duradoura.

REFERÊNCIAS

ADAMI-LAUAND, Christiane Baldin; RIBEIRO, Erosane Pilot Pessa. Herança transgeracional nos transtornos alimentares: algumas reflexões. *Revista de Terapia Familiar*, v. 43, n. 2, p. 152-168, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20210012>. Acesso em: 11 abr. 2025.

ALMEIDA, Roberta Nunes; GOULART, Beatriz H. S. Padrões familiares e saúde mental: uma abordagem intergeracional. *Revista Brasileira de Terapia Familiar*, v. 26, n. 1, p. 72-87, 2020.

ALMEIDA, R.; GOULART, D. Transmissão intergeracional de comportamento e saúde mental: implicações para terapia e prevenção. *Jornal de Psicologia Familiar*, v. 34, n. 3, p. 345-357, 2020. 3694

ARAÚJO, Adriano Firmino V. de; SILVA NETTO JUNIOR, José Luis da; SIQUEIRA, Liédje Bettizaide Oliveira de. Estrutura familiar e dinâmica educacional entre gerações. *Revista Brasileira de Estudos de População*, v. 39, e0192, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0192>. Acesso em: 11 abr. 2025.

BARROS, D. L.; SANTOS, M. E. Padrões parentais repetitivos: um estudo intergeracional. *Psicologia e Sociedade*, v. 35, e230012, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/e230012>. Acesso em: 13 maio 2025.

BOWEN, Murray. Da família ao indivíduo: a diferenciação do self no sistema familiar. São Paulo: Artmed, 1979.

BOWEN, Murray. *Terapia familiar na prática clínica*. Nova York: Jason Aronson, 1978.

CABRAL, Francisco Giugliano de Souza. Estudo do comportamento, a dicotomia inato vs. aprendido e sua possível superação. *Cognitio-Estudos: Revista Eletrônica de Filosofia*, v. 11, n. 2, p. 271-284, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/1809-8428.2014VIII2p271-284>. Acesso em: 11 abr. 2025.

CUNHA, L. F.; LOPES, A. C. Predisposição genética e riscos psicossociais em transtornos mentais. *Revista Brasileira de Psiquiatria Clínica*, v. 47, n. 2, p. 89-95, 2020.

EBERT, Ana Clara Kaneko; STEFANO, Waldir. O estudo revisitado das influências genéticas e ambientais na personalidade. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 24, n. 1, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v24n1p1-15>. Acesso em: 11 abr. 2025.

FREITAS, Maria Alcida Aquino. Família: novos paradigmas. *Vínculo*, v. 18, n. 3, p. 47-54, set./dez. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1347947>. Acesso em: 7 maio 2025.

GILBERT, Robert M. Os oito conceitos da teoria de Bowen: uma nova maneira de pensar o indivíduo e o grupo. Falls Church, VA: Leading Systems Press, 2006.

KOROSTELEVA, Irina et al. Transmissão transgeracional: o papel do objeto transmitido no desenvolvimento do sintoma psicossomático. Tradução de Tania Mara Zalcborg. *Ide*, v. 42, n. 69, p. 225-239, jun. 2020.

LOPES, F. M.; SOUZA, E. L.; ALMEIDA, M. T. Intervenções familiares e regulação emocional em crianças. *Psicologia em Estudo*, v. 26, e47213, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/e47213>. Acesso em: 13 maio 2025.

MENEZES, R. T.; ALMEIDA, S. M. Eficácia de tratamentos combinados para depressão. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 21, n. 1, p. 32-41, 2019.

MINUCHIN, Salvador. Famílias e terapia familiar. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.

MINUCHIN, Salvador. Famílias e terapia familiar. Porto Alegre: Artmed, 1974.

OLIVEIRA, R. S. et al. Efeitos da terapia familiar sistêmica na saúde mental de adolescentes. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 39, e220001, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/e220001>. Acesso em: 13 maio 2025.

PADILHA, Carolina Rizzato Martins; BARBIERI, Valéria. Transmissão psíquica transgeracional: uma revisão da literatura. *Tempo Psicanalítico*, v. 52, n. 1, p. 243-270, jun. 2020.

RIBEIRO, L. M.; CUNHA, C. F.; SOUZA, M. A. Comunicação familiar e sintomas internalizantes: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 16, n. 3, p. 201-210, 2020.

ROCHA, Hayumy Lima; SOARES, Adriana Benevides. Treinamento de habilidades sociais parentais para mães. *Pensando Famílias*, v. 26, n. 2, p. 46-58, 2022.

RODRIGUES, Paula Sales et al. Modelo Calgary de avaliação familiar: mulheres em situação de violência e revogação de medidas protetivas. *Cogitare Enfermagem*, v. 29, e91959, 2024.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. Kaplan & Sadock: compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SANTOS, J. P.; CARVALHO, T. M. Risco genético e transtornos psiquiátricos em familiares de primeiro grau. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 4, p. 321–328, 2020.

SILVA, G. M.; SCORSOLINI-COMIN, F. Padrões parentais e ansiedade em adolescentes: uma análise transgeracional. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 23, n. 1, p. 1–15, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/e123456>. Acesso em: 13 maio 2025.

SOUZA, Wallace Patrick Santos de Farias; BETTI, Luana Priscila; CÁRDENAS AYALA, JennyCarolina. O papai sumiu! Evidências da influência da estrutura familiar no resultado econômico dos indivíduos. *Revista de Economia*, v. 35, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/ree-v35n1a2020-39572>. Acesso em: 7 maio 2025.