

MINDFULNESS NA TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA: UMA ANÁLISE CONCEITUAL A PARTIR DA GROUNDED THEORY

Victória Eterna Camargo Mota¹

Artur Vandré Pitanga¹

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹

RESUMO

A Terapia Comportamental Dialética (DBT), desenvolvida por Marsha Linehan, é uma das abordagens mais eficazes para o tratamento do Transtorno de Personalidade Borderline (TPB) e de outros quadros que envolvem intensa desregulação emocional. Dentro de sua estrutura, o *mindfulness* ocupa lugar central, funcionando como habilidade essencial para o equilíbrio entre aceitação e mudança. O presente trabalho tem como objetivo analisar o conceito de *mindfulness* na DBT, utilizando a Teoria Fundamentada nos Dados (*Grounded Theory*) como método de investigação. Para isso, foi realizada análise sistemática de literatura específica que detalha os princípios da DBT e a centralidade de *mindfulness*. A pesquisa compreende como esse conceito é definido, categorizado e aplicado, tanto em sua dimensão filosófica quanto em sua dimensão prática, e de que maneira contribui para a regulação emocional de pacientes e para o bem-estar de terapeutas. Conclui-se que *mindfulness*, mais do que uma técnica, constitui-se como princípio estruturante da DBT, articulando aceitação e mudança de forma dialética e favorecendo uma prática clínica mais sensível e eficaz.

Palavras-chave: *Mindfulness*; Terapia Comportamental Dialética; Transtorno de Personalidade Borderline; *Grounded Theory*.

INTRODUÇÃO

A DBT foi criada por Linehan para atender pacientes com alto risco suicida, mas logo se consolidou como uma abordagem de referência para o tratamento do Transtorno de Personalidade Borderline. A eficácia da DBT decorre de sua estrutura dialética, que busca equilibrar aceitação e mudança, integrando elementos da psicoterapia comportamental com práticas contemplativas de origem oriental, em especial o *mindfulness* (Cunha & Vandenberghe 2019).

Mindfulness, entendido como atenção plena e não julgadora ao momento presente, é um dos pilares da DBT. Ele permite que pacientes aprendam a observar pensamentos e emoções sem reagir automaticamente, favorecendo maior tolerância ao mal-estar, redução da impulsividade e desenvolvimento de estratégias mais adaptativas. No entanto, a literatura aponta que muitas vezes o *mindfulness* é descrito de forma aplicada, sem uma sistematização conceitual mais aprofundada.

Assim, o presente estudo busca analisar conceitualmente o *mindfulness* na DBT com base na obra de Swenson (2024), a partir da *Grounded Theory*. A

investigação pretende organizar os significados, funções e aplicações do mindfulness dentro da DBT, ampliando sua compreensão como eixo estruturante da terapia.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é de natureza qualitativa e exploratória, adotando a Grounded Theory como método central (Charmaz, 2003; Charmaz, 2009; Henwood & Pidgeon 2010). Essa abordagem permite que os conceitos sejam construídos a partir da análise detalhada do material empírico — neste caso, a obra de **Charles Swenson (2024) Princípios da Terapia Comportamental Dialética em Ação: Aceitação, Mudança e Dialética na DBT** – em vez de simplesmente impor categorias pré-existentes.

O processo metodológico inclui:

1. Levantamento bibliográfico e leitura sistemática da obra de Swenson.
2. Codificação aberta, com identificação de trechos que descrevem, definem ou discutem mindfulness. Esses trechos foram registrados em tabelas, relacionando páginas, conceitos e categorias.
3. Codificação axial, agrupando conceitos semelhantes em eixos temáticos, como “mindfulness e regulação emocional” ou “mindfulness e aceitação”.
4. Codificação seletiva, integrando os eixos em um modelo conceitual mais abrangente.
5. Memorandos analíticos, que registram reflexões do pesquisador durante todas as etapas, funcionando como material de apoio para a construção teórica.

Esse processo garante que as categorias sejam fiéis ao material analisado, preservando o caráter indutivo da Grounded Theory.

RESULTADOS

A análise conceitual revelou que *mindfulness*, dentro da DBT, desempenha múltiplas funções:

1. Fundamento da DBT – O mindfulness não é apenas um módulo ou técnica, mas um princípio que sustenta toda a estrutura da terapia. Ele articula os eixos de aceitação e mudança, organizando a intervenção clínica.
2. Regulação emocional – O mindfulness aparece como recurso essencial para ensinar pacientes a observar e nomear emoções, reduzindo a reatividade impulsiva. Essa

habilidade é descrita como mediadora entre experiências dolorosas e comportamentos mais funcionais.

3. Aceitação e mudança – Embora frequentemente vinculado à aceitação, o *mindfulness* também favorece a mudança, pois ao ampliar a consciência do momento presente, possibilita escolhas mais deliberadas e menos automáticas.
4. Recurso para o terapeuta – A obra de Swenson enfatiza que o *mindfulness* também é uma prática fundamental para os terapeutas. Ao cultivar atenção plena, eles tornam-se mais presentes, estáveis e empáticos, o que fortalece a relação terapêutica.
5. Práticas específicas – Foram identificados exercícios concretos associados ao *mindfulness*, como observar, descrever e participar da experiência presente. Essas práticas operacionalizam o conceito e garantem sua aplicabilidade clínica.
6. Dimensão filosófica – O *mindfulness* não é apenas uma técnica, mas uma postura diante da realidade. Ele convida à aceitação do momento presente tal como é, ao mesmo tempo em que abre espaço para transformações comportamentais.

Em síntese, os resultados apontam que o *mindfulness* é um conceito multifacetado, que atravessa a filosofia, a prática e a técnica dentro da DBT.

Tabela 1. Codificação aberta: conceitos de *mindfulness* na obra de Swenson (2024)

Página	Conceito	Categoria
54	(considere o impacto dos déficits na regulação emocional em geral, na tolerância ao mal-estar ou nas habilidades de mindfulness)	Mindfulness e regulação emocional.
66	O cultivo da aceitação e da consciência foi fundamentado nos princípios e práticas de mindfulness .	Mindfulness e regulação emocional.
66	Uma vez capaz de equilibrar habilmente as intervenções de mudança com as que envolvem aceitação, contando com o comportamentalismo e o mindfulness como fundamentos, Linehan ensinou os terapeutas em DBT a alternarem entre elas, tudo para ajudar os pacientes a se moverem em direção a suas metas para a construção de uma vida que valha a pena ser vivida.	Mindfulness e comportamentalismo/técnicas.

66	Despojada em sua essência, a DBT eficaz exige que o terapeuta sintetize um conjunto de habilidades técnicas cognitivo-comportamentais, aceitação e consciência intensificadas e capacidade de improvisar com a mudança, a aceitação e os paradigmas dialéticos da DBT (todos baseados no comportamentalismo, no mindfulness e na filosofia dialética) para alterar padrões comportamentais arraigados e “tirar o paciente do inferno”.	Mindfulness e comportamentalismo/técnicas.
70	No léxico das habilidades centrais de mindfulness da DBT, tornei-me mais capaz de participar de forma eficaz, fazendo uma coisa de cada vez e adotando uma postura não julgadora.	Fundamentos do Mindfulness.

Fonte: Swenson, C. R. (2024). *Princípios da Terapia Comportamental Dialética em Ação: Aceitação, Mudança e Dialética na DBT*. Porto Alegre: Artmed.

CONCLUSÃO

O estudo conclui que *mindfulness* constitui um eixo estruturante da DBT, funcionando como fundamento filosófico, processo terapêutico e conjunto de técnicas aplicadas. Ao articular aceitação e mudança, o *mindfulness* assume caráter paradoxal e dialético, favorecendo tanto a aceitação incondicional quanto a transformação de padrões emocionais e comportamentais desadaptativos.

Do ponto de vista clínico, compreender o mindfulness como núcleo da DBT fortalece a prática baseada em evidências, amplia recursos de intervenção e favorece o desenvolvimento de habilidades de autorregulação em pacientes. Para os terapeutas, cultivar mindfulness promove maior estabilidade emocional, presença clínica e empatia, tornando o processo terapêutico mais eficaz (Santo & Vandenberghe 2015).

Assim, o mindfulness não deve ser visto apenas como uma técnica, mas como um princípio organizador da DBT, indispensável para pacientes, terapeutas e equipes. A investigação contribui, portanto, para a formação profissional, para a produção acadêmica e para a evolução das práticas clínicas em saúde mental (Swenson 2024).

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo apoio financeiro concedido por meio da bolsa de iniciação científica, que possibilitou a realização deste trabalho.

Expresso também minha gratidão à Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, pelo incentivo à pesquisa, ensino e extensão, e ao meu orientador, Artur Vandrê Pitanga, pela orientação, apoio e dedicação durante todas as etapas do presente projeto.

Por fim, agradeço à minha família e amigos, que sempre estão ao meu lado e, com apoio, paciência e compreensão, tornaram minha caminhada acadêmica mais leve e significativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHARMAZ, Kathy. *A construção da teoria fundamentada: um guia prático para análise qualitativa*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

CUNHA, O. R. D.; VANDENBERGHE, L. Manifestações emocionais do terapeuta durante as sessões: por que arriscar-se e quais benefícios esperar? *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 39, e178057, 2019.

HENWOOD, Karen; PIDGEON, Nick. A teoria fundamentada. In: BREAKWELL, Glynis M.; FIFE-SCHAW, Chris; HAMMOND, Sean J. A.; SMITH, Jonathan A. (Orgs.). *Métodos de pesquisa em psicologia*. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 340-361.

SANTO, Rosânia Ataíde Dourado; VANDENBERGHE, Luc. Campo e função dos sentimentos da terapeuta na relação terapêutica. *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v. 8, n. 2, p. 193-200, 2015.

SWENSON, Charles R. *Princípios da terapia comportamental dialética em ação: aceitação, mudança e dialética na DBT*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.