

**A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL EM RELACIONAMENTOS CONJUGAIS
HETEROAFETIVOS**

ENGLISH TITLE

TÍTULO EN ESPAÑOL

Andrelle Fernandes Freire

Graduanda em Psicologia

Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)

E-mail: andrelle.freire@aluno.fbnovas.edu.br

João Raimundo Santos Silva Junior

Doutor em Psicologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP)

E-mail: joao.silva@fbnovas.edu.br

Solano Pinto Cordeiro

Mestrando em Psicologia

Instituição: Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas (PPGPSI-UFAM)

E-mail: solano.cordeiro@fbnovas.edu.br

RESUMO

Este estudo trata a respeito da dependência emocional feminina em relações heteroafetivas, fenômeno que compromete a autonomia e a saúde mental das mulheres. A justificativa está pautada na necessidade de compreender as dinâmicas de apego e as construções socioculturais que perpetuam vínculos disfuncionais e dificultam o rompimento de ciclos de violência. O objetivo da revisão é conhecer os principais fatores e consequências que contribuem para a manutenção desses vínculos de dependência emocional. A metodologia foi parametrizada a partir de uma revisão bibliográfica de natureza mista (quantitativa e qualitativa), com buscas nas bases SciELO e Google Acadêmico. Foram selecionados 9 artigos publicados predominantemente entre 2021 e 2026, analisados por meio da técnica de análise de conteúdo de Bardin. Os principais resultados indicaram que a dependência emocional está associada a padrões de apego inseguro-ansioso formados na infância, baixa autoestima e necessidade constante de validação. Observa-se que ciclos de reforço intermitente e a idealização do parceiro dificultam o rompimento do vínculo abusivo. As implicações gerais reforçam a urgência de capacitação profissional na Psicologia e o fomento a políticas públicas que promovam a autonomia feminina e o fortalecimento de redes de apoio.

Palavras-chave: Dependência emocional; Relações abusivas; Apego; Saúde mental; Mulheres.



ABSTRACT

The text must be between 100 and 250 words, describing the summary of the work to be published. IT IS RECOMMENDED to follow relational coherence: considering (Justification/Problem). It aims (Objectives). To this end, we proceed to (methodology). In this way, it is observed that (Results), which allows us to conclude that (Conclusion). (Guimarães, 2005).

Keywords: Between 3 and 5 keywords, separated by full stop. For example: Education. Literacy. Social indicators. Public policies. Brazil.

RESUMEN

El texto debe tener entre 100 y 250 palabras, describiendo el resumen del trabajo a publicar. SE RECOMIENDA seguir coherencia relacional: considerando (Justificación/Problema). Tiene como finalidad (Objetivos). Para ello se procede a (metodología). De esta manera se observa que (Resultados), lo que permite concluir que (Conclusión). (Guimarães, 2005).

Palabras clave: Entre 3 y 5 palabras clave, separadas por punto final. Por ejemplo: Educación. Alfabetización. Indicadores sociales. Políticas públicas. Brasil.



1 INTRODUÇÃO

A dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos tem se destacado no campo da Psicologia, especialmente no que se refere aos impactos na saúde mental das mulheres e na qualidade dos vínculos afetivos. Caracterizada pela necessidade excessiva de validação, afeto e permanência na relação, essa dinâmica compromete a autonomia da mulher, favorecendo a manutenção de interações disfuncionais (Bution; Wechsler, 2016).

No cenário brasileiro, esse fenômeno é reforçado por construções socioculturais que idealizam o amor romântico e a submissão feminina, gerando padrões marcados pelo medo do abandono e baixa autoestima. Sendo assim, segundo Bution e Wechsler (2016), apontam que a dependência emocional envolve uma busca intensa por aprovação e afeto, frequentemente associada a baixa autoestima e a dificuldade de autonomia, fatores estes que contribuem para a permanência em vínculos afetivos prejudiciais.

A relevância acadêmica e científica deste estudo reside na necessidade de aprofundar-se na compreensão das dinâmicas afetivas e os processos emocionais contemporâneos. Embora o tema seja discutido, ainda há muito o que se discutir no contexto nacional no que tange à sistematização das consequências psicológicas específicas da dependência feminina sob a ótica da Teoria do Apego, especialmente em revisões que unam a base teórica clássica à análise crítica de produções recentes (Bution; Wechsler, 2016).

Ainda neste sentido, Bution e Wechsler (2016), destacam que a literatura brasileira em relação a dependência emocional ainda segue sendo fragmentada e carece de estudos que integram modelos teóricos consolidados a investigações atuais, evidenciando a importância de revisões que ampliem a compreensão do fenômeno e suas implicações clínicas.

Socialmente, a pesquisa justifica-se pela urgência em promover reflexões que auxiliem no rompimento de ciclos de dependência emocional e no fortalecimento de políticas públicas de saúde mental voltadas às mulheres. No âmbito pessoal, o interesse da pesquisadora surge da observação clínica e social de mulheres que vivenciaram o sofrimento silencioso dessas relações, onde demanda um olhar técnico mais sensível e crítico por parte de psicólogos(as) em formação, bem como os já formados e outros profissionais que venham atender esses conteúdos.



Diante desse cenário, esta pesquisa norteia-se pela seguinte pergunta: quais são os principais fatores/consequências que contribuem para a manutenção de vínculos de dependência emocional feminina em relacionamentos conjugais heteroafetivos?

Para que se possa promover discussões em torno deste questionamento, o objetivo geral deste trabalho é conhecer quais são os principais fatores/consequências que contribuem para a manutenção de vínculos de dependência emocional feminina em relacionamentos conjugais heteroafetivos. Os objetivos específicos foram assim definidos: a) Analisar a influência dos padrões de apego inseguro estabelecidos na infância como precursores da dependência emocional na vida adulta; b) Discutir o papel das construções socioculturais de gênero e dos estereótipos de feminilidade na manutenção de vínculos afetivos assimétricos; e, c) Identificar as principais repercussões psicológicas e os mecanismos de despersonalização decorrentes da dependência emocional no contexto heteroafetivo.

A fim de alcançar respostas e conceitos referentes à temática, o estudo da caracteriza-se como sendo de natureza bibliográfica, com abordagem de sistematização misto (quantitativo e qualitativo). A fundamentação teórica ancora-se na Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby, utilizando a técnica de análise de conteúdo de Laurence Bardin para a interpretação crítica do material selecionado. Espera-se que este estudo forneça subsídios para a prática clínica psicológica, para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenções mais eficazes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. CONCEITUAÇÃO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Para que seja possível compreender a gênese da dependência emocional, é fundamental distinguir três conceitos que, embora estejam correlacionados, possuem naturezas distintas na ciência psicológica, sendo eles: o afeto, a emoção e o sentimento.

De acordo com Dalgalarrondo (2019), o afeto deve ser compreendido como a dimensão mais ampla da vida emocional, representando a capacidade do indivíduo de ser influenciado por estímulos internos ou externos. Sendo, a “tonalidade” que colore a experiência psíquica, servindo assim, como base para a construção dos vínculos de apego.



Quando se trata da emoção, segundo a perspectiva de Damásio (2012), essa é uma resposta biológica, breve e intensa. Trata-se de um conjunto de reações psicofisiológicas e motoras (como taquicardia e/ou sudorese), preparando o organismo para a ação imediata frente a um estímulo. Dentro da dependência emocional, a emoção do medo — para ser mais específica, no medo do abandono ou desamparo — atua como um gatilho biológico, disparando comportamentos de busca por proximidade e submissão.

Por sua vez, Damásio (2012) define o sentimento como uma elaboração cognitiva e subjetiva da emoção. Diferente da resposta biológica imediata, o sentimento é duradouro e envolve a consciência do que o sujeito está sentindo. Dentro da dependência emocional feminina, ocorre a seguinte distorção: a mulher frequentemente interpreta a emoção da ansiedade gerada pela ausência ou instabilidade do parceiro como um sentimento de amor profundo.

Ainda na dependência emocional, essa confusão terminológica e vivencial é central para a manutenção do vínculo disfuncional, pois, conforme foi visto na literatura, a dependente tende facilmente a confundir a intensidade do sofrimento emocional com a profundidade do afeto dedicado ao outro (Dalgarrondo, 2019).

A dependência emocional, embora frequentemente discutida no senso comum sendo um “excesso de amor”, possui raízes conceituais profundas na psicologia. Epistemologicamente, o termo evoluiu de conceitos da psicanálise clássica, como a “co-dependência”, para uma compreensão mais ampla de um transtorno da personalidade ou um padrão comportamental de vinculação.

Historicamente, o conceito ganha força com os estudos sobre a Teoria do Apego. Segundo Bowlby (1988), a forma como o indivíduo estabelece seus primeiros vínculos com as figuras de cuidado na infância molda seus modelos internos de funcionamento na vida adulta. Quando há uma falha na base segura, ou seja, quando o cuidado é ambivalente ou negligente, o sujeito pode desenvolver um apego ansioso-ambivalente. É nesse cenário que a dependência emocional costuma surgir como uma tentativa desesperada de garantir a proximidade do outro para evitar o desamparo sentido na infância. Bowlby (1988), em seu livro “Apego e Perda - Vol. 1”, destaca que padrões de apego inseguros tendem a gerar, na vida adulta, comportamentos de busca intensa por aprovação e medo de abandono, elementos centrais da dependência emocional.



2.2 A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL À LUZ DA TEORIA DO APEGO

Estudos indicam que a dependência emocional em mulheres que permanecem em relações abusivas não deve ser vista apenas como um traço de personalidade, mas também como um fenômeno alimentado por um ciclo de reforço recorrente, sustentado pelas fragilidades psíquicas formadas ao longo de sua vida. A busca constante de validação externa, motivada pelo medo da rejeição e da solidão, é uma característica da dependência emocional. Neste cenário, a mulher alterna entre períodos de tensão e episódios de afeto, o que gera uma confusão cognitiva e emocional. Nessa dinâmica, o fortalecimento do vínculo de dependência aumenta, pois a esperança de retorno à fase de “lua de mel” do relacionamento impede que a mulher perceba a gravidade do abuso e consiga romper o ciclo de violência.

Ainda segundo o estudo, a manutenção dessas relações está intrinsecamente ligada à baixa autoestima e ao isolamento social, fatores estes que potencializam fortemente a crença da mulher de que ela é incapaz de sobreviver emocionalmente sem o seu parceiro. Assim, a dependência emocional atua sendo uma “âncora” que aprisiona a subjetividade feminina em estruturas relacionais desequilibradas e prejudicadas à sua saúde mental.

A Teoria do Apego foi desenvolvida inicialmente pelo psiquiatra e psicanalista John Bowlby (1969, 1973, 1980), onde a psicóloga Mary Ainsworth deu continuidade nesses estudos. Essa teoria propõe que os primeiros vínculos estabelecidos com os cuidadores principais, sendo os pais, são capazes de moldar a forma como o indivíduo irá se relacionar com os outros durante a sua vida, especialmente em suas relações íntimas.

Bowlby defendia que o apego é um sistema biológico inato, que tem como função principal garantir a sobrevivência da criança, promovendo a proximidade com uma figura protetora. Se a figura de apego responde de forma sensível e consistente às necessidades emocionais dessa criança, a mesma é capaz de desenvolver um apego seguro, mas, caso contrário, pode desenvolver padrões de apego inseguro, se tornando ansioso, evitativo ou desorganizado.

Juntos, esses padrões de apego formam o que Bowlby chamou de "modelos internos operantes", que são representações mentais que o indivíduo constrói sobre si próprio, sobre os outros e também sobre o mundo. Esses modelos são carregados para a vida adulta e influenciam diretamente na maneira em que os adultos percebem e se comportam em seus relacionamentos afetivos (Bowlby, 1982).



Segundo Ainsworth et al. (1978), existem três padrões principais de apego que foram identificados nas crianças: **apego seguro** – quando a criança confia que o cuidador estará disponível e responde adequadamente às suas necessidades; **apego ansioso-ambivalente** – quando a criança passa a experimentar a insegurança no que diz respeito a disponibilidade do cuidador, o que pode gerar comportamentos de ansiedade, ciúmes e necessidade constante de validação e o **Apego evitativo** – quando a criança aprende a não depender do cuidador e reprimindo suas necessidades emocionais.

Mais tarde, estudos em adultos (Hazan; Shaver, 1987; Bartholomew; Horowitz, 1991) adaptaram esses padrões para relacionamentos românticos. Por exemplo, indivíduos com apego ansioso tendem a idealizar o parceiro, demonstrar medo intenso de abandono e sentir necessidade constante de atenção e validação, traços geralmente observados na dependência emocional.

De acordo com Mikulincer e Shaver (2007), o apego ansioso está fortemente relacionado a padrões disfuncionais de relacionamento na vida adulta, incluindo a dependência emocional, o ciúme patológico e a dificuldade em manter a autoestima fora do vínculo afetivo. Esses indivíduos comumente percebem o parceiro como essencial para seu bem-estar e têm dificuldades em lidar com a distância e com a rejeição, sejam elas reais ou imaginadas.

Já os indivíduos com apego evitativo tendem a evitar intimidade, resistem ao envolvimento emocional profundo e têm dificuldade em confiar nos outros – o que também pode gerar relacionamentos disfuncionais, mas de outra natureza.

2.3 OS FATORES QUE DESENCADEIAM A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

A teoria do apego é extremamente útil para entender como funciona de fato a dependência emocional e como pode se formar resultados de padrões de apego ansioso. Pessoas com esse tipo de apego tendem a apresentar os seguintes comportamentos: medo frequente de perder o parceiro, baixa autoestima; submissão às vontades do outro para evitar o abandono e dificuldade em se sentir completo sem a presença e aprovação constante do outro. Esses comportamentos intensificam a manutenção de vínculos afetivos disfuncionais, muitas vezes marcados por ciclos de sofrimento, idealização do parceiro e negligência das suas próprias necessidades.

Além disso, como apontam Cassidy e Shaver (2008), esses padrões de apego, quando não são reconhecidos ou tratados, aumenta a tendência a se repetir em múltiplas relações ao longo da vida, criando um ciclo de insatisfação afetiva e sofrimento



emocional. Para compreender os padrões de apego é fundamental para os psicólogos que trabalham com casais ou com indivíduos em situações de dependência emocional, pois possibilita identificar a real origem dos comportamentos disfuncionais e desenvolver estratégias terapêuticas mais eficazes, onde são focadas na reconstrução da autonomia emocional e na construção de vínculos mais saudáveis.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter misto (quantitativo e qualitativo), cujo objetivo é elucidar a natureza das produções sobre determinado assunto, reunir e sistematizar evidências sobre a dependência emocional, possibilitando a identificação de lacunas existentes na literatura (Cordeiro et. al., 2007). No que tange à tratativa dos dados, houve a criação de um fluxograma e de itens de relatórios e construção de quadro explicativo contendo características gerais dos estudos extraídos para a realização de revisão sistemática com abordagem qualitativa. Os dados coletados neste estudo serão analisados dentro da epistemologia qualitativa, segundo Minayo (2014). A pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações humanas.

A partir desse resultado, a pesquisa segue com enfoque explicativo, conforme Vergara (2010), que procura estabelecer relações de causa e efeito entre variáveis, contribuindo para o avanço do conhecimento científico. Para guiar as buscas nas bases de dados, utilizou-se a estratégia com o mnemônico PPC (População, Conceito e Contexto), onde a População é composta por mulheres; o Conceito é a dependência emocional; e o Contexto são os relacionamentos conjugais heteroafetivos. Articulando esses tópicos, a questão de pesquisa que este estudo busca responder é: “Como as produções científicas recentes abordam a dependência emocional de mulheres no contexto das relações conjugais?”

O levantamento das publicações foi realizado nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciElo) e Google Acadêmico. A escolha dessas bases deveu-se ao amplo alcance nacional e internacional nas áreas da psicologia e saúde mental. As buscas foram realizadas de forma sistemática utilizando os descritores “dependência emocional”, “mulheres”, “relacionamentos conjugais” e “teoria do apego”, combinados pelo operador booleano AND.



A seleção dos estudos ocorreu através da construção dos seguintes critérios de inclusão: 1) artigos originais completos sobre a dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos disponíveis na íntegra; 2) materiais no idioma português e 3) estudos publicados entre o período de 2021 a 2026, visando verificar o estado da arte nos últimos cinco anos e a contemporaneidade do fenômeno. Os critérios de exclusão foram: a) Estudos publicados antes de janeiro de 2021; b) Estudos que abordem dependência de substâncias químicas, jogos ou dependência financeira sem correlação direta com o construto de "dependência emocional/afetiva"; e, c) Artigos que tratem exclusivamente de relacionamentos **homoafetivos** ou **poliafetivos** (visto que seu foco é heteroafetivo).

Uma das sugestões para estudos posteriores se agrava na necessidade de investigar sobre relações de viés intenso e contínuo de afeto, aprovação e presença do parceiro, acompanhada de medo de rejeição e abandono, o que ponderaria uma discussão mais aprofundada para o contexto das relações afetivas das relações heterossexuais, bem como nas relações de gênero (GOMES, 2013).

Para identificar as informações a serem extraídas dos artigos, criou-se um protocolo com as características gerais dos estudos, com as seguintes categorias: a) ano de publicação, autoria e periódico; b) região de origem da pesquisa realizada; c) tipo de estudo (método empregado); d) principais resultados obtidos; e, e) área de conhecimento dos autores. Após a leitura dos artigos na íntegra, foi realizada Análise de Conteúdo para elencar categorias de interpretação dos resultados, definidas a partir das semelhanças entre os estudos (Bardin, 1977). A partir do objetivo contido no escopo da revisão, foram elencadas três categorias de análise baseadas na temática “dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos”: 1) Gênese e Formação do Vínculo (Apego); 2) Dinâmica da Disfuncionalidade e Manutenção; e, 3) Diagnóstico e Estratégias de Enfrentamento.

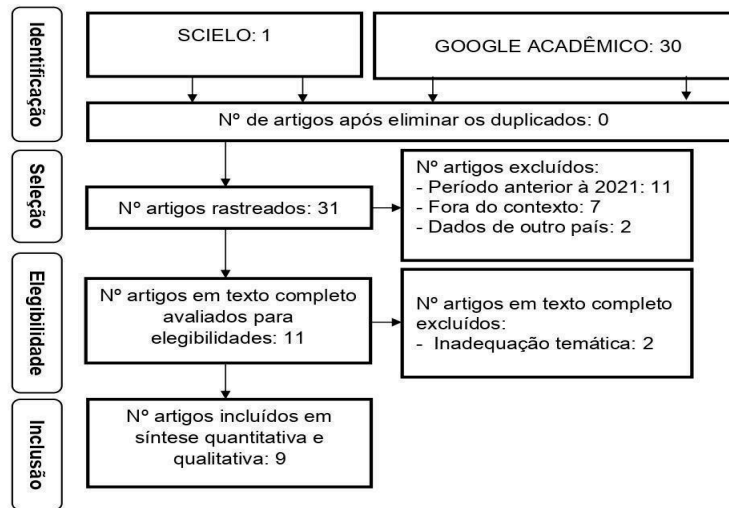
4 RESULTADOS

O estudo aqui disposto buscou, por meio de achados científicos, eleger, identificar, sistematizar e sumarizar pesquisas nacionais a respeito da dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos. Desta forma, os dados foram sistematizados de acordo com a localização geográfica de origem, estrutura metodológica escolhida e principais considerações apontadas pelos estudos avaliados. O processo de busca resultou em 31 artigos e, não houve materiais descartados por serem duplicados, em sequência ocorreu a leitura sistematizada dos títulos e resumos, onde



foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, permanecendo ainda os 31 estudos para a leitura integral. Subsequente a isso, houve a exclusão de 22 publicações que não tratavam sobre a temática proposta, restando apenas 9 estudos para análise e elegibilidade. Os dados mencionados no procedimento de seleção são apresentados na Figura 1.

Figura 1
Fluxo da informação com as diferentes fases da revisão sistemática



Fonte: Elaboração própria.

O Quadro 1. apresenta em sua estrutura as características dos estudos incluídos, para que se possa visualizar a discussão dentro de uma perspectiva da metanálise, tais como: autor, ano, região de origem do estudo, método e principais conclusões. Após a finalização da leitura dos textos na íntegra, foi possível caracterizar o perfil das produções e sua distribuição espacial, sendo a concentração de produções na Região Sudeste (n=4), Região Nordeste (n=2), Região Centro-Oeste (n=1), Região Sul (n=1) e por fim, uma produção Internacional referente a literatura clássica (n=1). No que tange, ao período de maior quantidade de produções sobre o tema, destaca-se o ano de 2023 (n=2) e em seguida 1988, 2016, 2018, 2020, 2022, 2024 e 2025 apresentaram apenas uma publicação (n=1 para cada ano). Podendo ser possível perceber, uma instabilidade na produção de literatura científica sobre dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos. Foi necessário inserir estudos pretéritos tratando da temática devido à produção científica reduzida, percebida no espaço/tempo a qual a pesquisa propôs realizar investigação, destacando-se a urgência na ampliação de pesquisas na área para melhor compreensão do fenômeno (Bution; Wechsler, 2016; Rocha;



Rodrigues; Oliveira, 2018; Dias, 2022; Rodrigues, 2023; Matos; Oliveira; Paquiela, 2023; Santos; Camargo, 2024; Dos Anjos; Germano, 2025).

A respeito do delineamento das metodologias utilizadas em cada estudo destaca-se a predominância de métodos Empírico/Teórico (Qualitativo) (n=4), seguido de Investigação Secundária (Revisão Sistemática - Diversas Modalidades) (n=4) e em menor número o Estudo Quantitativo (n=1). Em se tratando da área de conhecimento dos autores, todos os autores listados (incluindo artigos científicos e livros) são pertencentes ao campo da Psicologia (n=9), versando a respeito de intervenções e estratégias de enfrentamento, análise de estruturas de esquemas voltados para o apego e a teoria do apego como base (Bution; Wechsler, 2016; Rocha; Rodrigues; Oliveira, 2018; Dias, 2022; Rodrigues, 2023; Matos; Oliveira; Paquiela, 2023; Santos; Camargo, 2024; Dos Anjos; Germano, 2025).

Da quantificação de estudos por especificidade, dos 9 achados analisados integralmente (n=9), apenas um (n=1) dispõe sobre teoria da base do apego (literatura clássica), dois (n=2), tratam a respeito do tema específico “conjugal/heteroafetivo” e em relação a tema correlato, seis estudos (n=6), possuem enfoque em “relacionamentos amorosos em geral”. Recomenda-se a partir disso, estudos posteriores que possam abordar de maneira conjunta a respeito da dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos e outros tipos de relações, devido os estudos abordarem de forma genérica o referido tema (Bution; Wechsler, 2016; Rocha; Rodrigues; Oliveira, 2018; Dias, 2022; Rodrigues, 2023; Matos; Oliveira; Paquiela, 2023; Santos; Camargo, 2024; Dos Anjos; Germano, 2025).

Quadro 1: Síntese dos Estudos Seleccionados.

AUTORIA	ANO	REGIÃO	MÉTODO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
BOWLBY, J.	1988	Internacional (Londres)	Literatura Clássica (Teoria do Apego)	A natureza dos vínculos precoces com cuidadores determina a segurança ou insegurança nas



relações afetivas da
vida adulta.

BUTION, D. C.; WECHSLER, S. M.	2016	Brasil (Campinas/SP)	Revisão Sistemática	A dependência emocional é um padrão persistente de busca por aprovação e medo da solidão em vínculos conjugais.
---	------	-----------------------------	------------------------	--

ROCHA, G. M. et al.	2018	Brasil (Minas Gerais)	Revisão Integrativa	A co-dependência manifesta-se como um transtorno de personalidade por relação, onde o sujeito foca excessivamente no outro.
--------------------------------	------	--------------------------	------------------------	---

BRUM, A. et al.	2020	Brasil (Rio Grande do Sul)	Estudo Quantitativo	Experiências na família de origem correlacionam-se com a vulnerabilidade à dependência em relacionamentos conjugais.
----------------------------	------	----------------------------------	------------------------	--



DIAS, A.	2022	Brasil (Pernambuco)	Revisão Bibliográfica	O apego inseguro-ansioso é o principal preditor para comportamentos de dependência emocional e ciúme excessivo.
<hr/>				
MATOS, L. S. et al.	2023	Brasil (São Paulo)	Estudo Qualitativo	A dificuldade em romper relações abusivas está ligada a falhas nas estratégias de enfrentamento e baixa autonomia.
<hr/>				
RODRIGUES, K. S.	2023	Brasil (Minas Gerais)	Estudo Teórico / Caso	Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) de abandono e privação emocional atuam como mantenedores da dependência.
<hr/>				
SANTOS, J.; CAMARGO, T.	2024	Brasil (São Paulo)	Estudo Fenomenológico	Relacionamentos conjugais heteroafetivos sofrem forte influência de papéis de gênero na estruturação da dependência.
<hr/>				



DOS ANJOS, E.; GERMANO, R.	2025	Brasil (São Paulo)	Revisão de Literatura	A dependência emocional compromete a saúde mental, gerando sintomas depressivos e perda da identidade individual. Conclusão...
---	------	-----------------------	--------------------------	---

Fonte: elaboração própria.

A partir dos achados identificados na presente revisão, torna-se possível avançar para uma análise interpretativa do fenômeno da dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos, buscando compreender não apenas suas manifestações, mas também os processos que sustentam sua manutenção. Nesse sentido, os resultados foram organizados em três categorias temáticas, definidas com base no objetivo do estudo e na recorrência dos elementos observados na literatura analisada, sendo elas: (1) Gênese e Formação do Vínculo (Apego); (2) Dinâmica da Disfuncionalidade e Manutenção; e (3) Diagnóstico e Estratégias de Enfrentamento. A partir dessas dimensões, a discussão propõe articular os achados empíricos com os referenciais teóricos adotados, especialmente à luz da Teoria do Apego, bem como refletir sobre as implicações psicológicas e socioculturais que permeiam esse fenômeno.

5 DISCUSSÃO

5.1 Categoria 1 - Gênese e Formação do Vínculo (Apego)

Esta revisão conta com evidências de que a gênese da dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos está fortemente associada aos padrões de apego desenvolvidos nas experiências iniciais de cuidado. De acordo com o que foi proposto por Bowlby (1988), os vínculos operantes, os quais orientam a forma como o indivíduo percebe a si mesmo, o outro e as relações ao longo da vida. Sendo assim, experiências marcadas por inconstância, negligência ou ambivalência afetiva, tendem a



favorecer o desenvolvimento de padrões de apego inseguros, especialmente o apego ansioso-ambivalente (Bowlby, 1988); Brum et al., 2020); Dias, 2022).

Ao analisar os estudos, foi constatado que estes corroboram essa perspectiva quando indicam que os indivíduos com apego ansioso apresentam maior propensão à dependência emocional, manifestando comportamentos caracterizados por meio intenso de abandono, necessidade constante de validação e idealização do parceiro (Mikulincer; Shaver, 2007). Tais características revelam uma tentativa de suprir, na vida adulta, necessidades emocionais não atendidas na infância, o que contribui para a formação de vínculos marcados por assimetria e fragilidade emocional.

Ainda, Ainsworth et al. (1978) já apontavam que padrões de apego inseguro estão associados a dificuldades na regulação emocional e na construção de relações estáveis, o que reforça a compreensão da dependência emocional, sendo um desdobramento possível dessas experiências precoces. Porém, é importante destacar que o apego, isoladamente, não explica completamente o fenômeno. Como indicam estudos contemporâneos, os padrões de vinculação interagem com fatores contextuais, sociais e culturais, ampliando a complexidade da dependência emocional (Bowlby, 1988; Mikulincer; Shaver, 2007).

Sendo assim, a compreensão da gênese da dependência emocional exige uma abordagem ampliada, que considere não apenas os aspectos desenvolvimentais, como também, as influências externas que moldam os padrões relacionais ao longo da vida.

5.2 Categoria 2 - Dinâmica da Disfuncionalidade e Manutenção

No que se refere à dinâmica da dependência emocional, os resultados indicam que sua manutenção ocorre por meio de padrões relacionais disfuncionais que reforçam continuamente o vínculo, mesmo diante de sofrimento psíquico significativo. Um dos principais mecanismos identificados é o ciclo de reforço intermitente, caracterizado pela alternância entre momentos de afeto, proximidade e validação, e períodos de conflito, distanciamento ou negligência emocional. Essa oscilação contribui para o fortalecimento do vínculo dependente, uma vez que mantém a expectativa de retorno aos momentos positivos da relação (Rodrigues, 2023; Dos Anjos; Germano, 2025; Rocha et al., 2018).

Fatores como baixa autoestima, insegurança emocional e crenças disfuncionais sobre o amor, foram amplamente apontados como elementos centrais na manutenção da dependência emocional. Conforme discutido por Dalgarrondo (2019), há uma



tendência à distorção na interpretação das experiências afetivas, na qual o sofrimento é frequentemente associado à intensidade do amor, dificultando a percepção crítica da relação. Nesse sentido, a idealização do parceiro e a minimização de comportamentos prejudiciais atuam como mecanismo psíquicos que favorecem a permanência no vínculo (Rodrigues, 2023; Dos Anjos; Germano, 2025; Rocha et al., 2018).

5.3 Diagnóstico e Estratégias de Enfrentamento

O diagnóstico e as estratégias de enfrentamento, os estudos analisados apontam que a dependência emocional ainda não tem uma delimitação diagnóstica formal nos principais manuais classificatórios, sendo frequentemente compreendida como um padrão desadaptativo. Sendo assim, sua identificação ocorre predominante a partir da observação clínica de comportamentos como submissão, medo excessivo de abandono, dificuldade de autonomia emocional e centralização da identidade no vínculo afetivo (Bution; Wechsler, 2016; Santos; Camargo, 2024; Matos et al., 2023).

Dentro da literatura, é destacado que a compreensão desse fenômeno exige uma abordagem multidimensional, que considere tanto os aspectos intrapsíquicos quanto os fatores socioculturais envolvidos. Nas relações heteroafetivas, pode ser observado que as construções sociais relacionadas ao papel feminino - valorização da abnegação, manutenção de vínculo e dependência afetiva - contribuem significativamente para a naturalização desses padrões) (Santos; Camargo, 2024). Assim, a dependência emocional não deve ser compreendida apenas como uma vulnerabilidade individual, como também, como um fenômeno socialmente construído.

Evidencia-se, a necessidade de ampliação das redes de apoio e do desenvolvimento de habilidades sociais, favorecendo a construção de relações mais saudáveis e equilibradas. Assim, o enfrentamento da dependência emocional deve ser compreendido como um processo que envolve e vivencia os relacionamentos afetivos no contexto social (Bution; Wechsler, 2016; Santos; Camargo, 2024; Matos et al., 2023).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo aqui disposto possibilitou a condução de uma breve análise a respeito da dependência emocional em mulheres que fazem parte ou estão inseridas em relacionamentos conjugais heteroafetivos, trazendo a luz da discussão realizada, a complexidade das dimensões intrincadas nas relações atravessando os muros do privado



para o público, visto que tal fenômeno deve ser tomado como uma problemática de saúde mental e social. É importante ainda ressaltar a urgência na capacitação de profissionais da área da Psicologia, para que possam dar suporte a estas mulheres, bem como, identificar os vínculos adoecidos que, por vezes, são silenciados pela romantização do amor e pelas implicações das relações de gênero que perpassam o campo das violências simbólicas.

Os principais achados desta pesquisa apontaram para a ligação de formação de paradigmas referentes a estruturas de apego inseguro-ansioso com matrizes primordiais atrelados a infância, onde vivências específicas permeadas na base segura, juntamente aos cuidados ambivalentes constroem vários tipos de modelos endógenos que rastreiam, na vida adulta, a que estas mulheres dependem estritamente da validação mantida de forma constante como mecanismo para dissipar o medo do abandono.

Em segundo lugar, ocorre uma deformação da dimensão cognitiva e emocional, na qual a mulher movimenta-se de forma a enlear-se a ansiedade da irritabilidade do cônjuge/parceiro, a ponto de haver profundidade do sentimento amoroso, atravessado por variações cíclicas de compromisso com o sintoma e com o sofrimento.

A terceira dimensão mostrou a iminente prevalência de fatores como: baixa autoestima, isolamento social e a internalização de estereótipos de feminilidade - que atuam com a negação do eu, mantendo-a submissa e dificultando a autonomia e a ruptura de relações danosas à saúde mental.

Como sugestões posteriores, o estudo infere a respeito da criação de políticas públicas para a prevenção de violências contra a mulher, bem como, a subversão de estruturas de enfrentamento que só trate a dependência emocional apenas com o manejo clínico, ou seja, o fomento a políticas públicas poderá fortalecer a autonomia de mulheres em situações adversas. Não obstante, a pesquisa deixou evidente uma lacuna de produções científicas no âmbito nacional, principalmente nos últimos cinco anos dentro dos indicadores de busca utilizados durante a extração de dados, assim também, como não houve identificação de pesquisas realizadas na Região Norte do Brasil. O que revela o carecimento de investigações que dialoguem com os mecanismos de despersonalização e estruturas psíquicas impactadas pela dependência emocional em relações conjugais heteroafetivas. Por fim, ressalta-se que é imprescindível o fortalecimento da rede de apoio e o desenvolvimento de habilidades emocionais, sociais e de prevenção a violência, sobretudo, no quesito a violação de direitos e reparação destes sendo fundamentais para que a mulher possa protagonizar seu próprio cenário de



vida fora do vínculo dependente, onde ela mesma possa também promover-se enquanto sujeito da emancipação para relações mais saudáveis.



REFERÊNCIAS

AINSWORTH, Mary D. S. et al. Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Hillsdale: Erlbaum, 1978.

DOS ANJOS, Amabily; SOUZA SOARES GERMANO, Felipe. Dependência afetiva em relacionamentos amorosos e suas implicações psicológicas e comportamentais. Iesgo Science, [S. l.], v. 1, n. 1, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.17716647. Disponível em: <https://fenixscience.emnuvens.com.br/revista/article/view/63>. Acesso em: 5 abr. 2026.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARTHOLOMEW, Kim; HOROWITZ, Leonard M. Attachment styles among young adults. Journal of Personality and Social Psychology, 1991.

BOWLBY, John. Apego e perda. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.

BOWLBY, John. Apego e perda: vol 1 – apego. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

BRUM, Ângela et. Al. **Dependência emocional nas relações conjugais**. 2020. 1 recurso online. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/items/94a7de67-aeb8-463b-a4ce-87a600fd2ff9>. Acesso em: 5 abr. 2026.

BUTION, D. C.; WECHSLER, S. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 7, n. 2, p. 77–101, 2016. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/23858>

CASSIDY, Jude; SHAVER, Phillip R. Handbook of attachment. New York: Guilford Press, 2008.

CORDEIRO, A. M. et al.. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões, v. 34, n. 6, p. 428–431, nov. 2007.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DAMÁSIO, António. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DIAS, Antônia Grazianne Ferreira. **Dependência emocional**: uma perspectiva cognitivo-comportamental a partir da Teoria do Apego e dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDS). 2022. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Christus, Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unichristus.edu.br/jspui/handle/123456789/1403>. Acesso em: 5 abr. 2026.



GOMES, E. A psicologia das relações conjugais e a dependência emocional. São Paulo: Atlas, 2013.

HAZAN, Cindy; SHAVER, Phillip. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987.

MATOS, C. de C.; DE OLIVEIRA, S. R.; PAQUIELA, L. C. K. dos S. **DEPENDÊNCIA EMOCIONAL EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: ABORDAGENS PSICOLÓGICAS**. *Revista Contemporânea, [S. l.]*, v. 3, n. 11, p. 24092–24113, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-200. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2406>. Acesso em: 6 abr. 2026.

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

ROCHA, Deise Cristina Cavalcanti da; RODRIGUES, Rhayana Feitosa Borges; OLIVEIRA, Tábatha Bezerra. **Codependência afetiva**: quando o amor se torna um vício. *Revista Científica Semana Acadêmica, Fortaleza*, v. 1, n. 143, 20 nov. 2018. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/codependencia-afetiva-quando-o-amor-se-torna-um-vicio>. Acesso em: 5 abr. 2026.

RODRIGUES, Keven Wiliam Silva. **A manutenção de relações amorosas disfuncionais**: um estudo na perspectiva da teoria dos esquemas. *Revista Científica Mais Pontal, Ituiutaba*, v. 2, n. 1, p. 46-54, 2023. Disponível em: <https://revistas.facmais.edu.br/index.php/maispontal/article/view/52>. Acesso em: 5 abr. 2026.

SANTOS, T. de O.; CAMARGO, M. R. **Dependência emocional em relacionamentos conjugais**: possíveis fatores e consequências. *Psicologia USP, São Paulo*, v. 35, e220002, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psup/a/XKHZx5ybWGP9QFVZHrdNhdz/>. Acesso em: 5 abr. 2026.

VERGARA, Sylvia Constant. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 14. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

