

## **Como os padrões de apego explicam a dependência emocional das mulheres nos relacionamentos afetivos**

*How Attachment Patterns Explain Women's Emotional Dependence in Affective Relationships*  
*Cómo los Patrones de Apego Explican la Dependencia Emocional de las Mujeres en las Relaciones Afectivas*

Natalia Benício França – natalia.franca@uscsonline.com.br

Thaís Mertz de Araujo – thais.araujo@uscsonline.com.br

Rosana Valinas Llausas – rosana.llausas@online.uscs.edu.br

### **Resumo:**

Amar com dependência gera sofrimento e perda de autonomia. Vazios internos demandam preenchimentos constantes e, quando se tenta preencher um vazio com o amor de outro, põe-se em risco a própria saúde física e mental. Nesse sentido, o presente estudo busca analisar como os padrões de apego, teoria proposta por John Bowlby, influenciam no desenvolvimento dos relacionamentos e da dependência emocional nas mulheres, a fim de fazer uma reflexão sobre sentimentos e comportamentos nas relações afetivas atuais. O trabalho realizado foi caracterizado como uma pesquisa exploratória, com pessoas do gênero feminino, que possuem idade entre 20 e 50 anos, residem no estado de São Paulo e estão em um relacionamento afetivo por no mínimo 5 meses. Utilizou-se o instrumento Cuestionario de Dependência Emocional (CDE), feito por Fonseca et al. (2020), que visa medir o nível de dependência emocional das participantes. Sua aplicação ocorreu por meio de um Google Forms divulgado online através das redes sociais das pesquisadoras. Os resultados obtidos permitiram verificar que tal problemática traz impactos negativos, ao nível psicossocial, na pessoa dependente, o que se reflete nas diferentes esferas de sua vida, tendo como foco: Medo da rejeição e abandono; Ansiedade de separação; Necessidade de validação e afeto; Medo da solidão; Comportamentos disfuncionais para manter o vínculo; e as influências da modernidade na manutenção dos relacionamentos. Foi utilizada a Teoria do Apego como base teórica para entender o desenvolvimento da dependência emocional em mulheres e a permanência em relações prejudiciais, tendo em vista os impactos no bem-estar psicológico e emocional.

### **Palavras-chave:**

Dependência emocional; Teoria do apego; Relacionamentos afetivos; Psicologia.

### **Abstract:**

Loving with dependency generates suffering and loss of autonomy. Internal voids demand constant fulfillment, and when one attempts to fill an emotional void with another person's love, one's own physical and mental health may be put at risk. In this context, the present study seeks to analyze how attachment patterns, a theory proposed by John Bowlby, influence the development of relationships and emotional dependence in women, aiming to promote reflection on feelings and behaviors in contemporary affective relationships. The study was characterized as exploratory research involving female participants aged between 20 and 50 years, residing in the state of São Paulo and engaged in an affective relationship for at least five months. The Emotional Dependency Questionnaire (CDE), developed by Fonseca et al. (2020), was used to assess participants' levels of emotional dependence. The instrument was administered through a Google Forms survey distributed online via the researchers' social media platforms. The results showed that emotional dependence has negative psychosocial impacts on dependent individuals, affecting different areas of their lives, particularly fear of rejection and abandonment, separation anxiety, need for validation and affection, fear of loneliness, dysfunctional behaviors aimed at maintaining the bond, and the influence of

modernity on relationship maintenance. Attachment Theory was used as the theoretical framework to understand the development of emotional dependence in women and their permanence in harmful relationships, considering its effects on psychological and emotional well-being.

**Keywords:**

Emotional dependence; Attachment theory; Affective relationships; Psychology.

**Resumen:**

Amar con dependencia genera sufrimiento y pérdida de autonomía. Los vacíos internos demandan una satisfacción constante y, cuando se intenta llenar un vacío con el amor de otra persona, se pone en riesgo la propia salud física y mental. En este sentido, el presente estudio busca analizar cómo los patrones de apego, teoría propuesta por John Bowlby, influyen en el desarrollo de las relaciones y de la dependencia emocional en las mujeres, con el fin de promover una reflexión sobre los sentimientos y comportamientos en las relaciones afectivas actuales. El trabajo se caracterizó como una investigación exploratoria con personas del género femenino, de entre 20 y 50 años de edad, residentes en el estado de São Paulo y que mantienen una relación afectiva de al menos cinco meses. Se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), elaborado por Fonseca et al. (2020), con el propósito de medir el nivel de dependencia emocional de las participantes. Su aplicación se realizó mediante un formulario de Google Forms difundido en línea a través de las redes sociales de las investigadoras. Los resultados permitieron comprobar que esta problemática genera impactos negativos a nivel psicosocial en la persona dependiente, reflejándose en diferentes esferas de su vida, especialmente en el miedo al rechazo y al abandono, la ansiedad por separación, la necesidad de validación y afecto, el miedo a la soledad, los comportamientos disfuncionales para mantener el vínculo y las influencias de la modernidad en el mantenimiento de las relaciones. La Teoría del Apego fue utilizada como base teórica para comprender el desarrollo de la dependencia emocional en las mujeres y su permanencia en relaciones perjudiciales, considerando los impactos sobre el bienestar psicológico y emocional.

**Palabras clave:**

Dependencia emocional; Teoría del apego; Relaciones afectivas; Psicología.

## INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como finalidade entender como os padrões de apego contribuem para compreender a dependência emocional das mulheres nos relacionamentos afetivos, podendo o bem-estar, saúde mental, desenvolvimento e realização pessoal (BLASCO, 2012; MOTA, 2018; NEVES, 2021 apud SCHLOSSER, 2014). Sabe-se que a natureza humana é sociável e está em constante contato com o meio, estabelecendo relações afetivas e construindo a subjetividade de cada indivíduo, seja por um namoro, casamento ou virtualmente. Dito isso, essas relações podem ser classificadas como saudáveis, quando são associadas ao bem-estar, confiança, segurança, intimidade, comunicação respeitosa, projetos comuns, receptividade a diferenças e semelhanças, habilidade para resolução de conflitos e disposição para perdoar e

ser perdoado (AMARAL et al., 2022). Por outro lado, uma relação não saudável ocorre quando há uma grande idealização com falsas expectativas, em que um ou todos os envolvidos experienciam situações negativas, como dependência ou pressão emocional, medo do parceiro, culpa, momentos de violência, entre outros (FERRANTE; SOUZA, 2021). Segundo os mesmos autores, casos de amor patológico, baixa autoestima e sequelas emocionais são observados como consequência dessas vivências.

Nos relacionamentos românticos, um indivíduo agir com o objetivo de sempre querer a atenção do outro pode estar relacionado a comportamentos impulsivos e disfuncionais (SOPHIA, 2008). Quando se inicia um relacionamento afetivo, sentimentos de apego se fazem presentes, havendo uma necessidade de se sentir amado, confortado e protegido, ou seja, irá procurar em seu parceiro o afeto e o apego faltante (SILVA; ANDRADE, 2017).

John Bowlby (2002) desenvolveu a teoria do apego ao destacar a importância dos afetos e emoções humanas no desenvolvimento saudável e patológico, enfatizando que as primeiras relações de afeto da infância desempenham um papel fundamental no entendimento sobre apego e amor ao longo da vida de um indivíduo. Diante desse contexto, se faz crucial abordar o assunto nas discussões sociais, buscando uma reflexão sobre a dependência emocional, tal como a importância do cuidado com a saúde mental dos envolvidos. Portanto, surge a seguinte questão para esta pesquisa: Como os padrões de apego explicam o desenvolvimento da dependência emocional em mulheres nos relacionamentos afetivos?

Entende-se a dependência emocional como uma dificuldade de estar sozinha e necessidade da presença, aprovação e afeto do outro, podendo resultar em uma relação desadaptativa. Esse elo amoroso tem como principal característica a busca recorrente da figura de apego, na qual o dependente tende a “descarregar” toda a sua carga sentimental, pretendendo, como resultado, preencher algum espaço que lhe é faltante (SILVA; ANDRADE, 2017). Além disso, as autoras ressaltam que mulheres dependentes agem e reagem com tanta solidariedade e compreensão mediante o sofrimento do outro, que permanecem cegas ao seu próprio sofrimento, havendo uma necessidade de ser validada além do medo da rejeição e abandono. Sendo assim, os relacionamentos com dependência podem estar conectados com autoestima baixa, ansiedade, medo e raiva, sentimentos esses que prejudicam o bem-estar diário dessas pessoas, que abusam nos cuidados com o outro, negligenciando o cuidado e atividades de prazer de si próprias (BUTION, 2016).

Além disso, as mulheres foram historicamente descritas e narradas a partir da representação dos desejos dos homens (STREY, 2004; apud PALMA et al., 2024). O corpo feminino é produzido nesse imaginário masculino, aderindo a práticas que se prendem em

espaços definidos, formas de se vestir, gestos, olhares permitidos e proibidos, resultando em um fruto de contexto social, que cria, define e exclui (PALMA et al., 2024). Portanto, esse fator influencia diretamente na construção das relações afetivas das mulheres, enfrentando diversos estigmas e desafios nos relacionamentos, influenciados por normas de gênero, expectativas culturais e desigualdades de poder.

Esse estudo tem como objetivo geral analisar como os padrões de apego influenciam no desenvolvimento dos relacionamentos e da dependência emocional nas mulheres e fazer com que elas reflitam sobre seus sentimentos e comportamentos, podendo trazer uma sensação de acolhimento e valorização de suas vivências. Portanto, buscamos: Apresentar os fundamentos teóricos dos padrões de apego e suas principais classificações; Analisar de que forma os padrões de apego contribuem para a formação dessas relações; Refletir sobre o papel da psicologia no acolhimento de mulheres que vivenciam uma dependência afetiva.

Fundamentado nas definições previamente elencadas, é notável perceber que a dependência é causadora de danos na saúde mental e nas relações familiares e sociais (LEMONS; VÁSQUEZ; ROMÁN-CALDERÓN, 2019 apud SANTOS, 2024), além de ser frequentemente invisibilizada e estereotipada culturalmente, dificultando sua identificação, mesmo que gere intenso sofrimento psíquico. Porém, de acordo com Riso (2012), esse tema é frequentemente levantado nas consultas psicológicas, assim como os prejuízos perceptíveis no cotidiano. Em decorrência disso, é fundamental maior exploração e análise desse campo de estudo. Apesar de uma crescente de publicações, ainda são poucas as pesquisas científicas que se dedicam a estudar profundamente este tema.

O trabalho, desenvolvido pelos estudantes de psicologia, envolve uma análise isenta de julgamentos, buscando contribuir para uma reflexão acerca dos relacionamentos afetivos. Além disso, após analisar e identificar uma escassez de informações relacionadas à dependência afetiva, acredita-se que os resultados obtidos podem ser mais produtivos se houvesse mais pesquisas científicas e análises comparativas relacionadas ao tema.

Por fim, essa pesquisa contribui para a psicologia ao ampliar a compreensão clínica sobre o tema, fortalecendo o uso da teoria do apego na análise das relações adultas, colaborando para intervenções terapêuticas voltadas à autonomia e ressignificação de vínculos conjugais. Dessa forma, o trabalho não só enriquece a prática clínica, como também promove reflexões socioculturais necessárias para desconstruir crenças que mantêm mulheres em relacionamentos prejudiciais.

## DESENVOLVIMENTO

### Dependência emocional afetiva

Uma pessoa dependente emocionalmente tende a assumir uma posição submissa, desprezando suas necessidades a fim de satisfazer seu companheiro, suportando até desprezo e humilhação, pois existe uma crença de que não se pode viver sem um relacionamento, mesmo que gere tristeza e sofrimento (HIDALGO, 2017). Segundo ele, essa dependência é uma extrema necessidade afetiva que faz com que a pessoa mude seu projeto de vida e inviabilize seus gostos, ocasionando em situações de estresse diário, podendo acarretar no desenvolvimento de outras psicopatologias, como depressão, transtornos alimentares e transtornos ansiosos, evidenciando a necessidade de um acompanhamento psicológico (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012; apud BUTION; WECHSLE, 2016).

Arntz (2005) separou as ideias de dependência emocional e dependência funcional, sendo a primeira caracterizada por uma exigência emocional de ligação e cuidado em excesso com o outro. Por outro lado, a dependência funcional aponta sentimento de ineficácia em se autocuidar, necessitando sempre da ajuda de uma outra figura, vista como mais forte. Todavia, ambos os conceitos descrevem uma conexão afetiva patológica e dependente.

Bornstein e Cecero (2000) sugerem que a dependência emocional pode ser explicada a partir de quatro elementos: motivacional, afetivo, comportamental e cognitivo. Segundo os mesmos autores, o componente motivacional refere-se a uma necessidade de suporte, orientação e aprovação do outro. O afetivo descreve a ansiedade sentida pelo indivíduo diante das situações em que deve agir individualmente. O elemento comportamental seria a tendência de procurar por ajuda de terceiros, além das características de submissão nas interações interpessoais. E, por último, o componente cognitivo faz referência à percepção que o sujeito tem de si, como ineficiente e inadequado.

Segundo Sophia (2008), há elementos que ajudam na identificação do quadro patológico de amor, destacando o medo do abandono, referente à ansiedade e receio quando o parceiro está distante (física ou emocionalmente), e a pessoa dependente se enxerga diante de um possível rompimento da relação, podendo ocorrer insônia, taquicardia, tensão muscular, alternando-se períodos de letargia e intensa atividade. Além disso, Rayane e Souza (2018) afirmam que a dificuldade de estabelecer vínculos desde a infância é causada pelo medo do abandono e da rejeição, desenvolvidos diante das inúmeras experiências negativas em sua vida

afetiva. Nela, há predomínio de sentimentos de desconfiança e, assim, a dificuldade em novos relacionamentos.

Sussman (2010) afirma que não há pesquisas científicas que descrevem formas de intervenção ou prevenção direcionadas à dependência emocional, mesmo que seja um tema importante de discussão na área de psicopatologia, além de ser muito encontrado em livros, filmes e programas de televisão. Porém, é necessário tratar o fenômeno da dependência emocional como um problema clínico, visto que uma pessoa permanece em um relacionamento que lhe traz grande sofrimento, gerando perigos e riscos físicos e emocionais (BUTION, 2016).

Ademais, existe uma escassez de critérios fornecidos pela quarta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV-TR). Bornstein e Cecero (2000) questionam a elaboração dos parâmetros diagnósticos, devido a informações indefinidas por parte dos consultores do DSM mediante a literatura usada no embasamento de mudanças realizadas, além de uma carência de suporte empírico referente às propostas e uma priorização de transtornos de personalidade em relação a outros (ALVARENGA; FLORES-MENDOZA; GONTIJO, 2009). Dito isso, presume-se que futuramente a dependência emocional receba uma categorização mais precisa, uma vez que alguns comportamentos adicionais já estão sendo reconhecidos e incluídos no DSM como parte de outros transtornos, como TAG (transtorno de ansiedade generalizada), alguns tipos de transtornos depressivos e transtornos de personalidade. Porém, ainda se tem a necessidade de um entendimento maior sobre as especificidades e características deste fenômeno (BUTION; WECHSLER, 2016).

### **Teoria do apego**

John Bowlby (2002) elaborou sua teoria a partir da análise do comportamento das crianças separadas de suas figuras parentais durante o período da Segunda Guerra Mundial. A partir desses resultados, foi possível explorar o nascimento do modelo de vínculo emocional das crianças e suas primeiras figuras de afeto, destacando a importância desse laço afetivo para o desenvolvimento emocional das crianças (ADORIAN et al., 2024). Segundo o mesmo autor, é importante compreender o contato entre as figuras parentais e o bebê, a fim de entender como serão formadas as relações afetivas e sociais ao longo da vida. Enfatizando como a maneira que a imagem de apego vincula-se com o bebê durante os estágios iniciais da vida irá impactar significativamente a criança, estabelece laços sociais e emocionais no futuro.

Ainda segundo Adorian et al. (2024), no apego seguro, o indivíduo tem clareza sobre seus interesses e objetivos e os segue, demonstrando confiança em si, além de se sentir confortável em demonstrar suas reais emoções, desenvolvendo relacionamentos íntimos saudáveis, abordando conflitos de maneira construtiva, com conversas abertas que buscam soluções, fortalecendo compromissos. Por outro lado, o autor disserta sobre o apego inseguro, que pode ser dividido em três tipos que serão explicados a seguir.

O apego inseguro evitativo é definido pela característica de evitar uma intimidade emocional, apresentando um medo intenso de rejeição, havendo desconforto em ter que depender de outras pessoas, mantendo um isolamento afetivo, se esquivando da expressão de suas necessidades e emoções, acreditando cegamente que a autonomia é fundamental para poupar angústia emocional (ADORIAN et al., 2024).

Existem também o apego inseguro ansioso ou ambivalente, quando há uma tendência de procura e aprovação constante, buscando validação e confirmação contínua sobre seu valor e importância dentro do relacionamento. Nesse caso, as pessoas dependentes podem apresentar grandes variações de humor, alternando entre felicidade (quando há sentimentos de segurança) e ansiedade (quando se sentem ameaçadas), exibindo comportamentos possessivos em busca constante de um afeto e atenção como forma de compensação de suas inseguranças (ADORIAN et al., 2024).

E o apego inseguro desorganizado pode ser definido quando há a manifestação de comportamentos contraditórios, ou seja, reações emocionais de extrema agressividade ou uma paralisia completa diante de um cenário de conflito e estresse. Ocasionalmente, pode-se encontrar momentos de dissociação, nos quais o indivíduo se sente desconectado de si próprio ou da realidade, apresentando altos níveis de ansiedade e bloqueios emocionais nos relacionamentos, prejudicando sua capacidade de confiar em si e nos parceiros (ADORIAN et al., 2024).

Esses modelos de apego representam os resultados das interações efetuadas na primeira infância até os cinco anos, projetadas na vida madura, moldando os comportamentos dos indivíduos. Portanto, um vínculo mal estabelecido com a principal figura de apego na infância traria transtornos nos relacionamentos na vida adulta, onde provavelmente o indivíduo com apego inseguro procurasse em seu respectivo parceiro o suprimento de um amor e afeto faltante (RODRIGUES; CHALHUB, 2009).

De acordo com Bowlby (2002), percebemos a pessoa amada como “mais forte e mais sábia”, conseqüentemente, como aquela que pode garantir nossa sobrevivência, protegendo-nos e consolando-nos. Segundo ele, o amor que se mantém ligado aos adultos é considerado



um processo de apego, vinculando assim a criança e sua mãe, ou seja, um processo que tem em sua base tanto a necessidade de proteção quanto a tendência a cuidar do outro. Dito isso, percebe-se que os estilos de apego estabelecidos na primeira infância são encontrados nos relacionamentos amorosos conjugais, mostrando o estabelecimento de crenças e esquemas que foram desenvolvidos e mantidos ao longo da vida (MOMENË et al., 2021).

Por fim, o trabalho da psicologia no acolhimento de mulheres que vivenciam uma dependência afetiva consiste em fornecer apoio para resgatar sua autonomia emocional, além de promover uma reflexão crítica acerca dos pensamentos e sentimentos depreciativos para resgatar sua autoestima e maximizar a possibilidade da mulher construir vínculos afetivos mais equilibrados e saudáveis.

Tal como afirmam Bution e Wechsler (2016), a psicoterapia busca oferecer apoio ao paciente, assim como ajudar nas mudanças de pensamento e comportamentos disfuncionais. Também afirmam que o tema ainda é um campo pouco explorado cientificamente, havendo a necessidade de maiores pesquisas na área da dependência emocional. Sendo assim, a psicologia é essencial na intervenção dos danos causados pela dependência, uma vez que estuda o comportamento humano, ajudando na identificação dos sintomas psicológicos (FERNANDA et al., 2024).

## **METODOLOGIA CIENTÍFICA**

A pesquisa foi submetida à Plataforma Brasil e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob CAAE nº 94166425.6.0000.5510, conforme parecer nº 5.794.872, em 14/12/2025, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/2012. A pesquisa foi caracterizada como exploratória, buscando ampliar a compreensão sobre o tema, visto que há um interesse em comum no assunto. Em relação à abordagem, foi utilizada a Teoria do Apego, com o objetivo de entender o surgimento da dependência emocional nas mulheres e permanência em relações prejudiciais, ajudando a identificar os padrões de apego através de seus comportamentos.

### **Participantes**

Para a seleção dos participantes, foram incluídas pessoas do gênero feminino, mulheres que possuem uma relação afetiva de no mínimo 5 meses, entre 20 a 50 anos, que residem no estado de São Paulo. E foram excluídos participantes de até 19 anos ou acima de 51 e que não

vivenciam um relacionamento conjugal e que não residem no estado de São Paulo, além de participantes do gênero masculino.

## **Materiais**

A coleta de dados foi realizada via um questionário na plataforma Google Forms de forma online, com divulgação nas redes sociais, contendo 22 perguntas fechadas e objetivas, relacionadas ao tema dependência emocional, visando medir o nível de dependência emocional das mulheres. O instrumento utilizado foi o *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)* (Anexo A), feito por Fonseca et al. (2020), que foi aplicado após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo sigilo, anonimato e participação voluntária.

Optou-se por usar o instrumento, devido à sua característica de mapear aspectos cognitivos da dependência emocional evidenciados no julgamento de seus próprios comportamentos, possuindo uma base teórica na Terapia Cognitiva Comportamental de Aaron Beck (FONSECA et al., 2020).

## **Coleta de dados**

Inicialmente, um formulário com o questionário foi divulgado no Instagram das estudantes com o objetivo de alcançar em média 10 participantes para a pesquisa. Logo após, foram explorados os resultados e avaliados quais os padrões mais repetidos, a fim de analisar como esses comportamentos padronizados influenciaram as relações afetivas conjugais das participantes.

Após as respostas serem coletadas, foi realizada uma análise dos dados de forma qualitativa pelas estudantes, buscando identificar padrões mais frequentes e possíveis significados. A partir disso, a interpretação das mesmas foi relacionada com a Teoria do Apego, proposta por John Bowlby (2002), a fim de identificar os principais aspectos e significados relacionados ao tema.

Com a realização da pesquisa, compreendem-se os diferentes aspectos psicológicos das mulheres que vivenciam uma relação prejudicial marcada pela dependência emocional, especialmente em relação aos padrões de apego. Os resultados auxiliaram na oferta de dados e informações acerca do tema, contribuindo para uma maior visibilidade e reconhecimento

deste fenômeno, além de ampliar a compreensão clínica sobre dependência emocional e apoio aos profissionais de psicologia no processo de intervenção e acolhimento para promoção de bem-estar nas relações interpessoais dessas mulheres.

### **Riscos e benefícios**

A pesquisa envolveu um risco mínimo de possível desconforto ao responder alguma pergunta do questionário proposto, mesmo que haja o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes das questões, garantindo segurança, bem-estar e dignidade aos participantes, além da preservação de dados (conforme a Lei Geral na Proteção de Dados), anonimato e confidencialidade dos envolvidos na pesquisa. Caso isso ocorra, o participante terá a liberdade para não responder, interromper a pesquisa, fazer pausas ou cancelar a sua participação a qualquer momento. Tivemos cuidado ao escolher um questionário validado que não expusesse os participantes a constrangimentos. Em todos esses casos, a participante não será prejudicada, penalizada ou responsabilizada de nenhuma forma, caso desista da participação. Como medida protetora, em caso de algum constrangimento ou desconforto, o pesquisador responsável negociará o atendimento psicológico para os participantes no Serviço-Escola de Psicologia da USCS.

Entende-se como benefícios imediatos para as mulheres envolvidas na pesquisa, uma auto-reflexão acerca de relacionamentos afetivos, pois o ato de refletir sobre seus sentimentos e comportamentos pode trazer uma sensação de acolhimento e valorização de suas vivências, mesmo que de forma anônima, além de uma maior atenção sobre relacionamentos funcionais. Como benefícios secundários, destaca-se a ampliação do conhecimento sobre a dependência emocional, fornecimento de informações relevantes acerca do tema e redução de estigmas devido à sensibilização social.

### **Procedimento de análise de dados**

Os dados foram obtidos por meio da aplicação de um instrumento de autorrelato composto por 22 questões fechadas, destinado à avaliação de indicadores de dependência emocional. O instrumento “Cuestionario de Dependência Emocional” (CDE) (Anexo A), feito por Fonseca et al. (2020), foi disponibilizado em formato online, por meio do Google Forms, e respondido de forma individual e voluntária pelas participantes.

Após o encerramento da coleta, responderam ao questionário 16 pessoas, sendo oito pessoas de 20 a 25 anos, duas de 31 a 35 anos, três de 36 a 40 anos e três de 41 a 45 anos, desconsiderando uma participante que não respondeu a uma questão do formulário. Porém, a fim de uma análise mais comparativa entre as idades, foi realizado um sorteio entre as faixas etárias, ficando com o total de 8 participantes para análise, ficando duas participantes de 20 a 25 anos, duas participantes de 31 a 35 anos, duas participantes de 36 a 40 anos e duas participantes de 41 a 45 anos.

Consideramos altas pontuações a partir das respostas respondidas com “Maior parte verdadeiro em mim” e “Me descreve perfeitamente”, na média as respostas “Mais verdadeiro do que falso sobre mim” e “Moderadamente verdadeiro em mim”, e como baixa pontuação aquelas que responderam “Maior parte falso em mim” e “Completamente falso sobre mim”. Sendo que respostas de alta pontuação, em quantidade superior a metade das questões, podem indicar a possibilidade de dependência emocional.

A análise dos dados foi realizada por meio de cinco categorias, com o objetivo de caracterizar o perfil dos participantes em relação aos níveis de dependência emocional. Essas categorias foram definidas com base na literatura do questionário, que compreende a dependência emocional como um fenômeno multidimensional, envolvendo aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais (FONSECA et al., 2020).

As categorias definidas foram: medo da rejeição e abandono (ansiedade diante da possibilidade de perda do parceiro); ansiedade de separação (insegurança intensa diante de afastamentos reais ou imaginários); necessidade de validação e afeto; medo da solidão (desamparo, medo de estar sozinha ou ficar sozinha); e comportamentos disfuncionais para manter o vínculo (renúncia de si e atitudes extremas para evitar abandono). Dito isso, agrupamos as questões semelhantes do questionário e nomeamos para identificar o que estava sendo avaliado em cada grupo de perguntas, segue categorias com suas respectivas questões do instrumento:

1. MEDO DA REJEIÇÃO E ABANDONO: “Me preocupa a ideia de abandono por meu parceiro/minha parceira” (2); “Quando discuto com meu parceiro/minha parceira, me preocupa a ideia de ele(a) não me querer mais” (8); “Sinto medo de que meu parceiro/minha parceira me abandone” (15).
2. ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO: “Se meu parceiro/minha parceira não liga ou não aparece na hora combinada, me angustia ao pensar que ele(a) pode estar chateado(a) comigo” (6); “Quando o meu parceiro/minha parceira precisa se ausentar por

alguns dias, me sinto angustiado(a)” (7); “Se não sei onde meu parceiro/minha parceira está, sinto-me inseguro(a)” (17).

3. **NECESSIDADE DE VALIDAÇÃO E AFETO:** “Faço todo o possível para ser o centro das atenções na vida do meu parceiro/minha parceira” (4); “Necessito constantemente de demonstrações de afeto do meu parceiro/minha parceira” (5); “Preciso muito que meu parceiro/minha parceira seja atencioso(a) comigo” (11); “Necessito ter uma pessoa para quem eu seja mais especial que os demais” (12); “Sinto-me muito mal se meu parceiro/minha parceira não expressa, constantemente, ter afeto por mim” (14); “Divirto-me somente quando estou com meu parceiro/minha parceira” (22).

4. **MEDO DA SOLIDÃO:** “Me sinto desamparada quando estou sozinha” (1); “Sou uma pessoa carente e frágil” (10); “Quando tenho uma discussão com meu parceiro/minha parceira, sinto-me vazio(a)” (13); “Não tolero a solidão” (18).

5. **COMPORTAMENTOS DISFUNCIONAIS PARA MANTER O VÍNCULO:** “Eu ameaço machucar a mim mesmo, para que meu parceiro/minha parceira não me deixe” (9); “Se meu parceiro/minha parceira me propõe um programa, deixo todas as atividades que estou fazendo para estar com ele(a)” (16); “Sou capaz de fazer coisas imprudentes, até arriscar a minha vida, para preservar

“o amor do outro” (19); “Se tenho planos e meu parceiro/minha parceira aparece com outros, mudo meus planos só para estar com ele(a)” (20); “Afasto-me muito dos meus amigos quando estou em um relacionamento amoroso” (21); “Para atrair meu parceiro/minha parceira, busco impressioná-lo(a) ou diverti-lo(a)” (3).

Após a coleta das respostas, houve a criação de uma tabela, com todas as 8 participantes sorteadas para análise, representadas nas colunas. Além disso, as categorias foram divididas por cores, sendo: Medo de abandono e rejeição, representada pela cor rosa; Ansiedade de separação, representada pela cor roxa; Necessidade de validação e afeto, representada pela cor verde; Medo da solidão, representada pela cor azul; Comportamentos disfuncionais para manter o vínculo, representada pela cor laranja.

A fim de facilitar a visualização das respostas, onde cada número representa uma questão do questionário respondida, e identificar os padrões frequentes entre as faixas etárias e levantar hipóteses de seus possíveis significados, assim como mostrado abaixo:

IDADE	20 - 25	20 - 25	31 - 35	31 - 35	36 - 40	36 - 40	41 - 45	41 - 45
COMPLETAMENTE FALSO SOBRE MIM	9, 12, 18, 19 e 21	3, 4, 6, 9, 17, 19, 21 e 22	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21 e 22	4, 6, 9, 19, 21 e 22	6, 9, 13, 19, 21 e 22	9 e 19	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21 e 22	9
MAIOR PARTE FALSO EM MIM	1, 3, 10 e 22	5, 10, 14, 15, 16, 18 e 20	7 e 20	1, 10, 14, 16, 17, 18 e 20	1, 3, 4, 7, 10, 14, 15, 16, 17, 18 e 20	16, 18 e 20	-	10, 12, 16, 19, 20, 21 e 22
MAIS VERDADEIRO QUE FALSO EM MIM	2, 4, 7, 16, 17 e 20	1, 2, 7, 11 e 12	8	5, 8 e 12	8 e 12	3, 10, 13, 14, 15, 17 e 21	16	4, 11 e 14
MODERADAMENTE VERDADEIRO EM MIM	6, 8, 13, 14 e 15	8 e 13	-	2, 3, 7, 13 e 15	2, 5 e 11	1, 4, 6, 8 e 22	5 e 13	2, 3, 13, 17 e 18
MAIOR PARTE VERDADEIRO EM MIM	5 e 11	-	-	11	-	2, 5, 11 e 12	-	1, 5 e 15
ME DESCREVE PERFEITAMENTE	-	-	-	-	-	7	3	6, 7 e 8

MEDO DA REJEIÇÃO E ABANDONO; ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO; NECESSIDADE DE VALIDAÇÃO E AFETO; MEDO DA SOLIDÃO; COMPORTAMENTOS DISFUNCIONAIS

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa teve como finalidade analisar como os padrões de apego influenciam no desenvolvimento dos relacionamentos e da dependência emocional nas mulheres e trazer reflexões acerca de seus sentimentos e comportamentos, podendo trazer uma sensação de acolhimento, além de uma maior atenção sobre relacionamentos disfuncionais e funcionais.

A partir dos dados obtidos, observou-se que entre as participantes de 20 a 25 anos as maiores pontuações concentram-se na categoria 1, referente ao medo do abandono, segundo Bowlby (2002), podendo indicar uma insegurança afetiva relacionada ao padrão de apego ansioso, podendo experimentar variações de humor, alternando entre felicidade quando se sentem seguras e ansiedade quando percebem sinais de abandono, além da necessidade de demonstrações de afeto constantes.

Nas participantes de 31 a 35 anos, verificou-se uma predominância na categoria 1, ligada ao medo do abandono, assim como citado anteriormente por Bowlby (2002), e também na categoria 3, referente à necessidade de validação e afeto, bem como um padrão de apego ansioso, que visa uma necessidade constante de aprovação afetiva.

Entre as participantes de 36 a 40 anos, destacaram-se igualmente as categorias 1 e 3 de grau elevado em relação às anteriores, representando respectivamente o medo do abandono e a necessidade de validação, como mencionado por Adorian et al. (2024), além de apresentar uma moderada classificação na categoria 2, referente à ansiedade de separação, podendo

apresentar uma insegurança intensa diante de afastamentos reais ou imaginários, indicando também uma relação ao padrão de apego ansioso, com tentativa de manter proximidade e validação da figura de apego.

Por fim, aquelas de 41 a 45 anos também apresentaram uma maior predominância nas categorias 1 e 2 (medo de abandono e ansiedade de separação), o que sugere uma possibilidade de dependência emocional estar presente entre essas mulheres, através da insegurança da ausência do parceiro e na busca por validação, como cita Adorian et al. (2024).

Segundo Bowlby (2002), nos primeiros estágios de vida, a criança estabelece laços afetivos com as primeiras figuras, de forma que impacta no desenvolvimento futuro dos relacionamentos, e com isso, esperava-se pelas estudantes que houvesse variações nas manifestações da dependência emocional conforme as faixas etárias das participantes, justamente pelas infâncias terem ocorrido em diferentes períodos e contextos.

Contudo, a análise dos dados revelou um resultado distinto dessa hipótese inicial, visto que o medo de abandono, por exemplo, esteve presente de forma semelhante em todas as idades analisadas, assim como a necessidade de validação, podendo estar relacionado fortemente a um padrão de apego ansioso, onde um vínculo mal formado com a principal figura de apego na infância traria transtornos nos relacionamentos na vida adulta (RODRIGUES; CHALHUB, 2009). Porém, é importante considerar também que esse padrão ansioso pode estar relacionado não apenas à história de apego, mas a fatores socioculturais também envolvidos, além das experiências atuais das participantes. Além disso, tais hipóteses só poderiam ser confirmadas por maiores análises acerca de históricos de antigos relacionamentos e uma investigação sobre suas relações familiares e desenvolvimento na infância.

Dito isso, uma das hipóteses levantadas em relação ao padrão de dependência em diferentes idades é a grande idealização romântica atual presente nas redes sociais, filmes e livros, gerando uma expectativa de amor perfeito, medo intenso de perda e dependência emocional disfarçada de “amor intenso” (BAUMAN, 2004).

De acordo com as considerações de Bauman sobre a modernidade, Miranda e Marback (2019) discutem que a influência das redes virtuais faz as relações serem construídas e desconstruídas constantemente, sendo uma sucessão de reinícios, transformando os relacionamentos em uma lógica capitalista de consumo, onde é logo descartado quando surge algo novo ou melhor. Ademais, de acordo com Lins (2020, p. 305), “pouca gente tem coragem de tentar novos caminhos, apesar das frustrações quase todos recorrem ao que já é conhecido, pois o desconhecido assusta, dá medo, gera insegurança”. Com isso, entendem que é mais fácil

permanecer em um modelo disfuncional de relação que cresceram acompanhando na cultura digital, do que reconhecer essa idealização excessiva e ilusória.

Outra hipótese desenvolvida a partir dessa pesquisa envolve a pequena amostra de uma mesma região, havendo a possibilidade de os resultados serem distintos em uma amostra abrangendo um maior número de participantes em maior escala geográfica, pois assim pode-se encontrar contextos socioculturais e econômicos mais diversificados. Além disso, foi possível analisar que padrões de dependência emocional se mantiveram semelhantes entre diferentes faixas etárias, sugerindo que a idade pode não ser um fator determinante na manifestação da dependência emocional de forma isolada. Por outro lado, não se pode afirmar que aspectos regionais influenciam mais do que a idade por conta do presente artigo não contemplar diversidade geográfica, recomendando-se investigações futuras com maior abrangência territorial para comprovação do dado apontado.

Uma última hipótese que pode ser levantada pelas estudantes seria em relação à influência de fatores socioculturais na dependência emocional em relacionamentos afetivos, uma vez que as mulheres são historicamente ensinadas a priorizar o outro, cuidar ou manter relações a qualquer custo (PALMA et al., 2024). Isso favorece comportamentos como submissão, medo do abandono e necessidade de validação, tal como discutido ao longo do artigo. Fora isso, o modelo familiar e histórico seria outro fator que reforça e mantém uma dependência, pois em contextos coletivistas, os indivíduos tendem a priorizar relações interpessoais e a manutenção dos vínculos, enquanto em contextos individualistas há maior valorização da autonomia e independência (TRIANDIS, 2018).

Por fim, entende-se que o apego ansioso pode ser estável ao longo da vida, pois, segundo Bowlby (2002), esses padrões passam a operar de forma relativamente automática nas relações interpessoais, influenciando a maneira como o indivíduo percebe o amor, o abandono e a segurança emocional. Apesar da teoria do apego explicar esses resultados, é possível que outros fatores, como experiências recentes ou contexto social, também possam influenciar a dependência emocional. E nesse sentido, “tais indivíduos não apenas internalizam essas experiências, mas também tendem a recriar contextos relacionais semelhantes, reforçando seus esquemas emocionais durante a vida toda” (BOWLBY, 2002), criando assim um histórico afetivo que é grande influenciador na dependência emocional.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista a finalidade de compreender como os padrões de apego contribuem para o desenvolvimento da dependência emocional das mulheres nos relacionamentos afetivos, essa pesquisa teve o objetivo de entender a influência do afeto na infância para a construção dessas relações, além de promover uma reflexão sobre relacionamentos funcionais e disfuncionais nas mulheres. Dessa forma, entende-se dependência emocional como um laço afetivo disfuncional que traz uma crença de que não se pode viver sem um relacionamento, mesmo gerando tristeza e sofrimento, interferindo de modo negativo no bem-estar e qualidade de vida da pessoa dependente, uma vez que exageram nos cuidados para com o outro, e negligenciam seus próprios cuidados e atividades.

Os achados reforçam a importância de intervenções clínicas focadas na regulação emocional e reestruturação de padrões disfuncionais, especialmente em mulheres com padrão de apego ansioso. Como implicações práticas, a psicoterapia pode ajudar o paciente nas mudanças de comportamento, pensamento e autoestima, compreendendo e ajudando a lidar melhor com a dependência emocional, entender seu contexto, construir uma comunicação mais aberta e trabalhar sua regulação emocional, ansiedade, medo de estar só e frustração, sem depender do parceiro(a) para acalmá-lo ou preencher seu vazio. Ou seja, o psicólogo atuará promovendo um processo de autoconhecimento e mudança, oferecendo um espaço seguro e acolhedor para que a mulher possa reconhecer seus padrões de comportamento e ressignificar suas experiências emocionais. Por meio de intervenções clínicas, o profissional pode trabalhar na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais relacionados ao amor, abandono e validação, desenvolvidas por meio da cultura digital, por exemplo, como citada no texto, promovendo maior independência emocional, qualidade de vida e habilidades sociais de enfrentamento das situações que vive.

Por fim, com base na amostra analisada neste estudo, observou-se a predominância de indícios de apego inseguro entre as participantes, evidenciando a importância de expandir a discussão sobre esse assunto no cotidiano, inclusive em veículos de comunicação como televisão e redes sociais, a fim de aumentar a conscientização e a compreensão sobre seus efeitos nas relações afetivas. Porém, essa conclusão deve ser vista com cautela, devido ao número reduzido de participantes. Portanto, sugere-se que estudos futuros incluam uma amostra mais abrangente e variada, que possibilite a generalização, com um número maior de participantes de diferentes regiões e idades, até mesmo pesquisas com o público masculino,



permitindo análises comparativas que ajudem a entender melhor o fenômeno da dependência emocional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADORIAN, R.T.; MOURA, A.C.; KONZEN, M.; AMARAL, T.C.; SILVIA, N.; SILVIA, V.; SALES, W.T. Teoria do Apego. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 103-122, 10 jun. 2024.

ALVARENGA, M.A.S.; FLORES-MENDOZA, C.E.; GONTIJO, D.F. Evolução do DSM quanto ao critério categorial de diagnóstico para o distúrbio da personalidade antissocial. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, n. 4, p. 258-266, 2009.

ARNTZ, A. (2005). Pathological dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 12(4), 411-416. doi: 10.1093/clipsy.bpi051.

AMARAL, R. et al. Programa de relacionamentos saudáveis. **In: Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida**. 2022. p. 1-1.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BORNSTEIN, R.F.; CECERO, J.J. (2000). Deconstructing dependency in a five-factor world: A meta-analytic review. **Journal of Personality Assessment**, 74(2), 324-343. doi: 10.1207/S15327752JPA7402\_11.

BOWLBY, J. (2002). Apego: A natureza do vínculo (Trilogia Apego e perda, Vol. 1, 3 ed.) São Paulo, SP: **Martins Fontes**.

FERNANDA, D. et al. Dependência emocional em relacionamentos. **Contradição: Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 5, n. 2, e066, 2024.

FERRANTE, A. T.; SOUSA, A. S. Um estudo sobre relacionamentos abusivos ou tóxicos em casais heterossexuais. 62 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, **Centro Universitário Barão de Mauá**, Ribeirão Preto, 2021.

FONSECA, P. N. et al. Evidências psicométricas do Cuestionario de Dependência Emocional (CDE). **Aval. Psicol.**, Itatiba, v. 19, n. 1, p. 67-77, abr. 2020.

HIDALGO, E.G.C. Dependência emocional, estratégias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. **Revista Paian**, Chiclayo, v. 8, n. 2, p. 36-62, 2017.

LINS, R.N. **O Livro do Amor: Do Iluminismo à atualidade**. 6. Ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020. v.2.



MIRANDA, H.L.; MARBACK, H.F.A. A liquidez das relações afetivas no ciberespaço. **XV Encontro de Estudos Multidisciplinares em Cultura**, 2019.

MOMEÑE, J.; ESTÉVEZ, A.; PÉREZ-GARCÍA, A. M.; OLAVE, L.; IRUARRIZAGA, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. **Behavioral Psychology**, 29(1), 29-50. doi: 10.51668/bp.8321102s.

PALMA, Y. A.; GUERRA, L. D. C.; FERREIRA, B. L. S. Pluralidade das relações contemporâneas: implicações sociais nas escolas afetivo-sexuais. *Produção de Subjetividade, Políticas Públicas e Sociedade: Coleção Subjetividade e Práticas Sociais*. Editora Newton, p. 38, Belo Horizonte, 2024.

RAYANE, D. B.; DE SOUSA, D. H. A. V. Privação afetiva e suas consequências na primeira infância: um estudo de caso. **Revista InterScientia**, v. 6, n. 2, p. 90-111, 2018.

RODRIGUES, S.; CHALHUB, A. Amor com dependência: um olhar sobre a teoria do apego. [Academia.edu](http://Academia.edu), 2019.

RISO, W. **Amor ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável**. São Paulo: L&PM Editores, 2009.

RISO, W. **Apaixone-se por si mesmo: O valor imprescindível da autoestima**. Ed. Academia, 1ª edição, 2012.

SANTOS, T. O.; CAMARGO, M. R. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. **Psicologia USP**, v. 35, p. e220002, 2024.

SCHLOSSER, A. Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. **Pensando fam**, Porto Alegre, v.18, n.2, p.17-33, dez, 2014.

SILVIA, P. P.; ANDRADE, L. F. A mulher e a dependência afetiva: laços de amor que causam dor. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, **Sete Lagoas**, v. 6, n. 1, p. 1-22, 2017.

SOPHIA, E.C. (2008). Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade (**Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, SP**). doi: 10.11606/D.5.2008.tde11022009-162136.

SUSSMAN, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. **Sexual Addiction & Compulsivity**, 17(1), 31-45. doi: 10.1080/1072016100360409.

TRIANDIS, H. C. Individualism and collectivism. **Routledge**, 2018. doi: 10.4324/9780429499845.

## **ANEXO A - CUESTIONÁRIO DE DEPENDÊNCIA EMOCIONAL (CDE)**

### **Questionário de Dependência Emocional**



RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber.  
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026**