RGe ISSN: 2177-3246

A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FEMININA EM RELACIONAMENTOS CONJUGAIS HETEROAFETIVOS

FEMALE EMOTIONAL DEPENDENCE IN HETEROSEXUAL MARITAL RELATIONSHIPS

DEPENDENCIA EMOCIONAL FEMENINA EN LAS RELACIONES MATRIMONIALES HETEROSEXUALES

10.56238/revgeov17n4-217

Andrelle Fernandes Freire
Graduanda em Psicologia
Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)
E-mail: andrelle.freire@aluno.fbnovas.edu.br

João Raimundo dos Santos Silva Júnior
Doutor em Psicologia da Educação
Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)
E-mail: joao.silva@fbnovas.edu.br

Solano Pinto Cordeiro
Mestrando em Psicologia
Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)
E-mail: solano.cordeiro@fbnovas.edu.br

RESUMO
O estudo realizado aborda a dependência emocional feminina em relacionamentos conjugais heteroafetivos. Esse fenômeno psicossocial engloba a manifestação de vínculos disfuncionais que contribuem para ciclos de violência contra a mulher, comprometendo sua saúde mental. Ele tinha como objetivo analisar os fatores e consequências que corroboram para a manutenção de vínculos de dependência emocional feminina em relação conjugal heteronormativo. Para tanto, utilizou-se a metodologia parametrizada a partir de uma revisão sistemática de epistemologia mista (quantitativa e qualitativa), com buscas nos indexadores: SciELO e Google Acadêmico, realizando um recorte temporal entre 2016 e 2026, o que possibilitou a seleção de 9 artigos publicados, sendo as informações extraídas e analisadas, por meio do método análise de conteúdo de Bardin, a luz da Teoria do Apego de Bowlby. Os resultados indicaram que a dependência emocional está associada a padrões de apego inseguro-ansioso formados na infância, que suscitam a baixa autoestima e a necessidade constante de validação. Os ciclos de reforço intermitente e a idealização do parceiro dificultam o rompimento do vínculo abusivo, portanto essa realidade requer a urgência de qualificação profissional na Psicologia, o fomento de políticas públicas que promovam a autonomia feminina, o fortalecimento de redes de apoio e suporte e a realização de pesquisas nas regiões brasileiras para aprofundar o tema.

Palavras-chave: Dependência Emocional. Relações Abusivas. Apego. Saúde Mental. Mulheres.

ISSN: 2177-3246

ABSTRACT
This study addresses female emotional dependency in heterosexual marital relationships. This psychosocial phenomenon encompasses the manifestation of dysfunctional bonds that contribute to cycles of violence against women, compromising their mental health. Its objective was to analyze the factors and consequences that contribute to the maintenance of female emotional dependency bonds in heteronormative marital relationships. To this end, a methodology parameterized from a systematic review of mixed epistemology (quantitative and qualitative) was used, with searches in the indexes: SciELO and Google Scholar, focusing on the period between 2016 and 2026. This allowed the selection of 9 published articles, whose information was extracted and analyzed using Bardin's content analysis method, in light of Bowlby's Attachment Theory. The results indicated that emotional dependency is associated with insecure-anxious attachment patterns formed in childhood, which give rise to low self-esteem and a constant need for validation. Intermittent reinforcement cycles and idealization of the partner hinder the breaking of the abusive bond; therefore, this reality requires urgent professional qualification in Psychology, the promotion of public policies that foster female autonomy, the strengthening of support networks, and research in Brazilian regions to further explore the topic.

Keywords: Emotional Dependence. Abusive Relationships. Attachment. Mental Health. Women.

RESUMEN
Este estudio aborda la dependencia emocional femenina en las relaciones matrimoniales heterosexuales. Este fenómeno psicosocial abarca la manifestación de vínculos disfuncionales que contribuyen a ciclos de violencia contra las mujeres, comprometiendo su salud mental. Su objetivo fue analizar los factores y consecuencias que contribuyen al mantenimiento de vínculos de dependencia emocional femenina en relaciones matrimoniales heteronormativas. Para ello, se utilizó una metodología parametrizada a partir de una revisión sistemática de epistemología mixta (cuantitativa y cualitativa), con búsquedas en los índices: SciELO y Google Scholar, centrándose en el período entre 2016 y 2026. Esto permitió la selección de 9 artículos publicados, cuya información fue extraída y analizada utilizando el método de análisis de contenido de Bardin, a la luz de la Teoría del Apego de Bowlby. Los resultados indicaron que la dependencia emocional está asociada con patrones de apego inseguro-ansioso formados en la infancia, que dan lugar a baja autoestima y una necesidad constante de validación. Los ciclos de refuerzo intermitentes y la idealización de la pareja dificultan la ruptura del vínculo abusivo; Por lo tanto, esta realidad exige una formación profesional urgente en Psicología, la promoción de políticas públicas que fomenten la autonomía femenina, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la investigación en las regiones brasileñas para profundizar en el tema.

Palabras clave: Dependencia Emocional. Relaciones Abusivas. Apego. Salud Mental. Mujeres.

ISSN: 2177-3246

1 INTRODUÇÃO

A dependência emocional manifestada em relacionamentos conjugais cisgêneros e heteroafetivos se configura como um fenômeno psicossocial muito complexo, que envolve a interdependência entre os parceiros, sendo caracterizada pela necessidade excessiva de validação, manifestação de afeto e permanência na relação afetivo-sexual. Muitas vezes, essa relação de vínculos disfuncionais é interpretada ou naturalizada pela sociedade como uma demonstração de sentimento, ou seja, de amor e cuidado para com o outro. Contudo, esse tipo de dependência pode comprometer o bem-estar físico, social e mental, assim como a qualidade de vida das pessoas envolvidas.

A dependência emocional pode afetar tanto homens quanto mulheres, porém sua incidência ocorre com maior frequência no cisgênero feminino (Bution; Wechsler, 2016). Essa realidade psicossocial é desencadeada por fatores históricos, sociais e culturais, que interferem na construção da identidade e do papel feminino nos agrupamentos sociais contemporâneos, principalmente os ocidentais. Historicamente, mulheres eram educadas para a vida matrimonial, sendo prendadas para os afazeres domésticos e cuidados maternos, que as tornavam dependentes financeiramente do esposo. Desse modo, elas atribuíam a sua sobrevivência à vida matrimonial, por meio do casamento.

Essa criação de natureza patriarcal e sexista repercute na construção psíquica e subjetiva da mulher cisgênero de forma traumática. Nesse sentido, os sentimentos de inferioridade, repressão e submissão contribuem para a formação de uma organização egóica frágil e vulnerável, incapaz de lidar com a frustração. Consequentemente, em suas relações socioafetivas, tornam-se dependentes dos vínculos instituídos com seus parceiros; a extrema disfuncionalidade submete a pessoa a relações degradantes e tóxicas (Santos; Camargo, 2024). Dessa maneira, elas podem desenvolver comportamentos psicopatológicos no convívio social.

A literatura cientifica evidencia a carência de investigações sobre a dependência emocional feminina em nosso país, especialmente na região norte. Tal situação contribui para a invisibilidade e o silenciamento de causas e impactos desse fenômeno psicossocial na vida de mulheres cisgênero. Essa realidade sócio-histórico-cultural despertou o interesse dos pesquisadores em estudar a seguinte problemática: quais são as causas e as consequências da dependência emocional feminina em relacionamentos conjugais heteroafetivos que contribuem para a manutenção desses veículos disfuncionais?

Nesse contexto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica de natureza mista (qualitativa e qualitativa), ancorada no enfoque explicativo (Gil, 2026), com o objetivo de analisar os fatores e consequências que contribuem para a manutenção de vínculos de dependência emocional feminina em relacionamentos conjugais heteroafetivos. Tal objetivo foi esmiuçado pelos específicos: conhecer as influências dos padrões de apego inseguro estabelecidos na infância como precursores da dependência emocional na adultez; discutir as construções socioculturais do papel feminino e dos estereótipos de

feminilidade na instituição de vínculos afetivos; e identificar as principais repercussões psicológicas e os mecanismos de despersonalização decorrentes da dependência emocional no contexto heteronormativo.

A realização desta pesquisa é de extrema relevância para âmbito social e científico. Por um lado, buscar promover reflexões, na sociedade brasileira, que auxiliem na compreensão da manifestação e da ruptura da dependência emocional feminina em seus relacionamentos heteronormativos. Por outro lado, colabora para o fortalecimento das políticas públicas, programas e projetos voltados a saúde e segurança das mulheres, especialmente da cisgênero. Dessa maneira, a iniciativa coopera para aprofundar a discussão sobre a temática de forma responsável e crítica, considerando o contexto sócio-histórico-cultural brasileiro.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A CONCEITUAÇÃO DE DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Na tentativa de compreender a gênese da dependência emocional feminina é imprescindível distinguir três conceitos básicos, que embora estejam correlacionados, possuem funcionalidades distintas, são eles: emoção, sentimento e o afeto. Na área psicológica essa diferenciação teórica colabora para a realização da avaliação, elaboração do diagnóstico e planejamento da intervenção no quadro clínico do paciente (Dalgalarrondo, 2019). Dessarte, essa distinção reverbera no prognóstico favorável ou desfavorável.

De acordo com Damásio (2012), a emoção é caracterizada por ser uma resposta biológica breve e intensa. A partir desse pressuposto, trata-se de um conjunto de reações psicofisiológicas e motoras, que prepara o organismo para a ação imediata frente a um estímulo significativo. No caso da dependência emocional, a emoção suscitada pelo medo do abandono ou do desamparo atua como um gatilho biológico, disparando comportamentos de busca por proximidade e submissão. Dessa forma, ela possui raízes orgânicas e manifestação físicas.

O segundo conceito a ser assimilado é o sentimento como uma configuração cognitiva e subjetiva da emoção. A respeito disso, enfatiza Damásio (2012), ele é uma resposta duradoura, que envolve a consciência, ou melhor, a razão da pessoa que está demonstrando seus sentimentos, diferentemente da emoção que é uma reação biológica imediata. Na dependência emocional feminina, ocorre a distorção cognitiva, em que a mulher interpreta a emoção da ansiedade gerada pela ausência ou instabilidade do parceiro como um sentimento de amor profundo. Desse modo, podem ser suscitadas perturbações psicopatológicas.

O último conceito a ser entendido é o afeto, caracterizado como uma representação emocional. Nessa perspectiva, Dalgalarrondo (2019, p. 150), frisa que ele é “a qualidade e o tônus emocional que acompanham uma ideia ou representação mental”. Por isso, o afeto deve ser compreendido como a

dimensão mais ampla da vida emocional, representando a capacidade do indivíduo de ser influenciado por estímulos internos e externos, sendo a "tonalidade" que colore a experiência psíquica, servindo assim, como base para a construção dos vínculos de apego.

Epistemologicamente, o termo dependência emocional, possui uma variedade de raízes conceituais. Inicialmente, ele evoluiu de constructos da psicanálise clássica, como a "codependência", para uma compreensão mais ampla de um transtorno da personalidade ou um padrão comportamental de vinculação (APA, 2013). No senso comum, ele é frequentemente descrito como um "excesso de amor" ou de "zelo pela pessoa amada". Entretanto, essa variedade de significados não anula seus efeitos psicobiológicos na pessoa, que tende facilmente confundir a intensidade do sofrimento emocional com a profundidade do afeto dedicado ao outro.

O conceito ganha força a partir dos estudos desenvolvidos sobre os tipos de apego (Bowlby, 1988), pois a forma como a pessoa 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, isto é, quando o cuidado é ambivalente ou negligente, o bebê pode desenvolver um apego ansioso-ambivalente, tornando-se este um dos alicerces da dependência emocional. Desse modo, os padrões de apego inseguros tendem a desencadear, na adultez, comportamentos de busca intensa por aprovação e medo de abandono.

2.2 A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL À LUZ DA TEORIA DO APEGO

A Teoria do Apego foi desenvolvida pelo psiquiatra e psicanalista John Bowlby (1982; 1988). Esse arcabouço teórico-metodológico 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, ela é capaz de desenvolver um apego seguro, mas, caso contrário, pode desenvolver padrões de apego inseguro, se tornando ansioso, evitativo ou desorganizado.

Nessa perspectiva, Ainsworth *et al*. (1978), salientam a existência de três principais padrões de apego que foram identificados nas crianças: apego seguro, quando ela confia que o cuidador estará disponível e responderá adequadamente às suas necessidades; apego ansioso-ambivalente, quando ela 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 ela aprende a não depender do cuidador e reprime suas necessidades emocionais. Outrossim, essas formas de apego marcam as suas relações interpessoais.

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. Pessoas com apego ansioso

comumente percebem o parceiro como essencial para seu bem-estar e manifestam inabilidade para 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.

A literatura científica evidencia que a dependência emocional em mulheres que permanecem em relações abusivas ou tóxicas não pode ser vista apenas como uma característica 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 afetiva (Couto et al, 2025). Dessa forma, pode-se perceber a gravidade e a complexidade do manejo terapêutico na resolução do quadro psicopatológico.

No contexto conjugal, a mulher cisgênero alterna entre períodos de tensão e episódios de afeto, o que desencadeia uma confusão cognitiva e emocional. Essa dinâmica fortalece o vínculo de dependência, pois a esperança de retorno à fase de "lua de mel" do relacionamento impede que a ela perceba a gravidade do abuso e consiga romper o ciclo de violência. Portanto, a manutenção dessas relações disfuncionais está intrinsecamente ligada a constituição dos modelos internos operantes na infância, que podem aprisionar a autonomia feminina em estruturas relacionais desequilibradas, prejudicando a sua saúde mental (Bowlby, 1982).

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 podem se formar resultados de padrões de apego ansioso (Couto et al, 2025). 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, aumentam a tendência de se repetir em múltiplas relações ao longo da vida, criando um ciclo de insatisfação afetiva e sofrimento emocional. Aos profissionais que trabalham com casais ou com indivíduos em situações de dependência emocional é fundamental compreender esses padrões de apego, pois tal compreensão possibilita identificar a real origem dos comportamentos disfuncionais e desenvolver estratégias terapêuticas mais eficazes, focadas na reconstrução da autonomia emocional e na construção de vínculos mais saudáveis.

3 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, fundamentada na epistemologia mista (qualitativa e quantitativa), sendo adotado o enfoque explicativo de Gil (2026). Para isso, durante a coleta, o tratamento e a análise de dados, criou-se um fluxograma, critérios admissionais e um quadro contendo características gerais dos estudos que compuseram o *corpus* analítico. Para Minayo (2014), esse tipo de pesquisa trabalha com o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, elementos que perpassam as relações interpessoais e intergrupais, motivando ações e reações das pessoas sobre o fenômeno ou objeto investigado.

Para nortear as buscas pelos trabalhos científicos nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciElo) e Google Acadêmico, utilizou-se a estratégia com o mnemônico PPC (População, Conceito e Contexto), em que a População é composta por mulheres; o Conceito é a dependência emocional; e o Contexto são os relacionamentos conjugais heteroafetivos. Por isso, foram usados de forma sistemática os descritores “dependência emocional”, “mulheres”, “relacionamentos conjugais” e “teoria do apego”, combinados pelo operador booleano AND. Desse modo, o estudo tentava estabelecer relações de causa e efeito entre as variáveis.

A seleção da composição do *corpus* analítico ocorreu através da construção dos seguintes critérios de inclusão: a) artigos originais completos sobre a dependência emocional em relacionamentos conjugais heteroafetivos, b) pesquisa em que a população investigada fosse mulheres cisgênero, c) materiais escritos ou traduzidos para a língua portuguesa e d) estudos publicados no período entre 2016 a 2026 (Marconi; Lakatos, 2021). Por consequência, as obras científicas que não atendiam os pré-requisitos admissionais foram excluídas desta pesquisa. Assim, a composição do *corpus* analítico foi uma fase essencial para os resultados a serem alcançados.

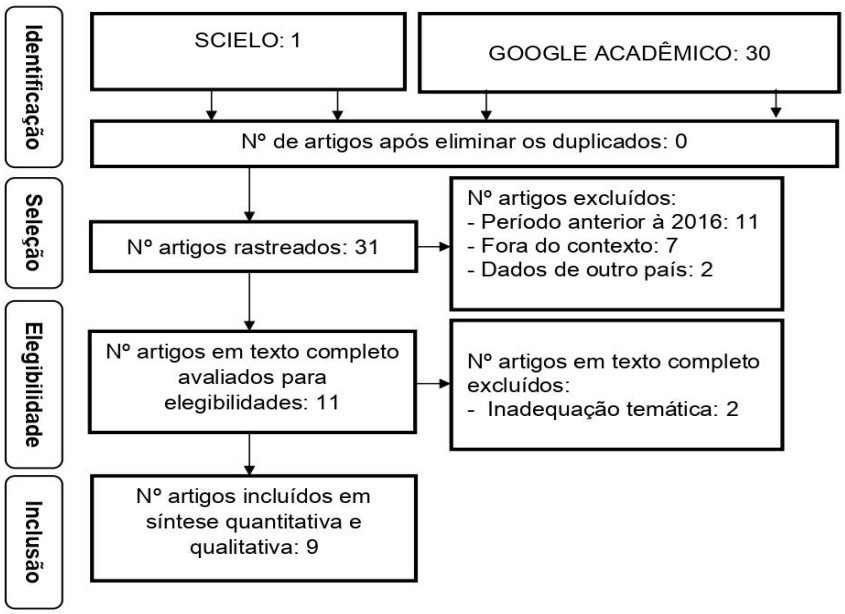
Durante a extração das informações dos artigos científicos selecionados criou-se um protocolo contendo: a) ano de publicação, b) autoria, c) nome do periódico, d) região onde a pesquisa foi realizada, e) tipo de estudo (método empregado), f) principais resultados obtidos, e g) área de conhecimento dos autores. Outrossim, os informes coletados com a leitura minuciosa das obras foram submetidos ao método análise de conteúdo (Bardin, 1977), que viabilizou a sua categorização: a primeira, gênese e formação de vínculo (apego); a segunda, dinâmica e manutenção da disfuncionalidade; e a última diagnóstico e estratégias de enfrentamento.

A realização da interpretação e apreciação dos dados coletados foi subsiada pela Teoria do Apego, elaborado por John Bowlby (1982; 1988) e seus seguidores. O arcabouço teórico-metodológico aborda que o ser humano possui a necessidade biológica de instituir vínculos. A qualidade dos primeiros laços afetivos na infância cria modelos internos, que influencia como a pessoa perceberá o mundo, manejará com suas emoções e se relacionará com os outros durante sua vida.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção serão expostos os resultados alcançados pela revisão da literatura. Inicialmente, o processo de busca resultou em 31 artigos, sendo que não houve materiais descartados por duplicação. Em sequência ocorreu a leitura sistematizada dos títulos e resumos, momento no qual se aplicou os critérios de inclusão e exclusão, permanecendo ainda os 31 estudos. Em seguida, executou-se a leitura integral dos textos, ação que suscitou a admissão de apenas 9 para a composição do *corpus* analítico, e a eliminação de 22 estudos. Entretanto, a descrição pormenorizada dos procedimentos realizados foram apresentados na figura 1.

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



Fonte: Elaboração própria.

O recorte temporal do estudo de 2016 a 2026 possibilitou a análise da produção científica sobre a dependência emocional feminina em relacionamentos conjugais heteronormativos. Nesse sentido, a finalização da leitura dos textos na íntegra, favoreceu caracterizar o seu perfil e sua distribuição regional, sendo a concentração de produções na Região Sudeste (n=6), Região Nordeste (n=2), Região Sul (n=1); nas regiões centro-oeste e norte não foram identificados trabalhos sobre o tema. Quanto ao período de maior quantidade de produções, destacam-se os anos de 2023 (n=2) e 2025 (n=2). Portanto, essa realidade evidencia a necessidade da ampliação de pesquisas sobre o fenômeno.

A respeito do delineamento metodológico utilizado nas pesquisas, destaca-se a predominância de Investigação Secundária (Revisão Sistemática - Diversas Modalidades) (n=4), seguido de métodos Empírico/Teórico (Qualitativo) (n=3), e em menor número os Estudos Quantitativos (n=2). Com relação a área de conhecimento dos autores, todos pertencem ao campo da Psicologia (n=9), versando sobre intervenções e estratégias de enfrentamento, análise de estruturas de esquemas voltados para o

apego e a teoria do apego como base, como exposto no quadro 1. Dessa forma, percebeu-se a carência de estudos para fomentar políticas públicas no que tange à dependência emocional feminina.

Quadro 1 – Síntese dos Estudos Selecionados

AUTORIA	ANO DE PUBLICAÇÃO	REGIÃO BRASILEIRA	MÉTODOS
MORASES, E. A.; GERMANO, R.	2025	São Paulo (Sudeste)	Revisão de Literatura
COUTO, R. N.; et al	2025	Paraíba (Nordeste)	Estudo Quantitativo
SANTOS, J.; CAMARGO, T.	2024	São Paulo (Sudeste)	Estudo Fenomenológico
RODRIGUES, K. S.	2023	Minas Gerais (Sudeste)	Estudo Teórico/ Caso
MATOS, L. S. et al.	2023	São Paulo (Sudeste)	Estudo Qualitativo
DIAS, A.	2022	Pernambuco (Nordeste)	Revisão Bibliográfica
BRUM, A. et al.	2020	Rio Grande do Sul (Sul)	Estudo Quantitativo
ROCHA, G. M. et al.	2018	Minas Gerais (Sudeste)	Revisão Integrativa
BUTION, D. C.; WECHSLER, S. M.	2016	São Paulo (Sudeste)	Revisão Sistemática

Fonte: elaboração própria.

Com relação à 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 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 a temática.

A partir dos achados identificados no trabalho, torna-se possível avançar para uma análise interpretativa sobre dependência emocional feminina 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: Gênese e Formação do Vínculo (Apego), Dinâmica e Manutenção da Disfuncionalidade, e Diagnóstico e Estratégias de Enfrentamento (Bardin, 1977).

4.1 CATEGORIA 1 - GÊNESE E FORMAÇÃO DO VÍNCULO (APEGO)

A revisão expõe com evidências 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 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 (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 medo 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.

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 como um desdobramento possível dessas experiências precoces. Porém, é importante destacar que o apego, isoladamente, não explica completamente o fenômeno. Como indicam estudos contemporâneos, como Santos; Camargo (2024), os padrões de vinculação interagem com fatores contextuais, sociais e culturais, ampliando a complexidade da dependência emocional.

A compreensão da gênese da dependência emocional exige uma abordagem ampliada, que considere os aspectos desenvolvimentais e as influências externas que moldam os padrões relacionais ao longo da vida, uma vez que o ser humano é um sujeito que desde o nascimento desenvolve relações interpessoais e intergrupais que corroboraram para a sua construção subjetiva e psicológica. Haja vista, Couto; et al (2025) reiteram os vínculos disfuncionais não são manifestados somente por pessoas casadas, mas também por solteiras.

4.2 CATEGORIA 2 - DINÂMICA E MANUTENÇÃO DA DISFUNCIONALIDADE

Quanto à dinâmica e manutenção da dependência emocional, a análise aponta que 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 (Rocha et al., 2018; Rodrigues, 2023; Moraes; Germano, 2025).

Os fatores como baixa autoestima, insegurança emocional e crenças disfuncionais sobre o amor, foram amplamente apontados como elementos centrais na manutenção da dependência emocional (Rocha et al., 2018; Rodrigues, 2023; Couto; et al, 2025; Moraes; Germano, 2025).

Conforme discutido por Dalgalarrondo (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.

4.3 DIAGNÓSTICO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

O diagnóstico e as estratégias de enfrentamento da dependência emocional, os estudos analisados de Matos et al (2023); Santos; Camargo (2024); 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. Portanto, essa realidade dificulta o diagnóstico e o tratamento psicológico.

A literatura destaca 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, mas também, como um fenômeno socialmente construído.

Esse contexto evidencia a necessidade do desenvolvimento de habilidades socioemocionais e ampliação das redes de apoio e suporte para a pessoa, favorecendo gradativamente a construção de relações socioafetivas mais saudáveis e equilibradas. Assim, o enfrentamento da dependência emocional deve ser compreendido como um fenômeno psicossocial, que envolve vivências situadas em um tempo e espaço, em que perpassam as esferas privadas e públicas; que sua manifestação não se limita apenas a pessoas casadas oficialmente, mas também aquelas que vivem maritalmente com seus parceiros. Portanto, ambas necessitam de ajuda para romper com a disfuncionalidade (Bution; Wechsler, 2016; Dias, 2022; Couto; et al, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou uma breve análise a respeito da dependência emocional em mulheres em relacionamentos conjugais heteroafetivos, oficiais ou não, trazendo a luz a discussão sobre a complexidade e as dimensões imbricadas nas relações sexuais-afetivas que atravessam o muro do privado para o público, visto que tal fenômeno deve ser tomado como uma problemática de saúde

mental. Vale ressaltar a urgência na qualificação de profissionais da área da Psicologia que possam dar suporte a estas mulheres, bem como, identificar os vínculos adoecidos e silenciados, muitas vezes pela romantização do amor e pelas implicações das relações de gênero que perpassam o campo das violências simbólicas.

A investigação reverbera a defesa irrestrita de ações de fortalecimento da rede de apoio e suporte às pessoas com dependência emocional. Assim como, a realização do trabalho interventivo por uma equipe multidisciplinar, que vislumbre a construção de habilidades socioemocionais e viabilize direitos sociais, visando o protagonismo feminino na gestão de sua vida socioafetiva, promovendo sua desvinculação e emancipação de relações abusivas ou tóxicas que reforçam laços doentes, estereótipos e submissão ao homem cisgênero, e que contribuem para o seu adoecimento mental.

A pesquisa reitera a necessidade da criação de políticas públicas de prevenção as violências contra as mulheres, a subversão de estruturas de enfrentamento que trate a dependência emocional limitada ao manejo clínico, a implantação de programas que motive a autonomia de mulheres em situações adversas, o investimento financeiro em pesquisas sobre o tema a nível nacional, considerando a carência regional, uma vez que os dados científicos são utilizados para nortear as ações governamentais. Desse modo, essas estratégias podem fortalecer e ampliar as redes de apoio e suporte as mulheres com vínculos disfuncionais.

REFERÊNCIAS

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

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

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

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

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

BUTION, D. C.; WECHSLER, S. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática. In: 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. Acesso em: 10 de fev. 2026.

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.

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

COUTO, Ricardo Neves; MEDEIROS, Emerson Diógenes de; FONSECA, Patrícia Nunes da; OLIVEIRA, Lays Brunnyeli Santos de; SOUSA, Icaro Macedo; ALMEIDA, Maycon Campos de; SAMPAIO, Alexsandra Santos Sampaio. Dependência emocional: modelo explicativo da personalidade, autoestima e medo de ficar solteiro. In: Psico-USF, Bragança Paulista, v. 30, e287636, p. 1-12, 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusf/a/Rg7pzH4Q93sKX3F9VVwZ9cN/abstract/?lang=pt. Acesso em: 13 de fev. 2026.

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

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

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.

GIL, Antônio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2026.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

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. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MATOS, C. de C.; OLIVEIRA, S. R.; PAQUIELA, L. C. K. dos S. Dependência emocional em relacionamentos amorosos e estratégias de enfrentamento: abordagens psicológicas. In: 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.

MORAES, Amabily dos Anjos; GERMANO, Felipe de Souza Soares. Dependência afetiva em relacionamentos amorosos e suas implicações psicológicas e comportamentais. In: Iesgo Science, [S. l.], v. 1, n. 1, 2025. Disponível em: https://fenixscience.emnuvens.com.br/revista/article/view/63. Acesso em: 5 abr. 2026.

ROCHA, Deise Cristina Cavalcanti da; RODRIGUES, Rhayana Feitosa Borges; OLIVEIRA, Tábatha Bezerra. Codependência afetiva: quando o amor se torna um vício. In: 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-u m-vicio. Acesso em: 5 abr. 2026.

RODRIGUES, Keven Wiliam Silva. A manutenção de relações amorosas disfuncionais: um estudo na perspectiva da teoria dos esquemas. In: 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. In: Psicologia USP, São Paulo, v. 35, e220002, p. 1-10, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusp/a/XKHZx5ybWGP9QFVZHrdNhdz/. Acesso em: 5 abr. 2026.