

A REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA NO MANEJO EMOCIONAL DE MULHERES COM APEGO ANSIOSO EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS

**COGNITIVE RESTRUCTURING IN THE EMOTIONAL MANAGEMENT OF
WOMEN WITH ANXIOUS ATTACHMENT IN ROMANTIC RELATIONSHIPS**

Ciências Humanas • 12/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/789160491](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/789160491)

Ana Karoline Sanches dos Santos
Maria Francisca Macedo de Souza

RESUMO

Este estudo explora a reestruturação cognitiva como um método terapêutico para lidar com as emoções de mulheres que apresentam apego ansioso em seus relacionamentos. O apego ansioso se manifesta através do temor à rejeição, desejo excessivo de intimidade e padrões de hipervigilância emocional, frequentemente relacionados a experiências precoces de cuidados inconsistentes. Mulheres que exibem esse padrão tendem a desenvolver uma maior dependência emocional, interpretações distorcidas de interações e dificuldades na regulação de suas emoções. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental, com ênfase na reestruturação cognitiva, apresenta ferramentas eficazes para reconhecer e alterar pensamentos automáticos negativos, crenças problemáticas e esquemas que alimentam inseguranças e sofrimento emocional. Essa abordagem favorece uma compreensão mais clara das emoções, diminui níveis de ansiedade e fortalece a autonomia emocional, facilitando relacionamentos mais seguros e saudáveis. Portanto, esta pesquisa ressalta a relevância de intervenções fundamentadas em evidências para mulheres que enfrentam o apego ansioso, destacando a reestruturação cognitiva como um recurso fundamental para o desenvolvimento emocional e a formação de laços mais saudáveis.

Palavras-chave: apego ansioso; regulação emocional; reestruturação cognitiva; Terapia Cognitivo-Comportamental; mulheres.

ABSTRACT

This study explores cognitive restructuring as a therapeutic method for addressing the emotions of women who present anxious attachment in their relationships. Anxious attachment manifests through fear of rejection, an excessive desire for intimacy, and

patterns of emotional hypervigilance, often related to early experiences of inconsistent caregiving. Women who display this pattern tend to develop greater emotional dependence, distorted interpretations of interactions, and difficulties regulating their emotions. In this context, Cognitive-Behavioral Therapy, with an emphasis on cognitive restructuring, offers effective tools for recognizing and changing negative automatic thoughts, problematic beliefs, and schemas that fuel insecurity and emotional distress. This approach fosters clearer emotional understanding, reduces anxiety levels, and strengthens emotional autonomy, facilitating safer and healthier relationships. Therefore, this research underscores the relevance of evidence-based interventions for women facing anxious attachment, highlighting cognitive restructuring as a fundamental resource for emotional development and the building of healthier bonds.

Keywords: anxious attachment; emotional regulation; cognitive restructuring; Cognitive-Behavioral Therapy; women.

1. INTRODUÇÃO

O apego ansioso tem sido apontado pela literatura psicológica atual como um dos padrões de vinculação mais ligados à instabilidade emocional e problemas em relacionamentos amorosos, particularmente entre mulheres.

Bowlby (1988) afirma que os padrões de apego se originam das experiências iniciais de cuidado, que formam modelos internos de funcionamento que orientam percepções e respostas emocionais ao longo da vida. Quando essas experiências são caracterizadas por falta de afeto ou baixa responsabilidade dos cuidadores, criam-se padrões internos de insegurança, medo de rejeição e busca intensa

por proximidade, componentes fundamentais do apego ansioso. Esses padrões tendem a se intensificar em relacionamentos íntimos, onde a ativação do sistema de apego é mais forte.

Araújo et al. (2023) destacam que, no caso das mulheres, elementos emocionais, sociais e culturais contribuem para intensificar a manifestação do apego ansioso. Mulheres adultas com esse padrão demonstram maior propensão a sentimento de insegurança nas relações, hipervigilância e dependência emocional.

Conforme reforçam Barbalho et al. (2025) esses fatores levam a interpretações distorcidas de sinais relacionais, conforme indicam. Eles identificam que as mulheres são mais sensíveis a sinais sutis de rejeição ou afastamento, o que intensifica o ciclo de insegurança. Esse estado emocional tende a ser intensificado por crenças internalizadas durante a infância. Observaram uma relação entre lares controladores e o desenvolvimento subsequente de ansiedade de apego em mulheres.

Entender como os processos cognitivos afetam percepções e comportamentos é essencial para a prática clínica, considerando essas dinâmicas emocionais. Com isso, Beck (2022) define a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem eficaz que se concentra na identificação e alteração de pensamentos automáticos negativos que sustentam emoções e comportamentos disfuncionais. Trata-se de uma técnica de reestruturação cognitiva que procura avaliar a validade das interpretações do indivíduo e substituí-las por formulações mais realistas, diminuindo a carga emocional ligada a crenças distorcidas.

Santos & Camargo (2024) reforçam que, a reestruturação cognitiva se revela uma técnica terapêutica promissora para mulheres com esse padrão de vinculação, pois trabalha diretamente nos esquemas centrais que alimentam o medo de rejeição e a necessidade constante de validação. Notam que a mudança de crenças negativas e interpretações catastróficas resulta em uma melhora considerável na regulação emocional e diminuição da dependência afetiva.

Portanto, é essencial investigar os efeitos da reestruturação cognitiva no manejo emocional de mulheres com apego ansioso para melhorar as intervenções clínicas que visam à saúde emocional feminina. Diante disso, este estudo busca responder: quais são os efeitos da reestruturação cognitiva sobre a regulação emocional de mulheres com apego ansioso em relacionamentos amorosos? A importância desta pesquisa reside em oferecer suporte teórico e prático para estratégias psicoterapêuticas que fomentem relações mais seguras e eficazes, auxiliando no bem-estar psicológico e na quebra de ciclos de dependência emocional e insegurança afetiva.

2. OBJETIVO GERAL

Compreender a reestruturação cognitiva como estratégia terapêutica em mulheres com apego ansioso em relacionamentos amorosos.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Identificar** as principais manifestações emocionais e comportamentais associadas ao apego ansioso em mulheres;
- **Explicar** os fundamentos teóricos e práticos da reestruturação cognitiva na Terapia Cognitiva Comportamental;

- **Apresentar** os efeitos da reestruturação cognitiva sobre a regulação emocional em mulheres com apego ansioso.

4. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de pesquisa de Revisão de Literatura para compreender a Reestruturação Cognitiva no manejo emocional de mulheres com apego ansioso em relacionamentos amorosos, a partir de evidências que investigassem as principais manifestações emocionais e comportamentais associadas ao apego ansioso em mulheres. Os fundamentos teóricos e práticos da Terapia Cognitiva Comportamental e os efeitos da reestruturação cognitiva sobre a regulação emocional em mulheres com apego ansioso. Foram utilizados os seguintes descritores: apego ansioso; regulação emocional; reestruturação cognitiva; Terapia Cognitivo-Comportamental; mulheres. Foram descartados estudos que não abordassem a estratégica terapêutica no manejo emocional, manifestações emocionais e comportamentais e regulação emocional em mulheres com apego ansioso. Utilizou-se métodos qualitativos, em que houve complementariedade do método quantitativo, no qual há uma importante interpretação por parte das pesquisadoras para análise dos fenômenos envolvidos no estudo. As buscas foram realizadas nas bases Scielo, Google Acadêmico, repositórios institucionais.

5. MANIFESTAÇÕES EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS ASSOCIADAS AO APEGO ANSIOSO EM MULHERES

A noção de apego ansioso em adultos baseia-se na teoria do apego desenvolvida por John Bowlby e, posteriormente, adaptada para a fase adulta. Deste modo, o apego ansioso se manifesta através de

uma ativação intensa do sistema de apego diante de possíveis ameaças à presença ou à acessibilidade da figura de apego, o que leva a comportamentos de procura constante por proximidade, temor ao abandono e uma hipervigilância em relação a indícios de rejeição.

Segundo Araújo et al. (2023) Revisões e estudos teóricos focam nos estilos de apego ansioso e evitativo, analisando seus efeitos na regulação emocional, desenvolvimento psicológico e manifestação de sintomas ansiosos na vida adulta. No universo feminino, por exemplo, mulheres com padrões de apego ansioso relatam maior probabilidade de experimentar insegurança relacional e níveis elevados de dependência emocional dentro de vínculos conjugais ou afetivos.

Barbalho et al. (2025) reforça que, em relação aos fatores de risco e causas do apego ansioso em mulheres, estudos indicam que experiências da infância, como vínculos parentais com baixo cuidado ou alta negação de autonomia, favorecem o surgimento de padrões de apego ansioso na vida adulta. Um estudo longitudinal revelou que a lembrança de laços maternos com pouco afeto ou muito controle esteve relacionada a níveis elevados de ansiedade no apego entre mães recentes. Além disso, essa ansiedade no apego mediou as dificuldades na vinculação mãe-bebê (Barbalho et al., 2025).

Souza (2023) ressalta que, em mulheres, traumas emocionais na infância, como abuso emocional, podem levar ao desenvolvimento de transtornos de personalidade. Além disso, o apego ansioso atua como um mecanismo mediador nessa relação. Portanto, ao considerar o referencial de mulheres adultas, é fundamental levar

em conta que a tendência para o apego ansioso não é resultado apenas de fatores presentes, mas está enraizada em padrões internos de funcionamento relacional e emocional que foram construídos ao longo do tempo.

Santos & Camargo, (2024) observa que, em mulheres com apego ansioso, há sinais frequentes de dificuldades na regulação emocional, especialmente em relação às manifestações ligadas a esse tipo de apego. Em uma pesquisa com estudantes universitárias, constatou-se uma forte correlação entre a ansiedade de apego e problemas de regulação emocional. As mulheres exibiram níveis mais altos dessas dificuldades em relação aos homens.

Fonseca (2025): a orientação de apego ansioso foi relacionada a hipervigilância emocional, no qual é vista como uma tendência para monitorar constantemente as emoções dos outros, frequentemente associada a pessoas com apego ansioso e mais comum em mulheres. Além disso, Bezerra (2024) reforça que, em situações de sintomas depressivos, mulheres com alto apego ansioso mostraram maior tendência a relatar sintomas depressivos. O medo de perda e a diminuição do uso da figura de apego foram preditores independentes desses sintomas.

Travers (2025) cita que, comportamentos de dependência relacional, como a necessidade constante de confirmação, dificuldade em lidar com o silêncio ou ausência do outro, são mencionados em relatos clínicos e estudos observacionais. Em mulheres que estabelecem relacionamentos amorosos com padrão ansioso, observa-se um ciclo comportamental em que a ativação do sistema de apego gera comportamentos de exigência e controle. Esses comportamentos

podem levar ao distanciamento do parceiro, intensificando a sensação de abandono e reativando o sistema de apego.

Silva (2024) afirma que, em relação à conexão entre manifestações emocionais e comportamentais do apego ansioso feminino, o modelo integrativo atua de forma a preservar um padrão de funcionamento relacional disfuncional. A hipervigilância afetiva em relação à possibilidade de rejeição ativa comportamentos de busca e controle relacional, o que, conseqüentemente, eleva os níveis de ansiedade. Isso pode levar a respostas de angústia, dependência ou agressividade, gerando um ciclo de retroalimentação negativa.

Segundo Paiva; Lima; Cavalcanti (2022) há indícios de que, particularmente em mulheres, o apego ansioso está ligado a uma maior propensão a desenvolver sintomas emocionais negativos. Isso pode intensificar comportamentos de apego disfuncional nas relações.

Matos; Oliveira; Paquiela (2023) ressaltam que, em relação às implicações clínicas para mulheres com apego ansioso, é essencial identificar precocemente as manifestações emocionais e comportamentais mencionadas: o medo constante de ser abandonada, a hipervigilância afetiva, a dependência emocional e os comportamentos de busca de proximidade e controle. O trabalho terapêutico deve incluir a regulação emocional, a criação de modelos internos de apego, o desenvolvimento de uma auto-estima saudável e a alteração de padrões comportamentais relacionais disfuncionais. Como o apego ansioso em mulheres geralmente está associado a experiências de vinculação e funcionamento relacional negativo desde cedo, a anamnese e a avaliação clínica devem incluir a história de vinculação, traumas e estilos de cuidado parental

percebidos. Isso permitirá uma intervenção integrativa que aborde as dimensões afetiva, cognitiva e comportamental.

6. REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Os princípios teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) formam um modelo psicoterapêutico que parte da ideia de que emoções e comportamentos são diretamente afetados pelas interpretações pessoais da realidade, também conhecidas como crenças. Essa noção é reforçada pela ideia de que não são os acontecimentos em si que causam o sofrimento psicológico, mas a forma como o indivíduo os percebe e interpreta, como amplamente abordado por Beck e seus colaboradores em seus modelos cognitivos. Em termos gerais, a TCC propõe que crenças centrais, crenças intermediárias e pensamentos automáticos moldam a maneira como um indivíduo se vê, vê os outros e interpreta o mundo, afetando suas reações emocionais e comportamentais (Beck, 2022).

De acordo com os princípios cognitivos, os padrões de pensamento evoluem ao longo da vida com base em experiências, principalmente as iniciais, que formam esquemas cognitivos relativamente estáveis. Quando esses esquemas se tornam disfuncionais, eles começam a funcionar como filtros interpretativos distorcidos, levando a interpretações negativas e desadaptativas em relação a situações do dia a dia. A literatura indica que esses padrões costumam ser ativados em situações de estresse, provocando reações emocionais fortes e comportamentos inadequados, o que agrava o ciclo de sofrimento psicológico (Trindade, 2020).

Oliva et al. (2025) destacam que a Terapia Cognitivo Comportamental se diferencia de outras abordagens por seu caráter estruturado e orientado a objetivos, sustentado por evidências empíricas. Segundo os autores, técnicas como a reestruturação cognitiva têm sua efetividade sistematicamente avaliada em estudos controlados e revisões sistemáticas, o que confere à TCC reconhecimento como uma das psicoterapias mais eficazes no tratamento de transtornos psicológicos.

O objetivo do conceito e dos fundamentos da reestruturação cognitiva é identificar, avaliar e alterar pensamentos distorcidos que causam sofrimento emocional. Esse processo se baseia na noção de que os pensamentos automáticos negativos aparecem de maneira rápida e, frequentemente, pouco consciente, afetando diretamente o estado emocional da pessoa. Beck e seus colaboradores definem a reestruturação cognitiva como um método que aumenta a consciência das cognições e fornece instrumentos para que o paciente as analise de forma crítica, diminuindo a intensidade de emoções negativas (Beck, 2022).

A base teórica da reestruturação cognitiva está ligada à ideia de distorções cognitivas, que se referem a padrões sistemáticos de interpretação equivocada da realidade. Essas distorções englobam a dicotomia de pensamentos, supergeneralização, catastrofização, leitura mental e personalização, entre outras. A literatura indica que esses padrões estão geralmente presentes em transtornos de humor e ansiedade, afetando de forma negativa a maneira como a pessoa avalia e reage a situações. Identificar essas distorções é um passo essencial para que o paciente comece a entender como seus pensamentos contribuem para seu sofrimento, o que permite mudanças cognitivas posteriores. (Roubuste & Ludtke, 2015).

O método socrático, que envolve uma série de perguntas destinadas a promover reflexão e insight, é outro princípio essencial da reestruturação cognitiva. Esse método, bastante abordado na prática da TCC, tem como objetivo incentivar o paciente a analisar a validade e a utilidade de seus pensamentos, fomentando maior autonomia no processo terapêutico. O diálogo socrático ajuda o indivíduo a aprimorar habilidades metacognitivas, como o monitoramento do pensamento e a flexibilidade cognitiva, que são fundamentais para o controle de emoções e comportamentos (Ossadtchuk, 2024).

No que diz respeito aos procedimentos práticos da reestruturação cognitiva, a aplicação prática geralmente adota etapas organizadas que ajudam o paciente a identificar seus pensamentos automáticos. Uma das ferramentas mais empregadas nesse processo é o registro de pensamentos disfuncionais, um recurso que possibilita ao indivíduo relatar situações, sentimentos e pensamentos relacionados. Pesquisas indicam que esse registro ajuda a expressar os pensamentos de forma externa e proporciona uma compreensão mais clara sobre como eles afetam o comportamento e o estado emocional. Dessa forma, é uma estratégia que ajuda a estruturar o processo terapêutico e a entender melhor as dinâmicas cognitivas. (Froeseler; Santos; Teodoro, 2013).

Outra fase crucial consiste na análise das provas que apoiam ou refutam os pensamentos automáticos. Essa análise, geralmente conduzida pelo terapeuta, tem como objetivo determinar se as interpretações do paciente se fundamentam em fatos ou em inferências distorcidas. A literatura aponta que esse processo de confrontar evidências favorece um pensamento mais racional, diminuindo o impacto de crenças negativas e ajudando na criação

de interpretações mais realistas e adaptativas. Além disso, essa técnica ajuda a desenvolver habilidades críticas e reflexivas que perduram após o fim da terapia. (Lima & Silva, 2024).

A última fase da reestruturação cognitiva consiste na formulação de pensamentos alternativos mais equilibrados. Nesse estágio, o paciente aprende a trocar pensamentos distorcidos por interpretações mais alinhadas com a realidade e menos afetadas por esquemas disfuncionais. Estudos indicam que essa substituição cognitiva está ligada à diminuição de sintomas emocionais e à melhoria no funcionamento geral do indivíduo, particularmente em casos de ansiedade e depressão. Assim, a prática constante de formular pensamentos alternativos ajuda a criar novos padrões cognitivos, promovendo mudanças duradouras. (Froeseler; Santos; Teodoro, 2013).

No que diz respeito ao manejo emocional, a reestruturação cognitiva tem um papel fundamental, uma vez que permite ao paciente entender como suas interpretações afetam diretamente suas respostas emocionais. O modelo cognitivo indica que emoções fortes e desmedidas costumam ser o resultado de interpretações distorcidas, o que destaca a relevância de técnicas que favoreçam uma percepção mais precisa e um controle cognitivo eficaz. Vários autores apontam que a alteração de pensamentos disfuncionais pode diminuir consideravelmente a intensidade de emoções negativas, especialmente em situações de ansiedade e tristeza (Beck, 2022).

A reestruturação cognitiva não só diminui a intensidade emocional, mas também ajuda a fortalecer o senso de autoeficácia do paciente. Isso acontece porque, ao aprender a reconhecer e alterar seus

próprios pensamentos, a pessoa adquire habilidades de autorregulação emocional, aumentando sua independência e habilidade para lidar com desafios. A literatura científica sugere que essa autonomia é essencial para prevenir recaídas e fortalecer a resiliência psicológica ao longo do tempo. Dessa forma, a técnica não só ajuda a aliviar os sintomas, mas também favorece o crescimento pessoal. (Dobson & Dobson, 2018)

A implementação da reestruturação cognitiva também está ligada à melhoria da flexibilidade cognitiva, uma habilidade vista como fundamental para uma adaptação saudável às exigências do ambiente. Estudos indicam que uma maior flexibilidade cognitiva está relacionada à habilidade de tolerar incertezas, enfrentar adversidades e fazer reavaliações funcionais em situações de estresse. Nesse contexto, a reestruturação cognitiva atua como um treinamento sistemático para a flexibilidade, auxiliando o paciente a criar padrões cognitivos mais adaptáveis e emocionalmente equilibrados (Leahy, 2019).

7. OS EFEITOS DA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA SOBRE A REGULAÇÃO EMOCIONAL EM MULHERES COM APEGO ANSIOSO

O apego ansioso é um tipo de vinculação marcado pela hiperativação do sistema de apego, apresentando alta sensibilidade à rejeição e uma necessidade intensa de proximidade emocional. Pesquisas clássicas sobre a teoria do apego indicam que pessoas ansiosas têm modelos internos operantes fundamentados na ideia de que o outro pode ser imprevisível ou inacessível, o que provoca insegurança nas relações e uma reatividade emocional mais intensa diante de qualquer sinal de distanciamento. Esse padrão tende a ser mais evidente em mulheres, em razão da maior socialização

emocional e da expectativa cultural de preservar a harmonia emocional, o que intensifica a atenção em contextos interpessoais. (Duarte; Gonçalves e Faria, 2025).

O apego ansioso está ligado a manifestações emocionais como medo de ser abandonado, busca incessante por validação, desconfiança em relacionamentos e propensão à ruminação sobre possíveis riscos emocionais. A literatura sugere que as mulheres, especialmente, demonstram maior sensibilidade a sinais sociais e uma tendência maior à autocrítica, o que amplifica a sensação de ameaça e fortalece os ciclos de insegurança afetiva. Desse modo, fica claro que esse grupo exibe vulnerabilidades emocionais consideráveis, especialmente em situações de intimidade. (Ramos; Monteiro; Coelho, 2025).

Ademais, há indícios de que mulheres com apego ansioso tendem a mostrar maior ativação fisiológica em contextos percebidos como risco de rejeição, o que inclui elevações nos níveis de cortisol, taquicardia e reações impulsivas. Esse padrão corporal intensifica a experiência emocional, levando a comportamentos como verificação constante, busca por aprovação e dependência afetiva, que são comuns em vínculos ansiosos. Esses fatores fazem com que essas mulheres sejam um grupo prioritário para intervenções psicológicas voltadas à regulação emocional. (Silva et. al. 2023).

A regulação emocional no contexto do apego ansioso envolve processos que controlam a experiência e a expressão emocional, permitindo que a pessoa aja de forma adaptativa, mesmo quando exposta a estímulos que podem ser ameaçadores. No cenário do apego ansioso, nota-se que mulheres costumam empregar estratégias de regulação desadaptativas, como supressão

emocional, dependência do parceiro, ruminação e hipervigilância, que acabam por agravar o mal-estar em vez de amenizá-lo. Dessa forma, o déficit regulatório leva a respostas emocionais desproporcionais e imprevisíveis. (Araújo et. al. 2023)

Estudos mostram que mulheres com apego ansioso costumam interpretar situações ambíguas como sinais de rejeição iminente, o que provoca reações emocionais intensas e desmedidas. Essa propensão para a interpretação catastrófica está intimamente ligada a um padrão cognitivo negativo, no qual crenças como "não sou suficiente" ou "ele vai me abandonar" são acionadas automaticamente em momentos de insegurança. Essas crenças mantêm as emoções em alta, causando uma instabilidade emocional constante. (Paiva; Lima; Cavalcanti, 2022)

A dificuldade em regular as emoções também afeta a capacidade de resolver conflitos, pois a intensidade emocional pode obstruir uma comunicação assertiva e promover comportamentos impulsivos ou agressivos. Esse padrão, que se repete durante as interações, alimenta o ciclo de insegurança no apego, já que a mulher nota que suas atitudes afastam o parceiro, intensificando mais uma vez o temor de ser abandonada. Essa dinâmica destaca a necessidade de intervenções que abordem diretamente os processos cognitivos que levam a essas interpretações distorcidas. (Santos & Camargo, 2024).

A reestruturação cognitiva, enquanto ferramenta terapêutica, tem como objetivo identificar e alterar pensamentos automáticos e crenças disfuncionais que afetam emoções e comportamentos. O procedimento inclui o questionamento socrático, a análise das evidências disponíveis, a correção de interpretações distorcidas e a

criação de perspectivas mais realistas e eficazes. Essa abordagem foi extensivamente pesquisada e demonstrou ser eficaz no tratamento de transtornos emocionais, particularmente os relacionados a padrões de ansiedade (Beck, 2022).

A reestruturação cognitiva mostra resultados significativos no contexto do apego ansioso, pois trabalha diretamente com os esquemas centrais ligados ao medo de abandono e à baixa autoestima. Mulheres que seguem esse padrão costumam adotar esquemas mentais como "sou insuficiente" ou "o outro é inconsistente". Essas crenças afetam a maneira como interpretam as ações de seus parceiros. A reestruturação cognitiva possibilita a revisão dessas interpretações, diminuindo a intensidade da resposta emocional (Kunzler, Lima, Feng, 2020).

Ademais, o processo de reestruturação cognitiva auxilia no desenvolvimento de habilidades metacognitivas, como a consciência dos próprios padrões de pensamento, a capacidade de distanciamento cognitivo e a habilidade de questionar crenças internalizadas. Essas habilidades são fundamentais para pessoas com ansiedade interpessoal, pois ajudam a distinguir entre percepção subjetiva e realidade objetiva, promovendo o controle emocional e a habilidade de agir de maneira mais adaptativa. Dessa forma, a técnica contribui tanto para a diminuição dos sintomas quanto para o fortalecimento da autonomia emocional. (Steinmetz & Costa, 2024).

A literatura mostra que as intervenções focadas na reestruturação cognitiva estão ligadas a uma melhora considerável na regulação emocional, principalmente em grupos com padrões de apego inseguro. Ao minimizar interpretações distorcidas, a técnica reduz a

intensidade de respostas emocionais inadequadas, o que leva a uma diminuição da impulsividade, a uma menor necessidade de validação externa e a um aumento da estabilidade emocional. Para mulheres com apego ansioso, esse processo constitui um ponto significativo no controle do hiperativamento emocional. (Chiquetto, Menezes, Lopes, 2023).

Além disso, pesquisas mostram que a reestruturação cognitiva muda a maneira como a pessoa interpreta sinais relacionais, diminuindo a propensão a interpretar comportamentos neutros do parceiro de forma catastrófica. Essa alteração cognitiva reduz a resposta fisiológica ligada ao medo de abandono, possibilitando que a paciente reaja de forma mais equilibrada a conflitos e situações de incerteza emocional. Dessa forma, a técnica funciona como um regulador indireto do sistema de apego. (Beck, 2022).

Outro efeito importante é a diminuição dos padrões ruminativos, pois a reestruturação cognitiva ensina a paciente a interromper ciclos de pensamento negativo e substituí-los por formulações mais equilibradas. Essa alteração afeta diretamente o controle emocional, uma vez que a ruminação é um dos principais elementos que estendem estados emocionais negativos em mulheres com apego ansioso. Assim, a técnica ajuda a aumentar a estabilidade emocional e a melhorar a qualidade das relações íntimas. (Chiquetto, Menezes, Lopes, 2023).

Os resultados sobre os efeitos da reestruturação cognitiva destacam sua relevância como instrumento terapêutico para mulheres com apego ansioso, uma vez que a técnica favorece mudanças estruturais na maneira como essas mulheres interpretam suas vivências relacionais. A melhoria na regulação emocional promove

maior assertividade, redução de comportamentos impulsivos e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, o que contribui para relações mais saudáveis e maior bem-estar psicológico. Desse modo, sua importância prática no âmbito clínico torna-se evidente. (Kunzler, Lima, Feng, 2020).

O uso constante da reestruturação cognitiva também contribui para o fortalecimento da autoeficácia emocional, fazendo com que a paciente se veja como capaz de gerenciar suas próprias emoções sem depender demais do parceiro. Esse benefício clínico é fundamental para interromper ciclos de dependência emocional e insegurança, que são elementos centrais no apego ansioso. Nesse contexto, o processo terapêutico não só proporciona alívio dos sintomas, mas também promove uma mudança significativa nas dinâmicas emocionais. (Beck, 2022).

Por fim, a literatura sugere que intervenções que integram reestruturação cognitiva, psicoeducação sobre apego e técnicas de regulação emocional tendem a ter resultados mais duradouros, pois abordam de maneira conjunta as crenças, emoções e comportamentos. Isso enriquece o processo terapêutico e melhora as probabilidades de manter os ganhos clínicos a longo prazo. Dessa forma, a reestruturação cognitiva é uma estratégia essencial no tratamento de mulheres com apego ansioso.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo compreender a reestruturação cognitiva como estratégia terapêutica no manejo emocional de mulheres com apego ansioso em relacionamentos amorosos. A partir da literatura analisada, foi possível identificar que

esse padrão de vinculação está associado a manifestações como medo de rejeição e abandono, hipervigilância afetiva, necessidade frequente de validação, dependência emocional e interpretações negativas ou distorcidas diante de situações relacionais. Esses aspectos podem favorecer maior reatividade emocional e contribuir para a manutenção de comportamentos de busca excessiva por proximidade, confirmação e controle nas relações afetivas.

Os achados examinados indicam que a reestruturação cognitiva, no contexto da Terapia Cognitivo-Comportamental, pode contribuir para o manejo dessas manifestações ao possibilitar a identificação, avaliação e modificação de pensamentos automáticos, distorções cognitivas e crenças relacionadas à rejeição, ao abandono e à necessidade de validação. Ao aprender a examinar evidências e construir interpretações mais realistas e funcionais, a paciente amplia sua capacidade de compreender a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, favorecendo respostas menos condicionadas pela percepção de ameaça ou afastamento do parceiro.

Em relação à questão norteadora deste estudo, a literatura revisada sugere que os efeitos da reestruturação cognitiva sobre a regulação emocional incluem redução da intensidade de respostas emocionais negativas, maior flexibilidade cognitiva, fortalecimento da autoeficácia e da autonomia emocional e diminuição da dependência afetiva. Esses efeitos podem contribuir para que situações relacionais potencialmente ativadoras do sistema de apego sejam avaliadas de maneira mais equilibrada, reduzindo ciclos nos quais o medo de abandono intensifica comportamentos de controle, busca de confirmação e insegurança.

Os resultados também apontam que a reestruturação cognitiva não deve ser compreendida de forma isolada. Sua integração à psicoeducação sobre padrões de apego e a outras estratégias de regulação emocional permite contemplar, de maneira mais ampla, os componentes cognitivos, emocionais e comportamentais envolvidos na manutenção do apego ansioso. Na prática clínica, essa compreensão reforça a necessidade de uma avaliação individualizada que considere a história de vinculação, as experiências relacionais e as crenças desenvolvidas ao longo da trajetória de cada paciente.

Por se tratar de uma revisão de literatura, os resultados apresentados devem ser interpretados considerando os limites metodológicos do estudo e não permitem estabelecer, por si só, relações causais ou generalizar a efetividade da reestruturação cognitiva para todas as mulheres com apego ansioso. Ainda assim, o conjunto da literatura analisada sustenta a reestruturação cognitiva como uma estratégia clinicamente relevante para o manejo dos processos cognitivos associados à desregulação emocional nesse contexto.

Recomenda-se que pesquisas futuras investiguem essa intervenção por meio de estudos empíricos com delineamentos metodológicos mais robustos, amostras diversificadas e acompanhamento longitudinal, permitindo avaliar não apenas a redução de sintomas e dificuldades de regulação emocional, mas também a manutenção dos resultados ao longo do tempo. A consideração de diferentes contextos sociais, culturais e relacionais também poderá ampliar a compreensão sobre os fatores que interferem na manifestação do apego ansioso e na resposta às intervenções psicoterapêuticas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Alírio Alex Nantes de; RIBEIRO, Adriana Aparecida Silva; FARIAS JÚNIOR, Flávio Roberto Portela; BRITO, Izabel Cristina Alves de; CALSAVARA, Letícia; VIEIRA, Rafaela Borges da Silva; ALMEIDA, Stefany Diniz de. Apego e ansiedade na vida adulta. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/6e61f0b4-454d-4068-b706-9836c64fd6c7/content>. Acesso em: 21 nov. 2025.

BARBALHO, Samuel Mariano de Magalhães; CARVALHO, Elena Ribeiro Guerra; QUEIROZ, Mariana Stela Oliveira; OLIVEIRA, Valdemir Teixeira de. Fatores de risco, terapias e impactos dos transtornos de ansiedade na primeira infância: uma revisão de literatura. 2025. DOI: <https://doi.org/10.37885/250118654>. Acesso em: 22 nov. 2025.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BEZERRA, C. R. O apego em adultos e sua relação com a depressão, ansiedade e estresse. 2024. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/30726>. Acesso em: 29 nov. 2025.

BOWLBY, John. A secure base: parent-child attachment and healthy human development. London: Routledge, 1988.

CHIQUELLO, Matheus Vercesi; MENEZES, Carolina Baptista; LOPES, Fernanda Machado. As relações entre distorções cognitivas, estratégias de regulação emocional, mindfulness e sofrimento psicológico de adultos. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.202330005>. Acesso em: 7 dez. 2025.

DOBSON, Deborah; DOBSON, Keith S. A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências. Tradução: Vinícius Duarte Figueira. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DUARTE, Andreza Figueiredo; GONÇALVES, Ana P. C. dos Santos; FARIA, Carolina Brum. Estilo de apego: impactos da ausência paterna no comportamento adulto. 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i12.23089>. Acesso em: 6 dez. 2025.

FONSECA, Fábio Martins. O peso invisível da hipervigilância emocional: quando estar atento vira exaustão. Psiquiatria Campinas, 11 jun. 2025. Disponível em: <https://psiquiatricampinas.com/blog-sobre-saude-mental/o-peso-invisivel-da-hipervigilancia-emocional-quando-estar-atento-vira-exaustao/>. Acesso em: 23 nov. 2025.

FROESELER, Mariana Verdolin Guilherme; SANTOS, Janaína Aparecida Mendonça; TEODORO, Maycoln Leôni Martins. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 9, n. 1, p. 42-50, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20130007>. Acesso em: 2 dez. 2025.

KUNZLER, Lia Silvia; LIMA, C. F. de; FENG, Yu Hua. Uso de imagens para a reestruturação cognitiva: relato de caso. 2020. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200016>. Acesso em: 7 dez. 2025.

LEAHY, Robert L. Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

LIMA, Vitória Aurora Campos de; SILVA, Marcos Pereira da. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. 2024. Artigo (Revisão Integrativa) –

Faculdade Santa Rita de Cássia (IFASC), Itumbiara, 2024. Disponível em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2025/02/25-ARTIGO-PSICOLOGIA-EFICACIA-DA-TERAPIA-COGNITIVO-COMPORTAMENTAL-NO-TRATAMENTO-DO-TRANSTORNO-DE-ANSIEDADE-GENERALIZADA.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2025.

MATOS, C. de C.; OLIVEIRA, S. R. de; PAQUIELA, L. C. K. dos S. Dependência emocional em relacionamentos amorosos e estratégias de enfrentamento: abordagens psicológicas. Revista Contemporânea, v. 3, n. 11, p. 24092-24113, 2023. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV3N11-200>. Acesso em: 30 nov. 2025.

OSSADTCHUK, R. M.; HASHIMOTO, E. de S. O papel do questionamento socrático na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): benefícios para a prática clínica. Apucarana: Faculdade de Apucarana, 2024. Disponível em: <https://www.fap.com.br/banco-tc/psicologia/2024/PSI2024011.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2025.

PAIVA, T. T.; LIMA, K. da S.; CAVALCANTI, J. G. Abuso psicológico, autoestima e dependência emocional de mulheres durante a pandemia de COVID-19. Ciencias Psicológicas, v. 16, n. 2, e2257, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2257>. Acesso em: 30 nov. 2025.

RAMOS, Júlia de Moura; MONTEIRO, Júlia da Rocha A.; COELHO, Matheus Garcia. As marcas invisíveis: os impactos emocionais do abuso psicológico e os fatores que mantêm mulheres em relacionamentos violentos. 2025. DOI: <https://doi.org/10.61411/rsc31879>. Acesso em: 6 dez. 2025.

ROUBUSTE, Leandro da Silva; LÜDTKE, Lucas. Distorções cognitivas: revisão de literatura sobre falhas de processamento segundo teorias cognitivo-comportamentais. SOBRESP, 2015. Disponível em:

<https://www.sobresp.edu.br/wp-content/uploads/2015/04/DISTOR%C3%87%C3%95ES-COGNITIVAS-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA-SOBRE-FALHAS-DE-PROCESSAMENTO-SEGUNDO-TEORIAS-COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS1.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2025.

SANTOS, Thayne de Oliveira; CAMARGO, Murilo Reis. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220002>. Acesso em: 23 nov. 2025.

SCHACHNER, Dory A.; SHAVER, Phillip R.; MIKULINCER, Mario. Teoria do apego adulto, psicodinâmica e relações conjugais: uma revisão geral. 2. ed. New York: Guilford Press, 2016. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/803382114/Teoria-do-Apego-Adulto-Psicodinamica-e-Relacoes-Conjugais-Schachner-Mikulincer-1>. Acesso em: 29 nov. 2025.

SILVA, Elisângela Maria da Cunha. Aspectos da dependência emocional, apego e esquemas iniciais desadaptativos em mulheres vítimas de violência. 13 maio 2024. Disponível em: <https://rima.ufrrj.br/jspui/handle/20.500.14407/19352>. Acesso em: 30 nov. 2025.

SILVA, Tamires Carvalho da; SANTOS, Vinícios Batista; CAVALCANTE, Agueda M. R. Z.; HIRANO, Gisele S. Bispo; LOPES, Juliana de Lima; BARROS, Alba L. B. L. de. Fatores sociodemográficos e clínicos associados à ansiedade em mulheres hipertensas: estudo transversal. 2023. DOI: <https://doi.org/10.377689/acta-ape/2023AO02951>. Acesso em: 6 dez. 2025.

SOUZA, Thaiana de. A relação entre transtorno de personalidade e a exposição a traumas na infância. 2023. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p5444-5455>. Acesso em: 22 nov. 2025.

STEINMETZ, R.; DA COSTA, F. Manejo de pensamentos: a reestruturação cognitiva como ferramenta no tratamento da ansiedade em contexto clínico. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste, v. 9, e35121, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/35121>. Acesso em: 30 nov. 2025.

TRAVERS, M. 3 motivos pelos quais o “monitoramento emocional” prejudica os relacionamentos. Forbes Saúde, 12 abr. 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbessaude/2025/04/3-motivos-pelos-quais-o-monitoramento-emocional-prejudica-os-relacionamentos/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

TRINDADE, Marta Neves. Avaliação dos aspectos psicológicos em tempos de pandemia COVID-19: preocupações, stress e estilo ruminativo. 2020. Dissertação (Mestrado) – Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal, 2020.

Trabalho apresentado ao Prof. Wollace como requisito para obtenção de nota parcial da disciplina Pesquisa em Psicologia.