

# DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM MULHERES EM RELACIONAMENTO COM PARCEIROS COM TRAÇOS NARCISISTAS

EMOTIONAL DEPENDENCE AND PSYCHOLOGICAL IMPACTS IN WOMEN IN  
RELATIONSHIPS WITH PARTNERS WITH NARCISSISTIC TRAITS

Ciências da Saúde • 21/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792106098](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792106098)

---

Leticia Batista de Sousa  
Amanda Jennyfer Coelho Costa

---

## **RESUMO**

A dependência emocional em relacionamentos com parceiros com traços narcisistas constitui uma temática relevante para a Psicologia, especialmente por suas possíveis repercussões na autoestima, na autonomia emocional e na saúde mental das mulheres. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos psicológicos da dependência emocional em mulheres que permanecem em relacionamentos com parceiros com traços narcisistas. Especificamente, busca identificar os principais impactos psicológicos decorrentes da dependência emocional, analisar como os comportamentos associados aos traços narcisistas podem afetar a autoestima e a independência feminina e investigar os fatores emocionais que contribuem para a permanência em vínculos afetivos prejudiciais. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, fundamentada na análise de livros e artigos científicos relacionados à dependência emocional, aos traços narcisistas e às consequências psicológicas dessas relações. Os resultados da análise bibliográfica indicam que o medo do abandono, a baixa autoestima, a necessidade de aprovação e as crenças disfuncionais podem dificultar o rompimento desses vínculos. Entre os impactos psicológicos identificados, destacam-se ansiedade, sintomas depressivos, sentimentos de culpa, instabilidade emocional, exaustão psicológica, perda de identidade e dificuldades na tomada de decisões. Conclui-se que a compreensão desses fatores é importante para ampliar a discussão sobre a dependência emocional feminina e suas repercussões psicológicas, destacando a necessidade de fortalecer a autoestima e a autonomia emocional, bem como de aprofundar os estudos sobre estratégias de intervenção psicológica e prevenção da permanência em vínculos prejudiciais.

**Palavras-chave:** Dependência emocional; Traços narcisistas; Violência psicológica; Impactos psicológicos.

## **ABSTRACT**

Emotional dependency in relationships with partners exhibiting narcissistic traits constitutes a relevant topic for Psychology, particularly due to its potential repercussions on women's self-esteem, emotional autonomy, and mental health. In this context, the general objective of this study is to analyze the psychological impacts of emotional dependency on women who remain in relationships with partners with narcissistic traits. Specifically, it seeks to identify the main psychological impacts resulting from emotional dependency, analyze how behaviors associated with narcissistic traits can affect female self-esteem and independence, and investigate the emotional factors that contribute to the maintenance of harmful affective bonds. The research is characterized as a literature review, grounded in the analysis of books and scientific articles related to emotional dependency, narcissistic traits, and the psychological consequences of these relationships. The results of the literature review indicate that fear of abandonment, low self-esteem, the need for approval, and dysfunctional beliefs can hinder the dissolution of these bonds. Among the identified psychological impacts, anxiety, depressive symptoms, feelings of guilt, emotional instability, psychological exhaustion, loss of identity, and decision-making difficulties stand out. It is concluded that understanding these factors is important to broaden the discussion on female emotional dependency and its psychological repercussions, highlighting the need to strengthen self-esteem and emotional autonomy, as well as to deepen studies on psychological intervention strategies and the prevention of remaining in harmful relationships.

**Keywords:** Emotional dependency; Narcissistic traits; Psychological violence; Psychological impacts.

## 1. INTRODUÇÃO

A dependência emocional em relacionamentos afetivos constitui uma temática relevante para a Psicologia, especialmente quando associada a vínculos marcados por desvalorização, manipulação emocional e violência psicológica. Em determinadas situações, mulheres permanecem em relacionamentos que lhes causam sofrimento, enfrentando dificuldades para reconhecer os prejuízos emocionais e romper esses vínculos. Essa permanência pode estar relacionada a fatores como medo do abandono, baixa autoestima, necessidade de aprovação e dificuldade de reconhecer as próprias necessidades, comprometendo a autonomia emocional e o bem-estar psicológico.

Nos relacionamentos com parceiros que apresentam traços narcisistas, essas dificuldades podem ser intensificadas por dinâmicas de controle, busca excessiva por admiração e pela reduzida capacidade de empatia. Barroso et al. (2022), ao abordarem o transtorno de personalidade narcisista, discutem características como grandiosidade, necessidade de admiração e ausência de empatia. Entretanto, é importante distinguir a presença de traços narcisistas do diagnóstico de transtorno de personalidade, uma vez que o foco deste estudo está nas relações com parceiros que apresentam tais características, e não na realização de diagnósticos clínicos. Nesse contexto, a compreensão dessas dinâmicas permite discutir como determinados comportamentos podem afetar a autoestima, a segurança emocional e a percepção que a mulher desenvolve sobre si mesma e sobre o relacionamento.

A dependência emocional, por sua vez, pode dificultar o rompimento de vínculos prejudiciais, mesmo quando a relação produz sofrimento contínuo. Riso (2021), em sua abordagem sobre o apego afetivo, discute as dificuldades relacionadas à dependência e à construção de relações emocionalmente saudáveis. Norwood (2011), ao tratar de relacionamentos nos quais o amor se associa ao sofrimento e à renúncia das próprias necessidades, contribui para a reflexão sobre a manutenção de vínculos afetivos prejudiciais. Além disso, Santos e Camargo (2024) abordam possíveis fatores e consequências da dependência emocional nos relacionamentos conjugais, enquanto Beck (2021) oferece meios para compreender como crenças disfuncionais podem influenciar as emoções e os comportamentos. Essas contribuições permitem analisar a relação entre dependência emocional, autoestima, medo do abandono e dificuldade de estabelecer limites nos relacionamentos.

A relevância desta pesquisa está na necessidade de compreender os impactos psicológicos da dependência emocional em mulheres que permanecem em relacionamentos com parceiros com traços narcisistas. Silva e Silva (2020) discutem a dependência emocional como um fator que pode influenciar a permanência de mulheres em relacionamentos conjugais violentos. Desse modo, investigar essa temática contribui para a reflexão sobre os fatores emocionais envolvidos na manutenção de vínculos prejudiciais e sobre a importância do fortalecimento da autoestima e da autonomia emocional. A discussão também pode oferecer subsídios teóricos para futuras reflexões e práticas profissionais no campo da Psicologia, considerando a complexidade das experiências vivenciadas por essas mulheres.

Diante desse contexto, estabelece-se como problema de pesquisa a seguinte questão: quais são os impactos psicológicos associados à dependência emocional em mulheres que permanecem em relacionamentos com parceiros que apresentam traços narcisistas? A partir dessa questão, o objetivo geral consiste em analisar os impactos psicológicos da dependência emocional nessas mulheres. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais impactos psicológicos associados à dependência emocional; analisar como os comportamentos relacionados aos traços narcisistas podem afetar a autoestima e a autonomia emocional feminina; e compreender os fatores emocionais que dificultam o rompimento de vínculos afetivos prejudiciais.

Para alcançar esses objetivos, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de livros e artigos científicos relacionados à dependência emocional, aos traços narcisistas, à violência psicológica e às repercussões dessas experiências na saúde mental feminina. A análise da literatura busca estabelecer relações entre os conceitos abordados pelos autores selecionados e compreender os fatores associados à permanência em relacionamentos que provocam sofrimento emocional. Por se tratar de uma investigação bibliográfica, o estudo está limitado às contribuições e aos resultados presentes no material analisado, não permitindo generalizar suas conclusões para todas as mulheres que vivenciam esse tipo de relacionamento. Nesse sentido, propõe-se ampliar a discussão sobre a temática e destacar a necessidade de futuras pesquisas que aprofundem as experiências dessas mulheres e investiguem estratégias de intervenção psicológica voltadas ao fortalecimento da autoestima, da autonomia emocional e à prevenção da permanência em vínculos prejudiciais.

## **2. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL, TRAÇOS NARCISISTAS E IMPACTOS PSICOLÓGICOS NOS RELACIONAMENTOS**

### **2.1. Dependência Emocional e Traços Narcisistas nos Relacionamentos Afetivos**

A dependência emocional nos relacionamentos afetivos pode ser compreendida a partir de fatores que envolvem a necessidade de aprovação, o medo do abandono, a dificuldade de estabelecer limites e a priorização das necessidades do parceiro em detrimento das próprias. Essas características podem contribuir para a manutenção de vínculos prejudiciais, especialmente quando a relação é marcada por desvalorização e sofrimento emocional. Nesse contexto, compreender a dependência emocional exige considerar não apenas os sentimentos envolvidos no relacionamento, mas também os fatores cognitivos e comportamentais que podem dificultar a construção de uma relação equilibrada.

Norwood (2011), ao abordar relacionamentos nos quais o amor se associa ao sofrimento e à renúncia das próprias necessidades, contribui para a reflexão sobre os padrões afetivos que levam algumas mulheres a priorizar o parceiro mesmo diante de experiências negativas. Essa perspectiva permite discutir como a idealização do relacionamento e a expectativa de mudança do companheiro podem dificultar o reconhecimento dos prejuízos emocionais vivenciados. Entretanto, a compreensão dessas experiências deve considerar as particularidades de cada relacionamento, evitando generalizações sobre as motivações das mulheres que permanecem nesses vínculos.

Riso (2021), ao discutir a diferença entre amar e depender, oferece uma perspectiva sobre a importância da autonomia emocional nas relações afetivas. A partir dessa abordagem, pode-se compreender que a preservação da individualidade e o reconhecimento das próprias necessidades são aspectos relevantes para a construção de vínculos saudáveis. Quando a necessidade de manter o relacionamento passa a ocupar uma posição central, a mulher pode encontrar dificuldades para estabelecer limites e avaliar a relação de maneira independente das expectativas relacionadas ao parceiro.

A discussão sobre dependência emocional também pode ser relacionada às contribuições de Santos e Camargo (2024), cujo estudo aborda possíveis fatores e consequências da dependência emocional nos relacionamentos conjugais. Essa produção integra a fundamentação teórica para a compreensão dos elementos que podem contribuir para a manutenção de vínculos afetivos prejudiciais e de suas possíveis repercussões emocionais. A análise desses fatores permite considerar a dependência emocional como uma questão que merece atenção no campo da Psicologia, sem reduzir a experiência feminina a uma única causa ou explicação.

*Em relacionamentos conjugais, a dependência emocional da mulher pelo parceiro ou parceira pode resultar em uma relação desadaptativa. Em alguns casos podem ocorrer consequências graves, como o início e a manutenção da violência doméstica, pois a mulher que se encontra dependente emocionalmente em um relacionamento, além de se sujeitar a situações degradantes, ainda costuma acreditar nas promessas de mudança do parceiro após a agressão, fazendo que o ciclo da violência seja mantido (Santos; Camargo, 2024, p. 1).*

Outro aspecto importante diz respeito às características associadas ao narcisismo nos relacionamentos. Barroso et al. (2022), em uma revisão integrativa da literatura sobre o transtorno de personalidade narcisista, constituem uma referência para a discussão desse fenômeno. Para os fins deste estudo, é necessário distinguir os traços narcisistas de um diagnóstico clínico: a identificação de comportamentos como busca de admiração, dificuldade de reconhecer as necessidades alheias ou atitudes de desvalorização, isoladamente, não permite afirmar que uma pessoa apresenta um transtorno de personalidade.

Nesse sentido, a relação entre dependência emocional e traços narcisistas deve ser analisada considerando a possibilidade de que determinadas dinâmicas afetivas intensifiquem as dificuldades emocionais já presentes no vínculo. Quando a relação envolve comportamentos de controle, desvalorização ou instabilidade, podem surgir dificuldades relacionadas à autoestima, à segurança emocional e à autonomia da mulher. A análise dessa dinâmica não significa afirmar que todos os indivíduos com traços narcisistas apresentam os mesmos comportamentos ou que todas as mulheres em relacionamentos dessa natureza desenvolvem dependência emocional. O objetivo é compreender como esses fatores podem se relacionar e contribuir para experiências de sofrimento psicológico.

## **2.2. Fatores Relacionados à Manutenção de Vínculos Prejudiciais**

A permanência em relacionamentos que provocam sofrimento emocional pode envolver diferentes fatores, incluindo o medo da separação, a baixa autoestima, a expectativa de mudança do parceiro e a dificuldade de reconhecer os próprios limites. Esses elementos podem atuar de maneira conjunta, tornando o

rompimento mais complexo do que uma decisão tomada exclusivamente pela vontade individual. Por isso, a análise da dependência emocional deve considerar as condições subjetivas e relacionais que influenciam a manutenção do vínculo.

Silva e Silva (2020), ao investigarem a violência contra as mulheres nos relacionamentos conjugais e sua relação com a dependência emocional, oferecem uma contribuição para a compreensão dos fatores associados à permanência em relações violentas. A partir dessa temática, torna-se possível discutir como a dependência emocional pode dificultar o afastamento de uma relação prejudicial, especialmente quando o medo da perda afetiva e a expectativa de continuidade do relacionamento influenciam as decisões da mulher.

*Como resultado pode-se perceber que vários fatores corroboram para a dependência da mulher na relação violenta: dependência financeira, os filhos, esperança de que o parceiro mude, a dependência emocional, sendo o fator de maior permanência o medo de perder o parceiro ou de não conseguir arrumar outra pessoa que as ame, ou até mesmo pena do agressor (Silva; Silva, 2020, p. 328).*

Entre os fatores que podem contribuir para essa permanência, destaca-se a dificuldade de romper com expectativas construídas ao longo da relação. A esperança de que o parceiro modifique seu comportamento pode prolongar o vínculo, mesmo quando a mulher reconhece situações de sofrimento. Nesses casos, a alternância entre experiências negativas e momentos percebidos como positivos pode tornar mais difícil avaliar a relação em sua totalidade. Entretanto, a presença e a intensidade desses fatores devem ser compreendidas a partir das particularidades de cada

experiência, sem presumir que todas as relações sigam uma mesma dinâmica.

A dependência emocional também pode ser analisada a partir das contribuições da terapia cognitivo-comportamental. Beck (2021) apresenta fundamentos teóricos e práticos dessa abordagem, que permite compreender as relações entre pensamentos, emoções e comportamentos. Aplicada à discussão proposta neste estudo, essa perspectiva oferece subsídios para refletir sobre como determinadas crenças a respeito do próprio valor, do abandono e da necessidade de aprovação podem influenciar a maneira como a mulher interpreta suas experiências afetivas e toma decisões no relacionamento.

Quando crenças negativas sobre si mesma são associadas ao medo da separação, a mulher pode apresentar dificuldades para reconhecer alternativas ao vínculo ou considerar a possibilidade de reconstruir sua vida fora dele. Essa interpretação, contudo, deve ser tratada como uma possibilidade teórica, e não como uma explicação universal para a permanência em relacionamentos prejudiciais. A dependência emocional não deve ser analisada isoladamente de outros fatores que possam estar envolvidos na experiência da mulher.

A discussão sobre as relações entre dependência emocional, narcisismo e desigualdade de gênero também encontra espaço no trabalho de Silva (2024), cujo título aborda as relações entre esses fenômenos e os comportamentos sociais. Essa perspectiva permite situar o problema para além da dimensão individual, considerando a importância de examinar as condições sociais e as expectativas de gênero que podem atravessar os relacionamentos afetivos. A análise,

entretanto, deve permanecer vinculada aos argumentos efetivamente desenvolvidos pela autora, sem atribuir ao estudo conclusões que não tenham sido verificadas.

*A dinâmica de codependência psicológica, nas relações de poder entre os indivíduos, traz diversos fatores que favorecem a manutenção da dependência emocional e que cria um ciclo vicioso de submissão e conformidade, onde indivíduos, especialmente mulheres, podem se sentir compelidos a aceitar papéis subservientes e favorecer comportamentos que perpetuam a desigualdade de gênero (Silva, 2024, p. 93)*

Dessa forma, compreender os fatores associados à manutenção de vínculos prejudiciais exige considerar a interação entre aspectos emocionais, cognitivos e relacionais. A dependência emocional pode constituir um elemento importante nesse processo, mas não deve ser tratada como a única explicação para a permanência em situações de violência. Essa compreensão contribui para uma abordagem mais cuidadosa das experiências femininas e reforça a importância de analisar cada situação sem culpabilizar a mulher pelas dificuldades enfrentadas para romper o vínculo.

### **2.3. Impactos Psicológicos da Dependência Emocional em Mulheres**

A dependência emocional em relacionamentos afetivos prejudiciais pode estar associada a dificuldades relacionadas à autoestima, à autonomia emocional e à tomada de decisões. Quando a manutenção do vínculo passa a ocupar uma posição central na vida da mulher, suas necessidades individuais podem ser colocadas em segundo plano, favorecendo experiências de insegurança e

sofrimento. A análise dessas possíveis repercussões é importante para compreender como determinadas dinâmicas relacionais podem afetar o bem-estar psicológico.

Santos e Camargo (2024), ao abordarem os possíveis fatores e consequências da dependência emocional nos relacionamentos conjugais, constituem uma referência central para a discussão dessa temática. A partir do estudo, é necessário examinar quais consequências são efetivamente descritas pelas autoras e de que maneira elas se relacionam com as dificuldades de autonomia e com a manutenção dos vínculos afetivos. Essa análise deve respeitar os resultados apresentados na publicação, sem ampliar suas conclusões para além do que foi investigado.

Norwood (2011) também contribui para a reflexão sobre as experiências de mulheres que priorizam o relacionamento mesmo quando vivenciam sofrimento. Sua abordagem permite discutir a possibilidade de negligência das próprias necessidades e de dificuldades na preservação da individualidade em relações afetivas prejudiciais. Essa contribuição deve ser compreendida dentro da perspectiva apresentada pela autora, complementando, mas não substituindo, a análise das pesquisas científicas sobre dependência emocional.

No campo da Psicologia, Beck (2021) oferece fundamentos para compreender como os pensamentos e as crenças influenciam as respostas emocionais e comportamentais. Essa perspectiva pode auxiliar na análise das interpretações que uma mulher desenvolve sobre si mesma, sobre o parceiro e sobre a possibilidade de rompimento do relacionamento. Quando essas interpretações estão associadas ao medo do abandono ou à desvalorização pessoal,

podem dificultar a avaliação das alternativas disponíveis e contribuir para a manutenção de comportamentos que prolongam o sofrimento.

Além disso, a discussão dos traços narcisistas exige atenção às características efetivamente descritas na literatura consultada. Barroso et al. (2022) abordam o transtorno de personalidade narcisista por meio de uma revisão integrativa, oferecendo uma base para a compreensão conceitual do fenômeno. Entretanto, os impactos psicológicos discutidos neste trabalho não devem ser atribuídos automaticamente a todos os parceiros com traços narcisistas, pois as experiências relacionais e suas consequências precisam ser analisadas com cautela, respeitando os limites das evidências disponíveis.

A relação entre dependência emocional e violência contra as mulheres também é relevante para compreender as repercussões de vínculos prejudiciais. Silva e Silva (2020) abordam a dependência emocional como um fator relacionado à permanência em relacionamentos conjugais violentos. Essa discussão contribui para refletir sobre as dificuldades que podem surgir quando a necessidade de manter o vínculo se combina com experiências de violência e sofrimento. Ao mesmo tempo, é fundamental reconhecer que a responsabilidade pela violência pertence a quem a pratica, e não à mulher que enfrenta dificuldades para romper a relação.

*Por diversas vezes as sequelas psicológicas das agressões são ainda mais graves que a violência física, a experiência do abuso destrói a autoestima, fazendo com que a mulher tenha grandes consequências psicológicas podendo levar a depressão, fobia, estresse pós-traumático, tendência ao suicídio e consumo abusivo de álcool e drogas (Silva; Silva, 2020, p. 335).*

Diante dessas contribuições, os impactos psicológicos da dependência emocional devem ser compreendidos a partir da articulação entre os aspectos individuais e as características do relacionamento. A análise da literatura selecionada pode contribuir para identificar as possíveis repercussões emocionais e compreender os fatores que dificultam o rompimento de vínculos prejudiciais. Essa compreensão reforça a importância de abordagens psicológicas que considerem as particularidades de cada mulher e favoreçam o fortalecimento da autoestima, da autonomia emocional e da capacidade de estabelecer relações mais saudáveis.

### **3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS**

A análise da literatura permitiu compreender que a dependência emocional pode dificultar o rompimento de relacionamentos prejudiciais, estando associada à baixa autoestima, ao medo do abandono, à necessidade de aprovação e às crenças disfuncionais. Em relações com parceiros com traços narcisistas, essas dificuldades podem ser intensificadas por comportamentos de desvalorização, manipulação e controle, comprometendo a autonomia emocional da mulher.

Quanto aos impactos psicológicos, os estudos analisados apontam possíveis consequências como ansiedade, depressão, culpa,

insegurança, instabilidade emocional, sofrimento contínuo e dificuldades na tomada de decisões. Também foram identificados fatores que podem contribuir para a permanência nesses vínculos, incluindo a esperança de mudança do parceiro, a idealização do relacionamento, a dependência financeira, as preocupações familiares e as desigualdades de gênero.

Conclui-se que a dependência emocional envolve aspectos psicológicos, relacionais e sociais, sendo importante considerar a singularidade das experiências vivenciadas por cada mulher. A pesquisa teve como limitação o caráter bibliográfico, que não permite generalizar os resultados para todas as situações. Recomenda-se que estudos futuros aprofundem as experiências dessas mulheres e investiguem estratégias de intervenção psicológica voltadas ao fortalecimento da autoestima, da autonomia emocional e à prevenção de vínculos prejudiciais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Milena Nogueira; ALVES, Paula Rúbia Oliveira do Vale. Permanência de mulheres em situação de violência: compreensões de uma equipe multidisciplinar. **Revista EPOS**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 55–72, jul./dez. 2016. Disponível em:

BARROSO, F. R. M.; SILVA, M. de L.; FEITOSA, A. do N. A.; OLIVEIRA, M. P. A. de. Transtorno de personalidade narcisista: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, v. 9, n. 1, p. 1069–1083, 2022. DOI: <https://doi.org/10.35621/23587490.v9.n1.p1069-1083>.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

FREUD, Sigmund. **Introdução ao narcisismo:** ensaios de metapsicologia e outros textos (1914–1916). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

NORWOOD, Robin. **Mulheres que amam demais:** quando você se sacrifica demais e o amor vira sofrimento. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.

RISO, Walter. **Amar ou depender?:** como superar o apego afetivo e fazer do amor uma experiência plena e saudável. São Paulo: Academia, 2021.

SANTOS, T. de O.; CAMARGO, M. R. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 35, e220002, p. 1–7, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220002>.

SILVA, D. A. da. Dependência emocional e narcisismo: relações com comportamentos sociais e desigualdade de gênero. **Health & Society**, [S. l.], v. 4, n. 5, p. 86–103, 2024.

SILVA, D. da; SILVA, R. L. F. C. Violência contra as mulheres nos relacionamentos conjugais e a dependência emocional: fator que influencia a permanência na relação. **Humanidades & Tecnologias em Revista (FINOM)**, [S. l.], v. 20, p. 328–340, jan./jul. 2020. ISSN 1809-1628.