

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NAS RELAÇÕES AMOROSAS: UMA ANÁLISE DOS PADRÕES DE APEGO E SAÚDE MENTAL

EMOTIONAL DEPENDENCY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS: AN ANALYSIS
OF ATTACHMENT PATTERNS AND MENTAL HEALTH

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 20/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792381578](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792381578)

Bianca Regina Costa Alencar¹

Amanda Jennyfer Coelho Costa²

RESUMO

A dependência emocional nas relações amorosas constitui uma temática relevante para a compreensão dos vínculos afetivos, especialmente quando envolve necessidade excessiva de atenção, aprovação e presença do parceiro, insegurança e dificuldades na preservação da autonomia individual. Nesse contexto, os padrões de apego contribuem para compreender as formas de estabelecimento e manutenção dos relacionamentos e suas possíveis repercussões sobre a saúde mental. O presente estudo tem como objetivo analisar a dependência emocional nas relações amorosas, considerando sua relação com os padrões de apego e seus possíveis impactos sobre a saúde mental. Para alcançá-lo, buscou-se compreender o conceito de dependência emocional, identificar fatores associados à sua manifestação, analisar sua relação com os padrões de apego e discutir suas repercussões psicológicas. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de natureza básica, abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo. O levantamento foi realizado nas bases Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando publicações entre 2010 e 2026, além de obras clássicas anteriores relacionadas à Teoria do Apego. Foram utilizados os descritores “dependência emocional”, “dependência afetiva”, “relações amorosas”, “apego”, “apego inseguro”, “saúde mental” e “violência doméstica”. Incluíram-se produções acadêmicas e documentos institucionais disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol, excluindo-se trabalhos duplicados ou sem relação direta com os objetivos. A literatura analisada evidenciou que a dependência emocional pode estar associada a dificuldades na preservação da autonomia, no estabelecimento de limites e na construção de vínculos equilibrados. Concluiu-se que a compreensão dos padrões de apego contribui para analisar essas dinâmicas relacionais e reforça a importância de relacionamentos

pautados na reciprocidade, no respeito, na autonomia e na segurança emocional.

Palavras-chave: Apego; Dependência Emocional; Jovens Adultos; Relações Amorosas.

ABSTRACT

Emotional dependence in romantic relationships is a relevant topic for understanding emotional bonds, particularly when it involves an excessive need for a partner's attention, approval, and presence, as well as insecurity and difficulties in maintaining individual autonomy. In this context, attachment patterns contribute to understanding how relationships are established and maintained and their possible implications for mental health. This study aims to analyze emotional dependence in romantic relationships, considering its relationship with attachment patterns and its potential impacts on mental health. To achieve this objective, the study sought to understand the concept of emotional dependence, identify factors associated with its manifestation, analyze its relationship with attachment patterns, and discuss its psychological implications. A bibliographic study was conducted, characterized by a basic research approach, qualitative methodology, and exploratory and descriptive design. The literature search was carried out in Google Scholar, SciELO, PubMed, and the Virtual Health Library (VHL), considering publications from 2010 to 2026, as well as earlier classic works related to Attachment Theory. The descriptors used were "emotional dependence," "affective dependence," "romantic relationships," "attachment," "insecure attachment," "mental health," and "domestic violence." Academic publications and institutional documents available in full text in Portuguese, English, or Spanish were included, while duplicate studies and those not directly related to the research objectives were excluded. The literature analyzed

indicated that emotional dependence may be associated with difficulties in maintaining autonomy, establishing boundaries, and developing balanced relationships. It was concluded that understanding attachment patterns contributes to the analysis of these relational dynamics and highlights the importance of relationships based on reciprocity, respect, autonomy, and emotional security.

Keywords: Attachment; Emotional Dependence; Young Adults; Romantic Relationships.

1. INTRODUÇÃO

A dependência emocional nas relações amorosas constitui uma temática relevante para a compreensão das formas pelas quais os indivíduos estabelecem, vivenciam e mantêm seus vínculos afetivos. Esse fenômeno pode estar associado a dinâmicas relacionais marcadas pela necessidade excessiva de atenção, aprovação e validação do parceiro, pelo medo do abandono e por dificuldades relacionadas à autonomia emocional, podendo repercutir na qualidade e no equilíbrio das relações (Santos, 2020).

Além disso, a dependência emocional pode estar relacionada ao medo de errar, de ser rejeitado e de permanecer sozinho. Esse padrão pode apresentar associação com experiências vivenciadas ao longo do desenvolvimento, incluindo determinadas experiências familiares e relacionais, bem como situações potencialmente traumáticas, que podem repercutir na maneira como o indivíduo estabelece e vivencia seus relacionamentos na vida adulta (Fabeni, 2015).

De acordo com Tozzelli (2023), a dependência emocional pode ser compreendida como uma necessidade intensa de manter determinados vínculos afetivos como fonte de segurança e bem-estar emocional. Em situações de afastamento ou ameaça de perda do parceiro, podem ocorrer manifestações de sofrimento emocional, como ansiedade, alterações do sono e intensa preocupação com a continuidade da relação, repercutindo no funcionamento individual e na dinâmica do relacionamento.

Nesse contexto, é importante estabelecer uma distinção entre dependência emocional e Transtorno da Personalidade Dependente (TPD). O DSM-5-TR descreve o TPD como um transtorno da personalidade caracterizado por uma necessidade excessiva e persistente de cuidados, que pode se manifestar por comportamentos de submissão, apego e medo de separação, além de dificuldades para tomar decisões de forma independente e necessidade excessiva de aconselhamento e garantias de outras pessoas (American Psychiatric Association, 2023). Embora algumas dessas características possam apresentar semelhanças com manifestações encontradas em situações de dependência emocional, os dois conceitos não são equivalentes.

Para Tozzelli (2023), indivíduos que apresentam dependência emocional podem atribuir ao relacionamento papel central em sua vida, fazendo com que suas necessidades emocionais sejam fortemente direcionadas ao parceiro. Nessa dinâmica, o relacionamento pode deixar de ser vivenciado exclusivamente como espaço de troca e reciprocidade e passar a assumir função relacionada à obtenção de segurança, aprovação e estabilidade emocional.

Nesse contexto, a dependência emocional envolve uma complexa interação entre aspectos emocionais, cognitivos, motivacionais e comportamentais, os quais podem influenciar a maneira como o indivíduo estabelece, vivencia e mantém seus vínculos afetivos (Hoyos *et al.*, 2012).

Diante desse contexto, como a dependência emocional se manifesta nas relações amorosas e quais são suas possíveis repercussões sobre os padrões de apego, a autonomia e o bem-estar psicológico dos indivíduos?

A presente pesquisa tem como objetivo geral analisar a dependência emocional nas relações amorosas, considerando suas principais características, fatores associados e repercussões sobre a autonomia dos indivíduos. Como objetivos específicos, busca-se compreender o conceito de dependência emocional no contexto das relações amorosas; identificar fatores associados à sua manifestação; e analisar suas repercussões sobre a autonomia e o bem-estar psicológico dos indivíduos.

2. PADRÕES DE APEGO E SUA INFLUÊNCIA NAS RELAÇÕES AMOROSAS

A teoria do apego compreende o estabelecimento de vínculos afetivos como uma necessidade fundamental do desenvolvimento humano, relacionada à busca por proteção, segurança e proximidade com figuras significativas (Bowlby, 1982). As pessoas que apresentam padrões de apego ansioso ou evitativo podem vivenciar maiores dificuldades nas relações amorosas (Simpson; Rholes, 2010).

Os padrões de apego, portanto, podem estar relacionados à forma como os indivíduos interpretam as atitudes do parceiro e respondem às experiências de proximidade, afastamento, conflito e necessidade de apoio. No campo do apego adulto, Natividade e Shiramizu (2015), partindo das ideias de Bowlby (2002), destacam duas dimensões centrais para compreender os estilos de apego inseguros: a ansiedade e a evitação.

A presença de níveis mais elevados de ansiedade de apego podem estar associados à busca intensa por proximidade, segurança e confirmação afetiva, especialmente diante de situações percebidas como ameaças ao vínculo. Essa compreensão está relacionada aos estudos sobre os diferentes padrões de apego, desenvolvidos a partir das contribuições de Bowlby e aprofundados por Ainsworth (1970), que identificou diferentes formas de organização dos vínculos afetivos, posteriormente relacionadas aos padrões de apego seguro, evitativo, ambivalente e desorganizado.

Segundo Cassidy e Shaver (2023), indivíduos com apego desorganizado apresentam maior vulnerabilidade emocional, instabilidade afetiva e dificuldade de construção de relações saudáveis. Esse padrão de apego não deve ser compreendido como determinante absoluto do funcionamento das relações amorosas, uma vez que as experiências relacionais posteriores e os diferentes contextos sociais e afetivos também podem influenciar a forma como os vínculos são estabelecidos e mantidos.

A insegurança no apego também pode estar relacionada à maneira como o indivíduo interpreta experiências de rejeição, abandono e desvalorização pessoal. De acordo com Leahy (2023), indivíduos

emocionalmente inseguros podem desenvolver crenças disfuncionais relacionadas a essas experiências.

Em consonância com essa perspectiva, Mikulincer; Shaver (2022) destacam que padrões de insegurança no apego podem estar associados a maior vulnerabilidade psicológica diante de situações de perda ou ameaça aos vínculos afetivos. Essas contribuições permitem compreender que a forma como o indivíduo vivencia a segurança, a rejeição e a proximidade nos relacionamentos pode repercutir na maneira como estabelece e mantém seus vínculos amorosos.

2.1. Dependência Emocional e Suas Possíveis Repercussões para a Saúde Mental

A dependência emocional é caracterizada pelo apego excessivo a outra pessoa, podendo esta pessoa ser um cônjuge, um parente ou um amigo. Todavia, é mais comum ver esse tipo de dinâmica em relacionamentos amorosos, nos quais são investidos mais emoções e sentimentos. Essas dependências estão presentes quando há uma dinâmica envolta em possessividade e ciúmes entre duas pessoas (Santos, 2020).

A dependência é uma das causadoras de danos na saúde mental e nas relações familiares e sociais (Lemos; Vásquez; Román-Calderón, 2019). Segundo Santos e Camargo (2024), pessoas dependentes emocionais apresentam características e comportamentos específicos que, a longo prazo, podem acarretar consequências ruins, que afetam a sua saúde e a sua vida biopsicossocial.

O afastamento da pessoa com a qual o indivíduo mantém forte vínculo afetivo pode desencadear sofrimento emocional, ansiedade,

insegurança e preocupação intensa com a possibilidade de perda ou rejeição. Essas manifestações podem contribuir para a manutenção de comportamentos de busca de proximidade e confirmação afetiva (Santos; Camargo, 2024).

De acordo com Santos e Camargo (2024), é muito comum na pessoa dependente emocionalmente a falta de autoconhecimento. De acordo com Mota (2018), quando as relações interpessoais e ambientais são conscientes e realistas, as possibilidades de o indivíduo aperfeiçoar seus comportamentos diante de determinadas situações são muito maiores.

A dependência emocional pode envolver diferentes dimensões do funcionamento psicológico e relacional, incluindo aspectos motivacionais, afetivos, comportamentais e cognitivos. No âmbito motivacional, destaca-se a necessidade intensa de aprovação e confirmação por parte do parceiro ou parceira, enquanto a dimensão afetiva pode envolver ansiedade e insegurança diante de situações que exigem maior autonomia emocional (Santos; Camargo, 2024).

Segundo Rodrigues; Chalhub (2010), os prováveis fatores que podem levar à dependência emocional são a falta de amor, de afeto e de apego. Essas necessidades, quando não supridas na primeira infância, podem gerar complicações relacionadas à afetividade na vida adulta.

Após compreender o que é e como se dá a dependência emocional, é relevante destacar suas diversas consequências ao indivíduo dependente (Santos; Camargo, 2024). Dentre elas estão os conflitos conjugais, que envolvem também violência física e psicológica,

assim como traições, abandono e, em casos de casais com filhos, prejuízos na educação deles, que passa a ser negligenciada. Nesses casos, pode ocorrer também o oposto, ou seja, superproteger os filhos para que eles não passem pelas mesmas situações que o dependente está passando (Nogueira, 2010).

Segundo Rodrigues e Chalhub (2010), a falta de amor, afeto e apego durante a primeira infância pode estar relacionada a dificuldades na constituição dos vínculos afetivos na vida adulta. Nessa perspectiva, experiências inadequadas ou insuficientes com figuras de apego podem repercutir na forma como os indivíduos estabelecem seus relacionamentos.

2.2. Apego Inseguro e Permanência em Relações Disfuncionais

Os estilos de apego inseguros podem favorecer maior vulnerabilidade nas relações íntimas, uma vez que interferem diretamente na forma como o sujeito percebe a si mesmo, interpreta o comportamento do parceiro e responde às ameaças de rejeição, abandono ou distanciamento afetivo (Morais, 2026). O apego está associado a vínculos marcados por instabilidade emocional, medo da perda, dificuldade de confiar, baixa regulação afetiva e maior propensão a estratégias relacionais disfuncionais (Consoli; Bernardes; Marin, 2018; Scheeren *et al.*, 2015).

Consoli, Bernardes e Marin (2018) reforçam que o padrão de apego estabelecido nas primeiras relações tende a repercutir na conjugalidade, influenciando a forma como o indivíduo se vincula ao parceiro. O apego inseguro se manifesta nas relações amorosas adultas, especialmente quando o vínculo é atravessado por medo, controle, conflito ou sofrimento (Morais, 2026).

Murta et al. (2019) apontam que altos níveis de ansiedade no apego envolvem vigilância constante a sinais de distanciamento, investimentos elevados para manutenção da proximidade e busca compulsiva de apoio, o que pode sobrecarregar a relação. Em contextos abusivos, esse padrão pode aumentar a vulnerabilidade da mulher, pois o medo do abandono pode levá-la a tolerar comportamentos de controle, humilhação, ciúme excessivo ou agressividade como se fossem expressões de cuidado ou interesse amoroso (Morais, 2026).

O apego inseguro pode aumentar a vulnerabilidade em relações abusivas porque altera a forma como a mulher interpreta o vínculo e responde ao sofrimento. No apego ansioso, a permanência pode estar associada ao medo de perder o parceiro, à necessidade de validação e à esperança de reparação do vínculo. No apego evitativo, pode estar relacionada à minimização da violência, ao distanciamento emocional e à dificuldade de buscar ajuda (Morais, 2026).

Segundo Moraes (2026), a permanência em relações abusivas não pode ser compreendida como simples escolha individual ou ausência de consciência da vítima. A continuidade desses vínculos está associada a fatores emocionais, vinculares, sociais e contextuais.

No apego evitativo, a permanência pode se relacionar à tendência de silenciar o sofrimento, evitar a nomeação da violência e lidar de forma isolada com a situação, o que dificulta a busca por apoio (Natividade; Shiramizu, 2015; Consoli, Bernardes, & Marin, 2018). Nesse contexto, a mulher pode evitar nomear a violência, silenciar suas necessidades, manter-se isolada ou acreditar que deve lidar sozinha com a situação (Consoli *et al.*, 2018).

De acordo com Moraes (2026), o apego inseguro pode contribuir para o desenvolvimento de vulnerabilidades emocionais, porém não explica, isoladamente, a permanência em relações abusivas. Esse fenômeno é atravessado por múltiplos fatores, entre os quais se destacam o medo, o risco concreto de violência, a dependência econômica, o isolamento social, a ausência ou fragilidade da rede de apoio.

3. IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA AUTONOMIA E NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

A dependência emocional pode estar presente em diferentes configurações de relacionamentos e pode afetar pessoas de diferentes gêneros (Bution; Wechsler, 2016). Entretanto, estudos sobre relacionamentos afetivos e violência indicam que determinadas formas de dependência e vulnerabilidade relacional podem assumir características específicas de acordo com as desigualdades sociais e de gênero presentes no contexto em que os vínculos são estabelecidos (Santos; Camargo, 2024).

De acordo com Couto et al. (2025), a teoria do apego é extremamente útil para compreender como funciona, de fato, a dependência emocional e como podem se formar resultados de padrões de apego ansioso. Segundo Cassidy; 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 efetiva e sofrimento emocional.

Martini (2012) aponta que, quando a dependência emocional assume níveis elevados e passa a comprometer significativamente a

autonomia, o funcionamento individual e a qualidade das relações, podem ser observadas características como baixa autoestima, insegurança, baixa tolerância à frustração, ciúme excessivo e dificuldades de autorregulação.

Aspectos neurobiológicos envolvidos nas relações amorosas apresentam mecanismos relacionados ao sistema de recompensa cerebral, envolvendo vias neurais que também participam dos processos associados ao uso de substâncias psicoativas. Fisher, Aron e Brown (apud Bution; Weschler, 2016) apontam que essa ativação pode estar relacionada à sensação de prazer e à manutenção do vínculo afetivo. Nessa perspectiva, (Sirvent; Bution; Weschler, 2016) caracteriza a dependência nos relacionamentos como um padrão de comportamentos relacionados aos vínculos interpessoais, marcado pela necessidade intensa de manutenção da relação.

A dependência emocional pode apresentar dificuldades para lidar de forma autônoma com suas necessidades emocionais, comprometendo a construção e a preservação da própria identidade. Nessa perspectiva, a dependência emocional pode estar relacionada à codependência, caracterizada pela dificuldade de estabelecer limites e pela tendência de priorizar excessivamente as necessidades e expectativas dos outros em detrimento das próprias (Fabeni *et al.*, 2015)

Melo e Mota (2013) apontam que a dependência emocional pode estar associada à baixa confiança do indivíduo nas relações estabelecidas, repercutindo negativamente em seu bem-estar psicológico. Em consonância com essa perspectiva, Villa-Moral et al. (2018) descrevem características frequentemente associadas à

dependência emocional, como tristeza, desânimo, culpa, insatisfação, medo da solidão, baixa tolerância à frustração e tédio.

Em determinadas situações, a dependência emocional pode contribuir para o agravamento das vulnerabilidades presentes nas relações afetivas, podendo estar associada à permanência em relacionamentos marcados por conflitos e diferentes formas de violência (Narvaz; Koller, 2006; Siegel; Shaked; Lahav, 2022).

3.1. Dependência Emocional, Autonomia e Enfrentamento das Relações Abusivas

A violência doméstica pode ser compreendida como aquela praticada no âmbito das relações familiares e afetivas, envolvendo pessoas que possuem ou possuíram vínculos de convivência e intimidade com a vítima. Esse tipo de violência pode manifestar-se de diferentes formas, incluindo agressões físicas, psicológicas, sexuais, morais e patrimoniais (Fonseca; Lucas, 2006).

No Brasil, a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) estabeleceu importantes medidas de proteção às mulheres vítimas de violência (Brasil, 2024). Em 2023, foram registrados 1.457 casos de feminicídio no país, um crescimento de 8% em relação ao ano anterior. Destes, 67% foram praticados por parceiros afetivos, 23% por ex-parceiros e 10% por familiares (FBSP, 2024).

As experiências de violência doméstica podem produzir repercussões significativas no desenvolvimento emocional, afetando a forma como os indivíduos percebem a si mesmos, aos outros e estabelecem vínculos afetivos ao longo da vida (Barazzone *et al.*, 2019; Gonzalez, 2017).

O trauma gerado pela violência doméstica tem impacto significativo no desenvolvimento emocional, com consideráveis efeitos nos padrões de apego (Barazzzone *et al.*, 2019; Gonzalez, 2017). A Teoria do Apego, proposta por Bowlby, sugere que experiências adversas na infância alteram a capacidade de estabelecer vínculos seguros (Bowlby, 1989, 2002; Mikulincer; Shaver, 2012), favorecendo uma transgeracionalidade de padrões de apego disfuncionais.

Nessa perspectiva, a Teoria do Apego, desenvolvida por Bowlby, destaca que experiências adversas, especialmente aquelas vivenciadas nas relações precoces de cuidado, podem interferir na construção de modelos internos relacionados à segurança, à confiança e à disponibilidade afetiva (Bowlby, 1989, 2002; Mikulincer; Shaver, 2012).

Segundo Walker (2009, p. 201), a Teoria do Apego propôs que todos os seres humanos são inatamente impulsionados a buscar apegos ou a fechar laços emocionais duradouros com outras pessoas em um relacionamento. Por meio do processo de apego, os indivíduos desenvolvem um conjunto de crenças sobre si e sobre os outros, conhecido como “modelo de funcionamento interno”. Esse modelo é ativado com a representação de um indivíduo de fixação (apego) e, então, ativado em situações estressantes, imprevisíveis e instáveis (Bowlby, 2004).

Nesse contexto, os resultados apresentados por Walker (2009) corroboram a hipótese de que mulheres que vivenciaram situações de violência apresentam maior propensão a padrões de apego caracterizados pela esquiva e pela ansiedade/ambivalência, enquanto demonstram menor tendência à manifestação de um estilo de apego seguro.

A literatura sobre violência doméstica e apego permite analisar como experiências de violência podem repercutir na construção dos vínculos afetivos e na percepção de segurança e disponibilidade do outro, sem estabelecer uma relação determinista entre padrões de apego e permanência em relacionamentos violentos. Assim, o enfrentamento da violência e do feminicídio demanda uma perspectiva ampla, que articule prevenção, fortalecimento da autonomia, acesso à rede de proteção e garantia de direitos, considerando as múltiplas dimensões envolvidas na vida das mulheres (Bowlby, 2004; Walker, 2009; IPEA; Fbsp, 2025).

Outro aspecto que merece atenção no contexto da violência doméstica é a violência vicária, compreendida como uma forma de violência na qual o agressor utiliza os filhos ou outras pessoas significativas para atingir, controlar, intimidar ou provocar sofrimento à mulher (Peral López, 2018; Villanueva, 2022).

Essa modalidade pode manifestar-se por meio de ameaças, manipulação da convivência com os filhos, utilização destes como instrumento de controle, bem como por outras ações destinadas a manter a mulher submetida à relação de violência. Nesse sentido, a violência pode ultrapassar a agressão direta contra a mulher e atingir pessoas com as quais ela mantém vínculos afetivos, produzindo repercussões emocionais e sociais importantes (Peral López, 2018; Villanueva, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A análise dos estudos permitiu compreender que a dependência emocional nas relações amorosas constitui um fenômeno complexo, associado à necessidade excessiva de afeto, aprovação e segurança

emocional, podendo comprometer a autonomia individual e o bem-estar psicológico. Nesse sentido, a pesquisa possibilitou analisar como esse fenômeno se manifesta nos relacionamentos, quais fatores podem estar associados à sua ocorrência e de que maneira os padrões de apego contribuem para a compreensão das experiências afetivas.

Os resultados da revisão indicaram que a dependência emocional pode envolver medo do abandono, insegurança, necessidade constante de validação e dificuldades para estabelecer limites nos relacionamentos. Esses aspectos podem interferir na capacidade de tomar decisões autônomas e favorecer a manutenção de vínculos marcados por sofrimento emocional. Entretanto, a literatura analisada apontou que tais manifestações não ocorrem de maneira isolada, pois também podem estar relacionadas a experiências familiares, características individuais e condições sociais e relacionais.

Quanto aos padrões de apego, identificou-se que a ansiedade e a evitação podem contribuir para compreender diferentes formas de vivenciar a proximidade, a rejeição e o afastamento do parceiro. Contudo, esses padrões não determinam, isoladamente, a ocorrência da dependência emocional ou a permanência em relacionamentos abusivos. Nessas situações, fatores como violência psicológica, controle, isolamento social, dependência econômica e fragilidade das redes de apoio podem ampliar as dificuldades enfrentadas para romper vínculos prejudiciais.

Diante do problema de pesquisa, concluiu-se que a dependência emocional pode estar relacionada aos padrões de apego e apresentar possíveis repercussões sobre a saúde mental,

especialmente quando compromete a autonomia, a segurança emocional e a qualidade dos relacionamentos. Assim, o estudo alcançou seu objetivo geral ao reunir elementos teóricos que contribuem para compreender esse fenômeno, destacando a importância de considerar aspectos psicológicos, relacionais e sociais na análise das relações amorosas.

Como limitação, destaca-se o caráter bibliográfico da investigação, que não contemplou experiências diretamente relatadas por pessoas que vivenciam dependência emocional. Recomenda-se que pesquisas futuras aprofundem as relações entre dependência emocional, padrões de apego, saúde mental e violência nas relações íntimas, considerando diferentes contextos sociais e culturais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSELRAD, M., & Barbosa, R. R. L. (2017). O amor nos tempos do Tinder: Uma análise dos relacionamentos amorosos na contemporaneidade a partir da compreensão de adultos e jovens adultos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 17(1), 161-180.

AINSWORTH, Mary D. Salter; BLEHAR, Mary C.; WATERS, Everett; WALL, Sally. **Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

BARAZZONE, N., Santos, I., McGowan, J., & Donaghay-Spire, E. (2019). The links between adult attachment and post-traumatic stress: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(1), 131–147. <https://doi.org/10.1111/papt.12181>

BARAZZONE, Natalie; SANTOS, Ines; MCGOWAN, John; DONAGHAY-SPIRE, Eloise. The links between adult attachment and post-

traumatic stress: a systematic review. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, v. 92, n. 1, p. 131-147, 2019. Disponível em: DOI: 10.1111/papt.12181.

BOWLBY, John. **Apego e perda: apego**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002. v. 1.

BOWLBY, John. **Attachment and loss: attachment**. 2. ed. New York: Basic Books, 1982. v. 1. A obra é a base clássica da teoria do apego.

BOWLBY, John. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

BUTION, D. C.; WECHSLER, S. M. **Dependência emocional: uma revisão sistemática**. In: Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 77–102, 2016. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/23858>. Acesso em: 10 de fev. 2026.

CASSIDY, Jude; SHAVER, Phillip R. **Handbook of attachment: theory, research and clinical applications**. 4. ed. New York: Guilford Press, 2023.

Consoli, N., Bernardes, J. W., & Marin, A. H. (2018). **Laços de afeto: As repercussões do estilo de apego primário e estabelecido entre casais no ajustamento conjugal**. Avances en Psicología Latinoamericana, 36(3), 1–14.

COUTO, Ricardo Neves; MEDEIROS, Emerson Diógenes de; FONSECA, Patrícia Nunes da; OLIVEIRA, Lays Brunnyeli Santos de; SOUSA, Icaro Macedo; ALMEIDA, Maycon Campos de; SAMPAIO, Alexandra 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/Rg7pzH4Q93sKX3F9VwZ9cN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 de fev. 2026.

FABENI, L.; SOUZA, L. T. de; LEMOS, L. B; OLIVEIRA, M. C. L. R. O discurso do "amor" e da "dependência afetiva" no atendimento às mulheres em situação de violência. **Rev. NUFEN** [online]. vol. 7, n.1, pp. 32-47, 2015.

FONSECA, Paula Martinez da; LUCAS, Taiane Nascimento Souza. **Violência doméstica contra a mulher e suas consequências psicológicas.** 2006. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2006.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública.** São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>. Acesso em: 6 out. 2026.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **19º Anuário Brasileiro de Segurança Pública.** São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2025. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/279>. Acesso em: 6 out. 2026.

HOYOS, M. L., JARAMILLO, C. J., CALLE, A. M. G., LEÓN, Z. T. D.; DE LA OSSA, D. Perfil cognitivo da dependência emocional em universitários de Medellín, Colômbia. **Universitas Psychologica**, 11

(2), 395-404. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>. Acesso em: 20 set. 2026.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2023.

LE MOS, Maríantonía; VÁSQUEZ, Andrés Miguel; ROMÁN-CALDERÓN, Juan Pablo. Potential therapeutic targets in people with emotional dependency. **International Journal of Psychological Research**, Medellín, v. 12, n. 1, p. 18-27, 2019. DOI: 10.21500/20112084.3627.

MAIN, Mary; SOLOMON, Judith. Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In: BRASELTON, T. Berry; CRAIN, George (ed.). **Affective development in infancy**. Norwood, NJ: Ablex, 1986. p. 95-124.

MARTINI, J. S. (2012). Dependência emocional familiar: possíveis manifestações nos filhos. **Revista da Graduação**, 5(2). Acesso em 26 de Março, 2026, <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/12430/83> 48

MELO, O., & Mota, C. P. (2013). Vinculação amorosa e bem-estar em jovens de diferentes configurações familiares. **Psicologia em Estudo**, 18(4), 587-597.

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Philip R. An attachment perspective on psychopathology. **World Psychiatry**, v. 11, n. 1, p. 11-15, 2012. Disponível em: DOI: 10.1016/j.wpsyc.2012.01.003.

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. **Attachment in adulthood: structure, dynamics and change**. 3. ed. New York: Guilford Press,

2022.

MORAIS, Yasmin Ruanda Martins de. **Apego inseguro e permanência de mulheres em relações abusivas: uma revisão integrativa da literatura.** 2026. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2026. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/11149>. Acesso em: 24 set. 2026.

NATIVIDADE, Jean Carlos; SHIRAMIZU, Victor Kenji Medeiros. Uma medida de apego: versão brasileira da Experiences in Close Relationship Scale – Reduzida (ECR-R-Brasil). **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 484-494, 2015. Disponível em: DOI: 10.1590/0103-656420140086.

PERAL LÓPEZ, María del Carmen. **Madres maltratadas: violencia vicaria sobre hijas e hijos.** Málaga: UMA Editorial, 2018. 254 p. ISBN 978-84-17449-20-9.

RODRIGUES, Soraia; CHALHUB, Anderson. **Amor com dependência: um olhar sobre a teoria do apego.** Psicologia.pt, 2010. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0155.pdf>. Acesso em: 24 set. 2026.

SANTOS, C. M. da C., Pimenta, C. A. de M., & Nobre, M. R. C.. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista Latino-americana De Enfermagem**, 15(3), 508–511.

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/psusp/a/XKHZx5ybWGP9QFVZHrdNhdz/>. Acesso em: 5 abr. 2026.

SANTOS, Thalita Cristina dos; REIS, Natalí Máximo dos. **Dependência emocional nos relacionamentos**. 2020. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), Ariquemes, 2020.

SANTOS, Thayne de Oliveira; CAMARGO, Murilo Reis. **Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências**. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 35, e220002, 2024. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220002>.

SCHEEREN, Patrícia; DELATORRE, Marina Zanella; NEUMANN, Angélica Paula; WAGNER, Adriana. O papel preditor dos estilos de apego na resolução do conflito conjugal. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 835-852, 2015. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2015.19415>.

SIMPSON, J. A.; RHOLES, W. S. Attachment and relationships: Milestones and future directions. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 27, n. 2, p. 173-180, 2010.

TOZELLI, J. N. **Dependência emocional**. 2023. Trabalho de conclusão de curso. 21 fls. Sociedade Brasileira de Psicanálise. Sorocaba: São Paulo. 2023. Disponível em: <https://sobrap.com.br/assets/img/bucket/4681a6ce5823a326f2f602f5890dc138.pdf>. Acesso em: 15 Ago. 2026.

VILLA-MORAL, M. da, Sirvent, C., Ovejero, A. & Cuetos, G. (2018). Dependência emocional dos relacionamentos e síndrome de

Artemis: modelo explicativo. **Terapia psicológica**, 36 (3), 156-166. Acessado em 27 de Abril, 2026, <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>

WALKER, Lenore E. **The battered woman syndrome**. 3. ed. New York: Springer Publishing Company, 2009.

¹ Estudante 10º Período de Psicologia, Pós graduanda em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivo Comportamental. Faculdade de Educação Santa Terezinha-FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha-FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)