REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

A INFLUÊNCIA DO APEGO ANSIOSO NO DESENVOLVIMENTO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Fernando José Oliveira de Almeida
Graduando em Psicologia. Universidade da Amazônia (UNAMA).
https://orcid.org/0009-0000-6818-8634
E-mail: fernandojoseoliveirade@gmail.com

Gislionalda Maria Almeida Alves
Graduanda em Psicologia. Universidade da Amazônia (UNAMA).
https://orcid.org/0009-0002-8642-4842
E-mail: gislionalda@hotmail.com

Mariana da Silva de Souza Cruz
Psicóloga, mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento/Análise do Comportamento, especialista em Análise do Comportamento Aplicada (ABA), Neuropsicologia e Ciências Criminais.
http://lattes.cnpq.br/8497766848657438
https://orcid.org/0009-0005-8973-0732
E-mail: profmarianasouzacruz@gmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2026.V3N4
DOI-Individual: http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2026.V3N4-05

RESUMO: Os relacionamentos amorosos exercem importante influência sobre o desenvolvimento emocional e psicológico dos indivíduos. Contudo, determinadas configurações afetivas podem favorecer relações marcadas por insegurança, sofrimento psíquico e dependência emocional. Nesse contexto, o presente artigo tem como objetivo investigar a influência do apego ansioso no desenvolvimento da dependência emocional em relacionamentos amorosos. A pesquisa fundamenta-se na Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby e ampliada por Mary Ainsworth, considerando os impactos dos vínculos afetivos estabelecidos ao longo da vida nas relações interpessoais adultas. O estudo caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva, baseada em produções científicas relacionadas ao apego ansioso, dependência emocional e relações afetivas. Os resultados apontam que indivíduos com padrões de apego ansioso apresentam maior necessidade de validação afetiva, medo intenso de abandono e dificuldade de autonomia emocional, fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento da dependência emocional. Conclui-se que a compreensão dos estilos de apego é essencial para a promoção de vínculos mais saudáveis e para o desenvolvimento de intervenções psicológicas voltadas à saúde emocional nos relacionamentos amorosos.

PALAVRAS-CHAVE: Apego ansioso. Dependência emocional. Relacionamentos amorosos. Teoria do apego. Saúde emocional.

THE INFLUENCE OF ANXIOUS ATTACHMENT ON THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL DEPENDENCY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

ABSTRACT: Romantic relationships exert a significant influence on an individual's emotional and psychological development. However, certain affective configurations can

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

foster relationships characterized by insecurity, psychological distress, and emotional dependency. In this context, this article aims to investigate the influence of anxious attachment on the development of emotional dependency within romantic relationships. The research is grounded in Attachment Theory—developed by John Bowlby and expanded upon by Mary Ainsworth—which examines how affective bonds formed throughout one's life impact adult interpersonal relationships. This study is a bibliographic review employing a qualitative and descriptive approach, drawing on scientific literature concerning anxious attachment, emotional dependency, and affective relationships. The findings indicate that individuals with anxious attachment patterns exhibit a heightened need for emotional validation, an intense fear of abandonment, and difficulty achieving emotional autonomy—factors that contribute significantly to the development of emotional dependency. It is concluded that an understanding of attachment styles is essential for fostering healthier bonds and for developing psychological interventions aimed at promoting emotional well-being within romantic relationships.

KEYWORDS: Anxious attachment. Emotional dependency. Romantic relationships. Attachment theory. Emotional health.

INTRODUÇÃO

Os relacionamentos amorosos constituem uma dimensão fundamental da experiência humana, influenciando diretamente aspectos emocionais, sociais e psicológicos dos indivíduos. Entretanto, nem todas as relações afetivas se desenvolvem de forma saudável. Em muitos casos, os vínculos amorosos são permeados por insegurança, medo de abandono e necessidade excessiva de validação emocional, favorecendo o surgimento da dependência emocional.

A Teoria do Apego, proposta por John Bowlby, afirma que os vínculos estabelecidos na infância influenciam os padrões relacionais ao longo da vida. Entre os estilos de apego descritos pela teoria, destaca-se o apego ansioso, caracterizado pela intensa necessidade de proximidade, insegurança afetiva e medo constante de rejeição. Indivíduos com esse padrão tendem a apresentar maior vulnerabilidade emocional em seus relacionamentos afetivos.

A dependência emocional, por sua vez, manifesta-se quando o indivíduo passa a depender excessivamente do parceiro para sentir-se seguro, valorizado e emocionalmente estável. Tal condição pode comprometer a autonomia emocional, a autoestima e a qualidade dos vínculos interpessoais.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Diante desse contexto, este estudo busca responder ao seguinte problema de pesquisa: como o apego ansioso influencia o desenvolvimento da dependência emocional em relacionamentos amorosos? A pesquisa justifica-se pela relevância social e científica da temática, contribuindo para a compreensão de padrões relacionais disfuncionais e para o fortalecimento de práticas psicológicas voltadas à promoção da saúde emocional.

REFERENCIAL TEÓRICO

TEORIA DO APEGO

A Teoria do Apego foi desenvolvida pelo psiquiatra e psicanalista John Bowlby, que buscou compreender como os vínculos afetivos influenciam o desenvolvimento emocional dos indivíduos. Segundo Bowlby (1989), o apego constitui um sistema biológico fundamental para a sobrevivência humana, sendo responsável pela busca de proteção e segurança emocional.

Mary Ainsworth ampliou os estudos de Bowlby ao identificar diferentes estilos de apego por meio do experimento conhecido como “Situação Estranha”. A autora classificou os padrões de apego em seguro, evitativo e ansioso/ambivalente. O apego ansioso caracteriza-se pela insegurança emocional e pela necessidade constante de reafirmação afetiva.

Conforme Hazan e Shaver (1987), os padrões de apego desenvolvidos na infância tendem a influenciar os relacionamentos amorosos na vida adulta. Dessa forma, indivíduos com apego ansioso frequentemente apresentam comportamentos marcados por medo de rejeição, ciúme excessivo e dependência emocional.

APEGO ANSIOSO E RELAÇÕES AMOROSAS

O apego ansioso está relacionado à dificuldade de regulação emocional e à hipervigilância nos relacionamentos interpessoais. Pessoas com esse estilo de apego tendem a interpretar situações neutras como ameaças de abandono, desenvolvendo intensa necessidade de proximidade e validação afetiva.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Segundo Mikulincer e Shaver (2007), indivíduos ansiosamente apegados demonstram maior sensibilidade à rejeição e elevado sofrimento emocional diante de conflitos amorosos. Esse padrão contribui para relações instáveis e emocionalmente desgastantes.

Além disso, a insegurança afetiva pode levar o sujeito a tolerar relações abusivas ou desequilibradas por medo da solidão e da perda do vínculo afetivo. Assim, o relacionamento passa a ocupar papel central na construção da identidade e do bem-estar emocional do indivíduo.

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

A dependência emocional caracteriza-se pela necessidade excessiva de aprovação e presença do parceiro, comprometendo a autonomia emocional do indivíduo. Segundo Bornstein (1992), a dependência emocional envolve comportamentos submissos, medo de separação e intensa necessidade de apoio emocional.

Pessoas emocionalmente dependentes frequentemente apresentam baixa autoestima, insegurança e dificuldade de tomada de decisões independentes. Em muitos casos, a felicidade e o equilíbrio emocional tornam-se condicionados à manutenção da relação amorosa.

Conforme Riso (2014), a dependência emocional pode provocar sofrimento psíquico significativo, favorecendo quadros de ansiedade, tristeza e desorganização emocional. Dessa forma, compreender os fatores associados a essa condição torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A pesquisa bibliográfica permite analisar produções científicas já existentes acerca do tema, possibilitando maior compreensão sobre a influência do apego ansioso na dependência emocional em relacionamentos amorosos.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Foram utilizados livros, artigos científicos, dissertações e publicações acadêmicas relacionadas à Teoria do Apego, estilos de apego e dependência emocional. A análise dos dados ocorreu por meio de leitura crítica e interpretação dos conteúdos encontrados, buscando identificar relações entre os conceitos abordados.

A pesquisa também baseou-se nos objetivos previamente definidos no pré-projeto, os quais consistem em identificar características emocionais associadas ao apego ansioso, verificar indicadores de dependência emocional e analisar a relação entre ambos os fenômenos.

DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que o apego ansioso exerce forte influência no desenvolvimento da dependência emocional em relacionamentos amorosos. Indivíduos com esse padrão de apego apresentam medo constante de abandono e elevada necessidade de validação afetiva, tornando-se emocionalmente vulneráveis.

A insegurança emocional característica do apego ansioso contribui para comportamentos de submissão, ciúme excessivo e necessidade intensa de proximidade. Tais aspectos favorecem relações desequilibradas, nas quais o indivíduo passa a organizar sua vida em função do parceiro.

Além disso, a dificuldade de autonomia emocional pode levar à permanência em relações prejudiciais, mesmo diante de sofrimento psicológico significativo. Isso ocorre porque o medo da perda afetiva frequentemente supera a percepção dos danos emocionais provocados pela relação.

Os resultados também indicam que a dependência emocional está diretamente associada à baixa autoestima e à dificuldade de construção de identidade independente. Dessa forma, compreender os estilos de apego torna-se fundamental para a promoção de relações mais saudáveis e equilibradas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender que o apego ansioso possui significativa

influência no desenvolvimento da dependência emocional em relacionamentos amorosos. Observou-se que indivíduos com esse padrão de apego apresentam maior insegurança afetiva, necessidade constante de validação e medo intenso de abandono.

Essas características contribuem para relações marcadas por sofrimento emocional, dificuldade de autonomia e vínculos afetivos disfuncionais. Assim, torna-se essencial ampliar as discussões sobre estilos de apego e saúde emocional, tanto no âmbito acadêmico quanto clínico.

Conclui-se que o fortalecimento da autoestima, da autonomia emocional e da regulação afetiva pode contribuir para o estabelecimento de relações mais saudáveis. Espera-se que esta pesquisa contribua para futuras investigações sobre a temática e para o desenvolvimento de intervenções psicológicas voltadas à promoção do bem-estar emocional nos relacionamentos amorosos.

REFERÊNCIAS

AINSWORTH, Mary D. S. **Patterns of attachment:** a psychological study of the strange situation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

BARTHOLOMEW, Kim; HOROWITZ, Leonard. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. **Journal of Personality and Social Psychology,** Washington, v. 61, n. 2, p. 226-244, 1991.

BORNSTEIN, Robert F. The dependent personality: developmental, social and clinical perspectives. **Psychological Bulletin,** Washington, v. 112, n. 1, p. 3-23, 1992.

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

BRETHERTON, Inge. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. **Developmental Psychology,** Washington, v. 28, n. 5, p. 759-775, 1992.

HAZAN, Cindy; SHAVER, Phillip. Romantic love conceptualized as an attachment process. **Journal of Personality and Social Psychology,** Washington, v. 52, n. 3, p. 511-524, 1987.

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. **Attachment in adulthood:** structure, dynamics and change. New York: Guilford Press, 2007.

RISO, Walter. **Amar ou depender?**. São Paulo: L&PM, 2014.

Submissão: julho de 2026. Aceite: agosto de 2026. Publicação: novembro de 2026.