



**O papel da Vinculação na dependência emocional.  
O efeito mediador da autoestima.**

DIANA FRANCO ESTEVES

Orientador de Dissertação: PROF. DOUTOR MIGUEL TRIGO

Professor de Seminário de Dissertação: PROF. DOUTOR MIGUEL TRIGO

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada  
sob a orientação de Professor Doutor  
Miguel Trigo, apresentada no Ispa –  
Instituto Universitário para obtenção de  
grau de Mestre na especialidade de  
Psicologia Clínica.

**Resumo:**

Apesar de a vinculação ser um tema abundantemente investigado, o estudo da sua relação com a dependência emocional é mais escassa. A dependência emocional, por seu turno, também é um tema atual que engloba comportamentos socio emocionais de grande importância para a educação social, uma vez que pode desencadear outras perturbações ao longo do ciclo de vida.

A presente investigação tem como objetivo perceber como é que na idade adulta os padrões de vinculação previamente estabelecidos podem contribuir para o desenvolvimento de dependência emocional, considerando o impacto mediador que a autoestima pode ter. Trata-se de um estudo quantitativo e correlacional, com corte transversal. A amostra constitui-se por 223 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. Foram aplicados cinco instrumentos, entre eles, o questionário sociodemográfico, um questionário de caracterização dos relacionamentos, o Questionário de Dependência Emocional (QDE), a Escala de Vinculação em Adultos (EVA), a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).

Os resultados indicaram que níveis mais elevados de ansiedade vincular se associam a maior dependência emocional, enquanto o conforto com a proximidade e a confiança nos outros se relacionam com padrões mais seguros e menos dependentes. Verificou-se ainda que a autoestima desempenha um papel mediador parcial nestas relações, reforçando a sua importância como fator de vulnerabilidade ou de proteção nas dinâmicas afetivas. Em conjunto, estes resultados sugerem que intervenções focadas no fortalecimento da autoestima e na promoção de vínculos seguros podem contribuir para a redução de comportamentos de dependência emocional e para o desenvolvimento de relações mais equilibradas e satisfatórias.

**Palavras-chave:** Dependência Emocional; Autoestima; Vinculação do Adulto; Estilos de Vinculação; Relações Amorosas

**Abstract:**

Although attachment is a widely researched topic, studies of its relationship with emotional dependence are scarcer. Emotional dependence, in turn, is also a current topic that encompasses socio-emotional behaviors of great importance for social education, as it can trigger other disorders throughout the life cycle.

This research aims to understand how previously established attachment patterns in adulthood can contribute to the development of emotional dependence, considering the mediating impact that self-esteem can have. This is a quantitative, correlational, cross-sectional study. The sample consisted of 223 participants, aged between 18 and 65. Five instruments were administered, including a sociodemographic questionnaire, a relationship characterization questionnaire, the Emotional Dependence Questionnaire (EDQ), the Adult Attachment Scale (AAS), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSS). The results indicated that higher levels of attachment anxiety are associated with greater emotional dependence, while comfort with closeness and trust in others are related to more secure and less dependent patterns. It was also found that self-esteem plays a partial mediating role in these relationships, reinforcing its importance as a vulnerability or protective factor in affective dynamics. Taken together, these results suggest that interventions focused on strengthening self-esteem and promoting secure attachments can contribute to reducing emotionally dependent behaviors and developing more balanced and satisfying relationships.

**Keywords:** Emotional Dependence; Self-esteem; Adult Bonding; Attachment Styles; Love Relationships.

## Índice Geral:

Introdução.....	1
1.Revisão de Literatura.....	2
1.1.Teoria da vinculação.....	2
1.1.1. Modelos internos dinâmicos.....	3
1.1.2. Estilos de vinculação.....	4
1.1.3. Teoria da vinculação em relações românticas adultas.....	5
1.1.4 Modelo bidimensional de padrões de vinculação do adulto.....	6
1.2. Dependência emocional.....	8
1.2.1. Patologias e consequências relacionadas com a dependência emocional.....	10
1.3 Autoestima.....	11
2. Objetivos.....	13
2.1 Objetivo geral.....	13
2.2. Objetivos específicos.....	14
3. Hipóteses.....	14
4.Método.....	14
4.1.Plano.....	14
4.2. Participantes.....	15
4.3. Critérios.....	15
4.3.1. Inclusão.....	15
4.3.2. Exclusão.....	15
4.4. Instrumentos.....	15
4.4.1. Questionário Sociodemográfico.....	15
4.4.2. Questionário de Caracterização de Relacionamentos.....	16
4.4.3. Escala de Vinculação Adulta (EVA).....	16
4.4.4. Questionário Dependência Emocional (QDE).....	18
4.4.5. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).....	20
4.5. Procedimento.....	21

5. Resultados.....	22
5.1. Análise Estatística.....	22
5.2. Caracterização dos Participantes.....	23
5.3. Qualidades Psicométricas.....	25
5.3.1. Escala de Vinculação para Adultos (EVA).....	25
5.3.2. Questionário de Dependência Emocional (QDE) e Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).....	26
5.4. Análise Descritiva.....	27
5.5. Análise Comparativa.....	28
5.5.1. Associação entre o género e as escalas utilizadas.....	28
5.5.2. Associação entre a presença numa relação e as diferentes escalas utilizadas.....	29
5.6. Análise Correlacional.....	30
5.6.1. Correlações entre o investimento e satisfação na relação e escalas.....	30
5.6.2. Correlações entre idade e escolaridade e as escalas.....	31
5.6.3. Correlações entre as Dimensões das Escalas.....	32
5.7 Análise de Mediação.....	34
5.7.1. Mediação da Autoestima na relação entre Ansiedade e Dependência emocional.....	34
5.7.2. Mediação da Autoestima na relação entre a Confiança nos outros e Dependência emocional.....	35
5.7.3. Mediação da Autoestima na relação entre o Conforto com a proximidade e Dependência emocional.....	36
6. Discussão.....	37
7. Conclusão.....	43
8. Limitações.....	43
Bibliografia.....	45
Anexos.....	59

## **Introdução:**

A Teoria da Vinculação, desenvolvida por John Bowlby (1969, 1982), sustenta que o primeiro vínculo estabelecido entre o bebê e o cuidador primário é essencial para um desenvolvimento socioemocional saudável. Perturbações nesse processo podem comprometer a regulação emocional e a capacidade de estabelecer vínculos ao longo da vida (Bowlby, 1973). Ainsworth (1979) identificou diferentes padrões de vinculação - seguro, evitante e ansioso - que moldam de forma significativa a forma como os indivíduos se relacionam.

Posteriormente, Hazan e Shaver (1987) expandiram a teoria para o contexto das relações românticas, demonstrando que as experiências precoces com os cuidadores influenciam os comportamentos afetivos na idade adulta. Este trabalho originou a investigação sobre a vinculação adulta, aprofundada por Bartholomew (1990) e Bartholomew e Horowitz (1991), que propuseram o modelo bidimensional baseado na visão do self e do outro.

As relações íntimas, por sua vez, assumem um papel central na vida dos indivíduos, funcionando frequentemente como fatores de proteção que promovem bem-estar psicológico, confiança e segurança (Santos & Camargo, 2024; Bution & Weshler, 2016; Tello, 2015; Castelló, 2005; Canavaro, 2014). Contudo, também podem tornar-se contextos de vulnerabilidade, sobretudo quando apresentam características disfuncionais que ameaçam o desenvolvimento pessoal e a integridade (Ocmin, 2019).

Neste enquadramento, a dependência emocional - ainda pouco estudada e alvo de debate quanto ao seu estatuto clínico - surge como uma condição marcada pela necessidade constante de afeto e validação do parceiro, levando o indivíduo a colocar o relacionamento no centro da sua vida, em detrimento de outros domínios relevantes, como a família, os amigos ou o trabalho (Santos et al., 2022; González Bueso et al., 2018; Vigo Orejuela, 2019; Sophia, 2008; Moral & Sirvent, 2008). Estudos recentes sugerem que a vinculação ansiosa é um preditor consistente da dependência emocional, enquanto a vinculação segura se associa a maior autoconfiança e menor necessidade de validação externa. Indivíduos com vinculação evitante, por sua vez, tendem a apresentar maior

autossuficiência e menor propensão à dependência (Díaz-Mosquera et al., 2024; Neumann & Rohmann, 2024; Ahmadi et al., 2013).

A autoestima surge, neste contexto, como um fator central e potencial mediador na relação entre estilos de vinculação e dependência emocional. Diversos autores demonstram que uma baixa autoestima contribui para a manutenção da dependência emocional (Amor et al., 2022; Tomaz et al., 2022; Ocmin, 2019), enquanto uma autoestima elevada pode funcionar como fator protetor, promovendo maior segurança e menor necessidade de validação externa (Ocmin, 2019; García de Lama, 2018; Camaiora, 2018).

Embora a prevalência da dependência emocional ainda não seja consensual, Sussman (2010) estimou que entre 5% a 10% da população mundial apresenta esta condição. Assim, o presente estudo tem como objetivo investigar em que medida as dimensões de vinculação se associam à dependência emocional, em relações românticas, considerando o possível papel mediador da autoestima. Este é um tema atual, de relevância clínica e social, frequentemente negligenciado por profissionais, devido ao estigma cultural (Bution & Wechsler, 2016), mas que se manifesta de forma transversal a diferentes grupos etários e contextos.

## **1. Revisão da literatura**

### **1.1. Teoria da vinculação**

A Teoria da Vinculação, desenvolvida por John Bowlby (1969/1982) e aprofundada por Mary Ainsworth (1978, 1979), descreve a qualidade do vínculo estabelecido entre a criança e o seu cuidador primário. Este vínculo, entendido como uma “base segura”, fornece suporte, conforto e confiança necessários ao desenvolvimento socioemocional. Perturbações nesta relação inicial podem comprometer a regulação emocional e a capacidade de estabelecer vínculos futuros (Bowlby, 1973).

O estilo de vinculação constitui, assim, um modelo sistemático de necessidades, expectativas, emoções, estratégias de regulação e condutas relacionais, que resulta das experiências precoces com as figuras de vinculação e da sua posterior internalização (Fraley & Shaver, 2000). A disponibilidade e responsividade do cuidador assumem um papel central, refletindo-se na confiança da criança a longo prazo (George & Solomon, 1999). Quando o cuidador é sensível e consistente, a criança sente-se segura para explorar o meio. Em contrapartida, a indisponibilidade ou inconsistência podem conduzir ao desenvolvimento de padrões ansiosos ou desadaptativos de vinculação (Bowlby, 1969/1982).

De acordo com Bowlby (1973), a vinculação assenta num sistema comportamental instintivo que se ativa em situações de ameaça ou insegurança. Se a criança percebe que as suas necessidades são atendidas, desenvolve expectativas de confiança em si e nos outros; caso contrário, tende a adotar estratégias menos adaptativas na tentativa de manter a proximidade desejada com a figura de vinculação. Estas experiências iniciais influenciam a perceção de valor pessoal e a disponibilidade dos outros para se relacionarem, moldando assim os relacionamentos futuros.

### **1.1.1. Os modelos internos dinâmicos**

O funcionamento do sistema de vinculação depende das respostas repetidas dos cuidadores, que vão sendo internalizadas e organizadas em representações mentais denominadas modelos internos dinâmicos (*internal working models*; Bowlby, 1973). Estes modelos correspondem a esquemas cognitivos que integram crenças sobre si próprio, sobre as figuras de vinculação e sobre a relação estabelecida com elas.

As representações internas influenciam a autoestima, a perceção de competência social e a forma como o indivíduo interpreta as intenções dos outros (Canavarro et al. 2014). Marrone (2022) destaca dois eixos fundamentais destes modelos: (a) a visão da figura de vinculação, como alguém disponível ou não para oferecer suporte e (b) a visão de si próprio, como alguém merecedor ou não desse cuidado. Assim, a resposta dos

cuidadores funciona como guia para a aprendizagem relacional e para a forma como a criança se adapta ao ambiente (Dias, 2022).

Com o tempo, estes modelos tendem a consolidar-se, moldando comportamentos e relações ao longo da vida. Contudo, essa estabilidade pode reduzir a flexibilidade para integrar novas experiências que desafiem as expectativas previamente formadas, aumentando a probabilidade de distorções na interpretação das relações interpessoais (Bowlby, 1969\1982).

### 1.1.2. Estilos de vinculação

Ainsworth e colaboradores (2015) identificaram que os estilos de vinculação se desenvolvem a partir do relacionamento precoce entre a criança e a figura de cuidado, refletindo padrões de comportamento baseados em esquemas mentais da própria criança. Foram descritos três principais estilos na infância:

- **Vinculação segura:** a figura de vinculação oferece uma base segura, permitindo que a criança explore o ambiente com confiança. Na ausência do cuidador, a criança pode apresentar protesto, mas retoma rapidamente a regulação emocional quando o cuidador retorna.
- **Vinculação insegura ambivalente:** caracteriza-se por exploração limitada do ambiente e respostas exageradas de protesto na ausência do cuidador. A regulação emocional é dificultada mesmo quando o cuidador retorna.
- **Vinculação insegura evitativa:** a criança explora o ambiente independentemente da presença do cuidador, não demonstrando necessidade de proximidade ou protesto na ausência deste.

Quando os cuidadores se mostram disponíveis e responsivos, desenvolve-se um modelo interno seguro. Por outro lado, cuidadores distantes ou imprevisíveis favorecem modelos internos inseguros, nos quais a criança aprende a regular seu comportamento em função da responsividade recebida, podendo adotar estratégias de busca excessiva de atenção, afastamento ou autossuficiência (De Wolff & van Uzendoom, 1997).

### 1.1.3. Teoria da Vinculação em Relações Românticas Adultas

Embora a Teoria da Vinculação tenha surgido para compreender os vínculos entre crianças e cuidadores (Bowlby, 1969/1982), Bowlby (1973) argumenta que a vinculação é um sistema inato que acompanha o indivíduo ao longo da vida, influenciando também os relacionamentos adultos. As experiências precoces com cuidadores formam uma base emocional que, mesmo que transformada ou complementada por novas relações, permanece fundamental para a organização das futuras ligações afetivas (Ainsworth, 1978; Uytton et al., 2013).

Hazan e Shaver (1987) aplicaram os conceitos de vinculação aos relacionamentos românticos, propondo que o parceiro amoroso funciona como uma “base segura”, de forma análoga à figura de cuidado infantil. Essa base permite ao indivíduo explorar o ambiente, enfrentar desafios e regular emoções. A segurança percebida na relação, aumenta a confiança e o bem-estar emocional, enquanto a ausência ou insensibilidade do parceiro pode gerar ansiedade e comportamentos de busca de proximidade.

Os estilos de vinculação infantil refletem-se nos padrões afetivos adultos, moldando pensamentos, sentimentos e comportamentos nas relações românticas:

- **Estilo seguro:** o indivíduo sente-se confortável ao aproximar-se dos outros, em depender deles, não teme o abandono e confia no parceiro.
- **Estilo ansioso-ambivalente:** manifesta preocupação constante com a disponibilidade e o amor do parceiro, procura reafirmação frequente.
- **Estilo evitante:** evita intimidade emocional, reluta em depender dos outros e resiste a permitir que dependam dele.

As experiências precoces dão origem a modelos internos dinâmicos que estruturam expectativas sobre si mesmo e sobre os outros, influenciando a autoestima, a percepção de competência social e os padrões de interação em relações íntimas (Canavarro, Dias & Lima, 2014). Além disso, Hazan e Shaver (1987) e Mikulincer e Shaver (2010) sugerem que o amor romântico adulto resulta da interação de três sistemas comportamentais fundamentais: vinculação, cuidado e sexualidade. O sistema de

vinculação mantém o parceiro como uma base segura, proporcionando conforto e suporte emocional. O sistema de cuidado envolve ações de proteção e atenção mútua, em que cada parceiro alterna entre oferecer e receber cuidado, especialmente em momentos de vulnerabilidade. Por fim, o sistema sexual permite a intimidade física, mas também é sensível às emoções e à proximidade afetiva. Inversamente, frustração, distanciamento ou insegurança podem inibir o desejo sexual, enquanto uma relação segura e responsiva favorece a expressão sexual saudável. A interação desses três sistemas cria uma rede de interdependência emocional e física, característica das relações românticas, em que vínculo, cuidado e sexualidade se reforçam mutuamente, moldando comportamentos e expectativas dentro da relação.

Em suma, a literatura evidencia que os padrões de vinculação estabelecidos na infância fornecem um referencial emocional duradouro que influencia diretamente o comportamento, a regulação afetiva e a forma de relacionamento romântico na vida adulta. Compreender esses padrões é essencial para investigar comportamentos como a dependência emocional, os quais podem surgir quando os indivíduos procuram compensar inseguranças e necessidades afetivas não satisfeitas.

#### **1.1.4. Modelo bidimensional dos padrões de vinculação no adulto**

Neste contexto, Bartholomew (1990) e Bartholomew & Horowitz (1991) propuseram um modelo bidimensional de vinculação adulta, composto pelo modelo do Self e pelo modelo do Outro. O modelo do Self, refere-se à percepção de autoestima e autoconfiança do indivíduo, influenciando o seu nível de ansiedade e dependência em relações próximas. O modelo do Outro, refere-se à forma como o indivíduo percebe os outros, particularmente quanto à sua disponibilidade, confiabilidade e capacidade de oferecer apoio emocional. Cada eixo pode assumir uma valência positiva ou negativa, resultando em quatro estilos principais de vinculação (ver Tabela 1).

**Tabela 1**

*Modelo bidimensional de estilos de vinculação adulta*

<b>Estilo de Vinculação</b>	<b>Modelo do Self</b>	<b>Modelo do Outro</b>	<b>Principais Características</b>
Seguro	Positivo	Positivo	Boa autoestima, confiança nos outros, relações equilibradas e saudáveis.
Ansioso-Preocupado	Negativo	Positivo	Busca intensa de proximidade, medo de rejeição, dependência emocional.
Evitante-Desligado	Positivo	Negativo	Prefere independência, evita intimidade, desvaloriza relações próximas.
Evitante-Amedrontado	Negativo	Negativo	Baixa autoestima, medo da intimidade, evita relações, desejo interno de proximidade inibido pelo medo de rejeição.

Os quatro estilos podem ser descritos de forma mais detalhada:

- **Vinculação segura:** Caracteriza-se pela capacidade de manter relações íntimas, valorizando, tanto a proximidade, quanto a autonomia pessoal. Indivíduos seguros apresentam modelos positivos de si mesmos e dos outros, demonstrando baixo grau de ansiedade e de evitamento.
- **Vinculação evitante-desligada:** Possuem uma percepção positiva de si mesmos, mas negativa dos outros. Subvalorizam a importância das relações afetivas e evitam intimidade, mantendo alta independência pessoal. Apresentam baixo nível de ansiedade, mas alto grau de evitamento.
- **Vinculação ansiosa-preocupada:** Demonstram uma percepção negativa de si mesmos e positiva dos outros. Possuem baixa autoestima, alto nível de ansiedade

e baixa tendência ao evitamento, buscando intensa proximidade e validação externa.

- **Vinculação evitante-amedrontada:** Apresentam modelos negativos de si mesmos e dos outros. Caracterizam-se por alto grau de ansiedade e evitamento simultaneamente. Desejam intimidade, mas temem a rejeição. Este estilo manifesta-se em dependência emocional, associada à dificuldade de confiar e aproximar-se, resultando em relações ambivalentes e inseguras.

## 1.2. Dependência emocional

A dependência emocional em contextos amorosos é estudada de diversas formas na literatura. Amor e colegas (2022) e Izquierdo-Martinez e Gómez-Acosta (2013) descrevem-na como uma conexão afetiva pautada pela baixa autoestima que ao longo do tempo pode tornar-se excessiva e disfuncional. Manifesta-se por comportamentos assimétricos e subordinação, com impactos significativos no bem-estar emocional. Outras perspectivas, consideram-na como uma perturbação de personalidade do tipo dependente (Esbec & Echeburúa, 2010) ou como uma condição multifatorial, influenciada por fatores sociais, psicológicos e neurobiológicos (Machado & Romanha, 2020). Bution e Wechsler (2016) associam a dependência emocional a comportamentos aditivos no contexto de relacionamentos, à elevada expressão afetiva, a dificuldades em terminar vínculos, a sentimentos de culpa, ao vazio emocional e medo intenso de abandono, podendo, em casos extremos, levar a atos de violência contra o parceiro.

Indivíduos com dependência emocional apresentam uma necessidade constante de afirmação e afeto do parceiro, priorizando a relação amorosa, em detrimento de outras áreas da vida. Comportamentos típicos incluem submissão, controle, pensamentos obsessivos, medo de rejeição e solidão, além de uma forte necessidade de agradar e dificuldade em terminar relações insatisfatórias (Momeñe, Jáuregui & Estévez, 2017; Castelló, 2012; Moral & Sirvent, 2009). Esses padrões, frequentemente descritos como pseudosimbiose, refletem baixa resiliência e sentimentos de incompletude sem o parceiro.

A origem da dependência emocional relaciona-se com vínculos inseguros estabelecidos na infância, em que necessidades afetivas e de cuidado não foram plenamente satisfeitas (Santos & Antão, 2020). Nesses casos, o indivíduo tende a repetir padrões parentais desajustados, desenvolvendo um forte desejo de cuidar dos outros enquanto busca atenção e afeto excessivos do parceiro, numa tentativa de preencher lacunas emocionais da infância (Silva & Andrade, 2022; Santos & Antão, 2020).

A dependência emocional contribui para relações interpessoais desajustadas, submissas e insatisfatórias, com impacto progressivo na autoestima (Paiva et al., 2022). Este padrão disfuncional pode afetar outras relações e justifica a necessidade de intervenções psicoterapêuticas (Castelló, 2005).

Embora seja mais comum na adolescência e juventude (Ocmin, 2019), a dependência emocional tende a acentuar-se a partir dos 18 anos, aumentando com a idade (Tello Carrillo, 2016). Em termos de género, os estudos apresentam resultados divergentes. Algumas pesquisas indicam menor dependência emocional em mulheres (Jaller & Lemos, 2009; Espil, 2016), enquanto outras apontam maior prevalência feminina, possivelmente devido a fatores culturais e biológicos ligados à sensibilidade e empatia (Myers et al., 2007; Sussman et al., 2010; Boscardin & Kristensen, 2011; Vasconcelos & Cavalcanti, 2016). Os homens, por sua vez, tendem a apresentar maior facilidade de desvinculação e maior independência emocional (Castelló, 2005).

Não existem dados precisos sobre a prevalência da dependência emocional, embora se estime que cerca de 5% a 24,5% da população possa apresentar comportamentos característicos dessa condição (Sussman, 2010; Ahmadi et al., 2013; Lemos et al., 2012). Apesar da ausência de consenso sobre seu estatuto patológico, sabe-se que a dependência emocional está frequentemente associada a sofrimento significativo e consequências para a saúde mental, justificando a intervenção clínica (González Bueso et al., 2018; Castelló, 2005).

### **1.2.1 Patologias e consequências relacionadas com a dependência emocional**

A distinção entre dependência afetiva normativa e patológica é sutil e difícil de identificar. A dependência normativa insere-se num padrão saudável de interdependência, no qual existe procura mútua de suporte emocional sem prejuízo da autonomia individual (Santos et al., 2022; Bution & Wechsler, 2016). Já a dependência patológica caracteriza-se por sofrimento persistente, pensamentos obsessivos e comportamentos de subordinação, acompanhados de impacto negativo no bem-estar psicológico, na saúde mental e nas atividades diárias (Martinez Lopez, 2016; Vale, 2023). Nestes casos, o indivíduo tende a viver em função do parceiro, abandonando progressivamente o círculo social, os interesses pessoais e até os cuidados consigo próprio, resumindo o seu sentido de vida à relação amorosa (Moral et al., 2017).

Surge, assim, uma necessidade de manter o vínculo a qualquer custo, com procura excessiva de proximidade na expectativa de alcançar estabilidade emocional. Esse padrão conduz frequentemente a ansiedade, submissão e medo da solidão (Santos & Camargo, 2024). A chamada abstinência afetiva é um dos primeiros sinais desse processo. Na ausência do parceiro, emergem sintomas físicos e psicológicos de ansiedade e sofrimento, contrastando com a sensação de bem-estar e serenidade quando este está presente (Riso, 2014). Os conflitos relacionais agravam a situação, originando ruminação, perda de concentração, diminuição do autocuidado e dispêndio excessivo de energia. Essas consequências podem evoluir para quadros de ansiedade, depressão ou ideação suicida, muitas vezes associadas a imaturidade emocional e expectativas irreais sobre o amor (Moral et al., 2017; Tello, 2015).

A dependência emocional apresenta semelhanças sintomatológicas com perturbações aditivas, sobretudo as relacionadas ao consumo de substâncias. À medida que os sintomas se intensificam, podem emergir sentimentos de culpa, melancolia e autodepreciação. Nesses casos, o indivíduo tende a normalizar o próprio sofrimento, contribuindo para a perpetuação da condição (Dalgalarondo, 2018). No plano clínico, a dependência emocional também é descrita como perturbação de personalidade dependente (Esbec & Echeburúa, 2010), definida pelo DSM-5 (APA, 2022) como um padrão de comportamento submisso, de apego e necessidade excessiva de ser cuidado. Este quadro envolve procura incessante de relacionamentos, após rupturas amorosas,

receio constante do abandono e crença de que não se consegue funcionar sem a presença do outro, o que favorece o rápido apego a novos parceiros.

As consequências para a saúde mental são significativas, incluindo sintomas ansiosos (taquicardia, ruminação, impotência) e depressivos (Bution & Wechsler, 2016; Tello, 2015; González Bueso et al., 2018). A necessidade contínua de validação, conduz a sentimentos de incompletude e vazio na ausência do parceiro. O medo intenso de abandono intensifica o desespero e a ansiedade, alimentando quadros depressivos. Além disso, o foco exclusivo na relação favorece o isolamento social, reduzindo o investimento noutras áreas da vida e agravando o sofrimento psicológico (Moral et al., 2017; Momeñe & Estévez, 2018; Hidalgo, 2017; Castelló, 2005).

A dependência emocional pode ainda contribuir para a manutenção de relações abusivas, uma vez que pessoas emocionalmente dependentes tendem a tolerar maus-tratos por medo da solidão. Muitas vezes, justificam comportamentos agressivos do parceiro com base em crenças disfuncionais, o que dificulta tanto o fim da relação quanto a denúncia da violência (Santos & Camargo, 2024; Bianconi, 2024; Silva & Gomes, 2016).

Em situações extremas, a dependência emocional associa-se a comportamentos críticos como o suicídio ou até o homicídio. O medo intenso do abandono pode fragilizar o indivíduo perante o término da relação, desencadeando respostas impulsivas e drásticas (Souza & Veríssimo, 2021). Relações abusivas, por sua vez, podem evoluir para ciclos de agressão com risco acrescido de homicídio em contexto de violência doméstica. A ligação entre dependência afetiva e estes desfechos críticos sublinha a importância da prevenção, identificação precoce e intervenção clínica, de forma a reduzir os riscos associados (Braga, 2020; Moral & Sirvent, 2009).

### **1.3. Autoestima**

A autoestima constitui um dos pilares centrais do funcionamento psicológico, refletindo a forma como o indivíduo se avalia e valoriza a si próprio. Rosenberg (1965) conceptualizou-a como um conjunto de atitudes positivas ou negativas que a pessoa

mantém em relação a si mesma, englobando, tanto a percepção de valor pessoal, como o grau de satisfação consigo próprio. Esta definição deu origem à distinção entre duas dimensões: (i) autoestima global, entendida como a avaliação geral e relativamente estável do self e (ii) autoestima específica, referente a domínios mais concretos da vida, como a aparência física, as relações interpessoais ou o desempenho acadêmico e profissional. O presente estudo foca-se particularmente na dimensão global, dada a sua relevância enquanto indicador transversal do bem-estar psicológico.

O desenvolvimento da autoestima ocorre sobretudo ao longo da infância e adolescência, períodos críticos em que a interação com figuras significativas desempenha um papel determinante. A família, os pares e outros agentes sociais contribuem para a construção da percepção que o indivíduo tem de si, fornecendo *feedback* positivo ou negativo que molda a autoconfiança e o sentido de valor próprio. Na adolescência, em particular, a autoestima tende a consolidar-se, acompanhando o processo de autonomização, as transformações corporais e emocionais, bem como a crescente importância das relações interpessoais (Peixoto, 2004).

Para além da influência das figuras significativas, fatores como o suporte social percebido, as experiências de sucesso e fracasso e os processos de comparação social contribuem de forma significativa para a evolução da autoestima. Embora possa apresentar oscilações em diferentes fases de vida, a autoestima global tende a adquirir alguma estabilidade na idade adulta, funcionando como um recurso psicológico fundamental na adaptação às exigências relacionais e pessoais (Harter, 2015).

Estudos mais recentes têm demonstrado que a autoestima desempenha um papel protetor nas relações íntimas, atuando como regulador da dependência e da necessidade de aprovação. Segundo Urbiola e colegas (2017), níveis baixos de autoestima podem intensificar o receio de abandono e a necessidade de agradar ao parceiro, fatores que favorecem o desenvolvimento de dinâmicas de dependência emocional. Por outro lado, níveis mais elevados de autoestima associam-se a uma maior autonomia, assertividade e capacidade de estabelecer limites saudáveis.

Um indivíduo emocionalmente dependente tende a apresentar auto-negação, ou seja, uma rejeição da realidade relacional, acompanhada por uma crença distorcida na inexistência de problemas com o parceiro (Moral & Ruiz, 2009). Este padrão associa-se

frequentemente a níveis reduzidos de autoestima, revelando-se um fator de vulnerabilidade para relações desequilibradas e marcadas pela insegurança. Diversos estudos confirmaram esta ligação, mostrando que estudantes com autoestima elevada apresentam taxas significativamente menores de dependência emocional (Paiva et al., 2022; Braga, 2020; Ocmin, 2019; Moral & Sirvent, 2009).

Assim, a autoestima elevada emerge como um fator protetor contra a dependência emocional (Ocmin, 2019; Garcia De Lama, 2018). Indivíduos com baixa autoestima, pelo contrário, recorrem mais frequentemente ao parceiro como fonte de proteção, afeto e validação, tendo dificuldade em experienciar amor-próprio e autonomia emocional. Nesse sentido, a autoestima não apenas regula a forma como o indivíduo se percebe, mas também influencia diretamente o modo como estabelece e mantém relações. Como sublinha Castelló (2015) e Bution e Wechsler (2016), a pessoa emocionalmente dependente vê o outro como a principal fonte de satisfação das suas necessidades afetivas, depositando na relação o suporte essencial para o seu sentimento de segurança e valor pessoal.

Em síntese, a literatura aponta para uma relação consistente entre baixos níveis de autoestima e maiores níveis de dependência emocional, sustentando a importância de considerar a autoestima global como variável mediadora nas dimensões da vinculação e nas dinâmicas relacionais em adultos.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo geral**

Investigar em que medida as dimensões da vinculação se associam ao nível de dependência emocional nos relacionamentos amorosos, considerando o potencial efeito mediador da autoestima numa amostra de adultos na população portuguesa.

## **2.2. Objetivos específicos**

- 1- Fazer a caracterização sociodemográfica da amostra.
- 2- Analisar a associação entre o género, a idade, a escolaridade, o investimento e satisfação na relação e o Questionário de Dependência Emocional- QDE, a Escala de Vinculação no Adulto- EVA e a Escala de Auto-Estima de Rosenberg-EAR.
- 3- Analisar a associação entre as dimensões da vinculação e a dependência emocional, em relações amorosas.
- 4- Analisar a associação entre autoestima e dependência emocional, em relações amorosas.
- 5- Analisar o papel da autoestima enquanto variável de mediação entre as dimensões da vinculação e a dependência emocional.

## **3. Hipóteses**

- H1:** Indivíduos com dimensões da vinculação ansiosas apresentarão níveis mais elevados de dependência emocional em relações amorosas.
- H2:** Indivíduos com dimensões da vinculação seguras apresentarão níveis mais baixos de dependência emocional em relações amorosas.
- H3:** Indivíduos com níveis mais elevados de autoestima apresentarão níveis mais baixos de dependência emocional.
- H4:** A autoestima exercerá um efeito mediador na relação entre as dimensões da vinculação e dependência emocional.

## **4. Método**

### **4.1. Plano**

Trata-se de um estudo quantitativo do tipo correlacional, com corte transversal, no qual serão aplicados questionários e escalas para recolha de dados.

## **4.2. Participantes**

A amostra foi recolhida na comunidade por conveniência e *online*, na plataforma *google forms*, tendo sido feita divulgação *WhatsApp*, através do método “bola de neve”. No total foram inquiridos 223 adultos da população portuguesa, de ambos os sexos.

## **4.3. Critérios**

### **4.3.1. Critérios de inclusão**

São elegíveis indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos de idade e nacionalidade portuguesa.

### **4.3.2. Critérios de exclusão**

Foram excluídos indivíduos com idade inferior a 18 anos e superiores a 65 anos, sem nacionalidade portuguesa.

## **4.4. Instrumentos**

Os materiais utilizados nesta dissertação foram selecionados tendo em conta o objetivo do estudo presente. Para o efeito criou-se um Questionário Sociodemográfico (QSD) e de Caracterização dos Relacionamentos (QCR). Adicionalmente foi usado o Questionário de Dependência Emocional- QDE (Rodrigues e Arantes, 2021), a Escala de Vinculação no Adulto- EVA (Canavarro e colegas, 2006) e a Escala de Auto-Estima de Rosenberg- EAR (Wylie, 1989).

### **4.4.1. Questionário Sociodemográfico (QSD)**

Através deste questionário (Anexo 2) foram recolhidas informações relativas à idade, sexo, nacionalidade, nível académico, estado civil e situação profissional atual, com o intuito de caracterizar a amostra recolhida e garantir a elegibilidade de todos os participantes no estudo.

#### **4.4.2. Questionário de Caracterização dos Relacionamentos (QCR)**

Este questionário recolheu informações acerca da existência atual ou passada de um relacionamento, da duração, do investimento e da satisfação com a mesma, bem como informações relativas ao agregado familiar (Anexo 3). Foi pedido que os participantes classificassem o investimento e satisfação na relação, usando uma escala de Likert de 6 pontos (1= “Nada”, 6=”Muitíssimo”).

#### **4.4.3. *Adult Attachment Scale-R (AAS-R) / Escala de Vinculação no Adulto (EVA)***

A *Adult Attachment Scale-R - AAS-R* (Collins & Read, 1990) apresenta uma versão portuguesa, denominada Escala de Vinculação do Adulto (EVA) e foi estudada por Canavarro e colegas (2006). Trata-se de um questionário de autorrelato, para indivíduos a partir dos 18 anos e tem como objetivo avaliar a vinculação na idade adulta. A escala é composta por 18 itens e contém três dimensões, cada uma constituída por 6 itens (Ver anexo 5).

- 1)- Conforto com a Proximidade (Itens: 1,6 ,8 ,12 ,13, 14).** Avalia se o indivíduo se sente confortável ao formar relações próximas com o outro. (e.g.: 1- “Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas”);
- 2)- Confiança no Outro (Itens: 2, 5, 7, 16, 17, 18).** Avalia a maneira como a pessoa se sente relativamente à dependência, bem como a confiança no que diz respeito à reciprocidade do outro em caso de necessidade (e.g.: 7-“Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias”);
- 3)- Ansiedade (Itens: 3, 4, 9, 10, 11, 15).** Permite avaliar a preocupação do indivíduo com a possibilidade de ser rejeitado. (e.g.: 3- “Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim”).

Estes itens são avaliados numa escala tipo Likert que varia entre 1 (nada característico em mim) a 5 (extremamente característico em mim). Existem sete itens de cotação invertida que são os seguintes: 2, 7, 8, 13, 16, 17, 18.

A cotação da escala obtém-se a partir da soma da pontuação dos itens de cada dimensão que se dividem pelo número de itens de cada uma delas, obtendo-se o valor médio. A classificação total dos indivíduos, é feita com base no valor médio do conjunto das dimensões “Conforto com a Proximidade” e “Confiança nos Outros”, criando deste modo a variável *Conforto-Confiança*. A partir dos valores médios das dimensões “Ansiedade” e “Conforto-Confiança” realiza-se uma categorização através do ponto de corte de 3, uma vez que este é o valor médio da escala.

A classificação dos participantes é realizada com base nos valores médios das dimensões *Conforto-Confiança* e *Ansiedade*, considerando o valor 3 como ponto de corte. Assim, os indivíduos com valores médios superiores a 3 em *Conforto-Confiança* e inferiores a 3 em *Ansiedade* são classificados com um padrão de vinculação seguro. O padrão de vinculação inseguro preocupado (também designado ansioso) corresponde a valores superiores a 3 em ambas as dimensões. O padrão de vinculação inseguro amedrontado caracteriza-se por valores inferiores a 3 em *Conforto-Confiança* e superiores a 3 em *Ansiedade*, enquanto o padrão de vinculação inseguro desligado é definido por valores inferiores a 3 em ambas as dimensões. De acordo com esta escala, o padrão de vinculação inseguro evitante integra os estilos amedrontado e desligado (Collins & Read, 1990; Canavarro et al., 2006).

## **Tabela 2**

*Cotação da Escala de Vinculação no Adulto (EVA)*

Estilo de Vinculação	Dimensão Conforto-Confiança	Dimensão Ansiedade
Seguro	>3	<3
Preocupado (Ansioso)	>3	>3
Amedrontado (Evitante)	<3	>3
Desligado (Evitante)	<3	<3

No que concerne às propriedades psicométricas, a versão original da Adult Attachment Scale – R (AAS-R; Collins & Read, 1990), evidenciou consistência interna adequada, com valores de alfa de Cronbach para o Conforto com a Proximidade (0.69),

para a Ansiedade (0.72) e para a Confiança nos Outros (0,75), refletindo uma fiabilidade aceitável das subescalas. O alfa de Cronbach da escala total não foi reportado pelos autores, no entanto as subescalas apresentaram uma consistência interna satisfatória. A versão portuguesa apresenta uma boa consistência interna ( $\alpha = 0.81$ ). Para a subescala de Ansiedade ( $\alpha = 0.84$ ), Confiança nos outros ( $\alpha = 0.54$ ), Conforto com a Proximidade ( $\alpha = 0.67$ ). Também apresenta bons resultados no índice de correlação de Spearman-Brown (0.84) e de *split-half* (0.83), garantindo-lhe uma boa fiabilidade. Apresenta também uma boa estabilidade temporal, uma vez que as correlações encontradas por via do teste-reteste se evidenciaram significativas. A três subescalas relativamente à validade discriminante, deram a possibilidade de uma diferenciação entre população clínica e população geral (Canavarro et al., 2014).

A EVA foi elegida para este estudo com a finalidade de mensurar a vinculação na idade adulta, não só pela sua extensão reduzida e pelo facto de ser menos densa em comparação a outras escalas, mas também pela conceptualização das dimensões.

#### **4.4.4. *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) / Questionário de Dependência Emocional (QDE)***

O presente questionário foi originalmente desenvolvido por Hoyos e Arredondo (2006) e adaptado para a versão portuguesa por Rodrigues e Arantes (2021). O QDE tem como objetivo avaliar a dependência emocional, sentida pelos elementos de um casal romântico (Ver anexo 4). Para o efeito, são avaliadas características psicológicas, considerando conceções pessoais acerca de si e dos outros. Este questionário é constituído por 23 itens, avaliados através de uma escala de Likert, com 6 pontos que oscilam desde 1 (Não me descreve) até 6 (Descreve-me completamente). O QDE apresenta seis fatores compostos pela :

- 1) **Ansiedade de separação (itens: 2, 6, 7, 8, 13, 15 e 17)**. Avalia expressões emocionais relativas ao fim do relacionamento, medo de perda e solidão (e.g., “7- Quando o/a meu companheiro/a se ausenta por uns dias, sinto-me angustiado/a”);

- 2) **Expressão afetiva (itens: 5, 11, 12 e 14).** Pretende avaliar a necessidade de afeto de modo a atenuar a sensação de insegurança (e.g., 14-“Sinto-me muito mal se o(a) meu companheiro(a) não expressa constantemente afeto”);
- 3) **Modificação de planos (itens:16, 21, 22 e 23 ).** Avalia a disposição para satisfazer uma necessidade do parceiro em detrimento das próprias ou passar mais tempo a seu lado (e.g., 16-“Se o/a meu companheiro/a quer fazer algo comigo, eu desmarco todas as atividades que tinha combinado para estar com ele(a)”);
- 4) **Medo da solidão (itens: 1, 18 e 19).** Avalia o medo de não estar num relacionamento ou de não se sentir amado (e.g., 18-“Sinto uma sensação de vazio quando estou sozinho/a.”);
- 5) **Expressão *Borderline* (itens: 9, 10 e 20).** Avalia expressões autoagressivas, vistas como estratégias de  *coping*  diante de uma possível rutura no relacionamento (e.g., 20-“Sou capaz de fazer coisas imprudentes, como arriscar a minha vida, para manter o amor do/a meu companheiro/a.”);
- 6) **Procura de atenção (itens: 3 e 4).** Avalia o desejo de exclusividade bem como a necessidade de assegurar a permanência do parceiro na relação (e.g.,4-“Faço tudo o que é possível para ser o centro de atenção na vida do/a meu companheiro/a”).

A pontuação do questionário é feita através da soma total dos itens, sendo que pontuações mais altas apontam para a existência de dependência emocional. Os valores variam de 23 a 138.

A versão original da Escala de Dependência Emocional (CDE; Hoyos & Arredondo, 2006) apresentou uma boa consistência interna, com um alfa de Cronbach global de 0.93. As dimensões da escala evidenciaram valores de consistência interna adequados, variando entre 0.62 (Expressão *Borderline*) e 0.87 (Ansiedade de Separação) (Ver Tabela 3). Na versão portuguesa (Rodrigues & Arantes, 2021), os resultados foram semelhantes, com um alfa global de .91 e valores por dimensão entre 0.59 (Expressão *Borderline*) e .85 (Ansiedade de Separação e Expressão Afetiva). Estes resultados

indicam uma elevada fiabilidade da escala, confirmando a sua consistência interna adequada tanto na versão original como na adaptação portuguesa. (Ver Tabela 3).

**Tabela 3**

*Consistência interna ( $\alpha$  de Cronbach) da Escala de Dependência Emocional (CDE)*

Dimensão	$\alpha$ versão original (Hoyos & Arredondo, 2006)	$\alpha$ versão portuguesa (Rodrigues & Arantes, 2021)
Ansiedade de separação	0.87	0.85
Expressão afetiva	0.84	0.85
Modificação de planos	0.75	0.75
Medo da solidão	0.80	0.79
Expressão borderline	0.62	0.59
Procura de atenção	0.78	0.64
Total	0.93	0.91

#### **4.4.5. Escala de autoestima de Rosenberg (EAR)**

A autoestima foi avaliada através da Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), que é uma das medidas mais amplamente utilizadas e validadas internacionalmente para avaliar a autoestima global. Esta escala foi posteriormente analisada em profundidade por Wylie (1989) que destacou a sua fiabilidade, estrutura unidimensional e aplicabilidade a diferentes faixas etárias e contextos.

A EAR é constituída por 10 itens e a resposta faz se através de uma escala de Likert com 4 pontos que variam entre 1 (Discordo totalmente) a 4 (Concordo totalmente). Existem 5 itens cotados de forma reversa (3, 5, 8, 9 ,10). Após a reversão dos itens invertidos, a pontuação média obtém-se a partir do somatório do total de itens, que varia de 10 a 40. Pontuações mais altas sugerem uma maior autoestima. Uma pontuação entre

10 e 27, por norma, indicia uma baixa auto-estima, uma pontuação entre 28 e 31, revela auto-estima média e valores superiores a 32 sugerem que o sujeito apresenta uma elevada auto-estima (Wylie, 1989).

Relativamente a valores psicométricos, o EAR tem uma boa confiabilidade interna, apresentando um Alfa de Cronbach de 0,88 na versão original (Rosenberg, 1986) e um Alfa que varia entre 0,77 e 0,88 na versão de Wylie (1989). Na versão portuguesa o alfa é de 0,79, revelando também uma boa consistência interna (Pechorro et al, 2011).

Na presente investigação, a escala demonstrou excelente consistência interna, com um alfa de Cronbach de 0,92, evidenciando uma elevada fiabilidade dos itens na amostra estudada.

Apesar da existência de versões traduzidas e validadas para a população portuguesa, optou-se por utilizar a versão clássica da escala, com base na versão analisada por Wylie (1989). Esta versão apresenta uma formulação direta e clara, tendo sido bem compreendida pelos participantes. Para efeitos da presente investigação, foi utilizada uma tradução livre dos itens para português, preservando-se o significado original das afirmações. A simplicidade estrutural e o histórico de utilização em investigação científica conferem-lhe validade conceptual e metodológica para os objetivos deste estudo. Reconhece-se, contudo, que a utilização de uma tradução não validada constitui uma limitação metodológica, a qual deve ser considerada na interpretação dos resultados.

#### **4.5. Procedimento**

A recolha de dados foi realizada *online*, através da plataforma *Google Forms*. A ligação para o questionário foi divulgada por redes sociais e partilhada através do método “bola de neve”. Antes de iniciar o preenchimento, os participantes tiveram acesso a um termo de consentimento informado, onde foram explicados os objetivos do estudo, a garantia de anonimato, a confidencialidade dos dados e a possibilidade de desistir a qualquer momento. Todos os instrumentos utilizados neste estudo foram previamente autorizados pelos respetivos autores ou editores, com exceção da Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; tradução livre de Wylie, 1989), para a qual não foi necessário pedido de autorização, uma vez que se utilizou uma tradução livre da versão original. A utilização da Adult Attachment Scale - R (AAS-R; Canavarro e colegas,

2006), do Questionário de Dependência Emocional (QDE; Rodrigues e Arantes, 2021), as autorizações foram obtidas antes do início da recolha de dados, via email (ver anexos 1 e 2). O tempo médio de resposta foi de aproximadamente 15 minutos. Após a recolha, os dados foram exportados para o programa IBM SPSS *Statistics* (versão 30) para análise estatística.

## **5. Resultados**

### **5.1. Análise estatística**

A análise de dados iniciou-se com a verificação da qualidade da base de dados, incluindo a identificação e exclusão de respostas incompletas ou inválidas. Seguiu-se a codificação das variáveis e o cálculo das pontuações de acordo com as instruções de cotação dos instrumentos utilizados. Para as escalas multidimensionais, calcularam-se os valores médios de cada dimensão, considerando os itens de cotação invertida. Foram ainda criadas variáveis compostas (e.g., *Conforto-Confiança*) necessárias para a classificação dos padrões de vinculação. Após este processo de preparação, os dados foram exportados para o software SPSS (versão 30), no qual se realizaram as análises estatísticas subsequentes.

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alpha de Cronbach, o coeficiente de correlação de Pearson, o coeficiente de correlação de Spearman, o teste *t* de *Student* para uma amostra e para amostras independentes, a MANOVA e a análise de efeitos de mediação. Para evitar efeitos de multicolinearidade, a medição foi realizada com base nos valores das variáveis centradas. A normalidade de distribuição foi analisada com o teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade de variância com o teste de Levene. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em  $\alpha \leq .05$ .

A análise estatística foi efectuada com o software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 30 para *Windows* e a Macro para *Windows* de Andrew F. Hayes denominada PROCESS v4.2.

## 5.2. Caracterização dos participantes

A amostra total foi constituída por 223 participantes (Ver Tabela 4). A média de idades foi de 33.42 anos ( $DP = 15.51$ ), evidenciando uma amostra relativamente jovem e com uma dispersão relevante (coeficiente de variação = 37.7%). No que diz respeito ao género, a maioria dos participantes é do sexo feminino ( $n=163$ ; 73.1%), enquanto apenas 26.9% ( $n=60$ ) se identificaram como do sexo masculino, refletindo uma distribuição algo assimétrica entre os géneros. Relativamente ao nível de escolaridade, a maior parte dos participantes possuía licenciatura (48%;  $n=107$ ) e do mestrado (29,6%;  $n=66$ ). Verificou-se ainda que 20.2% ( $n=45$ ) possuíam o ensino secundário e 1,3% ( $n=3$ ) tinha o 1.º ciclo. Apenas uma pequena percentagem possuía doutoramento (0,9%;  $n=2$ ), revelando uma amostra diferenciada do ponto de vista académico.

Quanto à situação profissional, 63,2% ( $n= 141$ ) dos participantes eram empregados e 21,1% ( $n=47$ ) eram estudantes, 10,8% ( $n=24$ ) eram trabalhadores-estudantes e 4,9% ( $n=11$ ) eram desempregados. No que diz respeito ao estado civil, a maior parte dos indivíduos eram solteiros (57%;  $n=127$ ) seguidos de casados (21.5%;  $n=48$ ), e depois divorciados (10,1%;  $n=27$ ) ou em união de facto (9,4%;  $n=21$ ).

Esta caracterização revela uma amostra tendencialmente jovem, com predominância do sexo feminino e com um nível de escolaridade elevado, sendo composta maioritariamente por estudantes e indivíduos empregados, bem como por pessoas solteiras ou em união de facto.

**Tabela 4**

*Caracterização Sociodemográfica (n = 223)*

<i>Variável</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Género</b>		
Feminino	163	73.1
Masculino	60	26.9
Total	223	100
<b>Escolaridade</b>		
Licenciatura	107	48,0
Mestrado	66	29,6
Secundário	45	20,2

<i>Variável</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
1º ciclo	3	1,3
Doutoramento	2	0,9
<b>Situação profissional</b>		
Empregado/a	141	63,2
Estudante	47	21,1
Trabalhador-estudante	24	10,8
Desempregado/a	11	4,9
<b>Estado Cívil</b>		
Solteiro/a	127	57,0
Casado/a	48	21,5
Divorciado/a ou separado/a	27	12,1
União de facto	21	9,4

É possível observar que 57.8% ( $n= 129$ ) dos indivíduos se encontram numa relação amorosa, 28.3% ( $n= 63$ ) não se encontram atualmente numa relação, mas já estiveram, 9% ( $n= 20$ ) nunca estiveram numa relação romântica, 4.5% ( $n=10$ ) estão numa relação não assumida. Apenas uma fração se encontra numa relação aberta (0.4%;  $n=1$ ). No que diz respeito ao tempo em que se encontram ou encontraram numa relação, a maioria dos participantes mencionou ter estado numa relação com mais de 5 anos (46.6%;  $n=104$ ), 19.7% ( $n= 44$ ) esteve numa relação entre pelo menos 2 anos a 5 anos, 10.3% ( $n= 23$ ) esteve numa relação entre 1 ano a 2 anos, 7,2% ( $n= 16$ ) esteve numa relação entre 1 mês a 6 meses, 5.4% ( $n= 12$ ) estiveram numa relação entre 6 meses a 1 ano e apenas 1,8% ( $n=4$ ) dos participantes revelaram ter estado nesse relacionamento entre 1 semana a 1 mês. Relativamente ao nível de investimento na relação (entre 0 e 5), a média relatada pelos participantes foi de 4.34 ( $DP=1.00$ ), e em relação ao nível de satisfação nesse relacionamento, a média foi de 3.81 ( $DP=1.11$ ).

**Tabela 5***Caracterização dos Relacionamentos (n = 223)*

<i>Variável</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Existência de um relacionamento amoroso</b>		
Sim	129	57,8
Não, mas já estive	63	28,3
Não, nem nunca estive	20	9,0
Relação não assumida	10	4,5
Relação aberta	1	0,4
<b>Tempo na relação</b>		
Entre 1 semana a 1 mês	4	1,8
Entre 1 mês a 6 meses	16	7,2
Entre 6 meses a 1 ano	12	5,4
Entre 1 ano a 2 anos	23	10,3
Entre 2 anos a 5 anos	44	19,7
Mais que 5 anos	104	46,6
Nunca estive	20	9,0
Nível de investimento <sup>a</sup> [M (DP)]	4.34	1.00
Nível de satisfação <sup>b</sup> [M (DP)]	3.81	1.11

<sup>a</sup>Qual o seu nível de investimento nessa relação? <sup>b</sup>Qual o seu nível de satisfação nessa relação?;

### **5.3. Qualidades psicométricas dos instrumentos**

#### **5.3.1 Escala de Vinculação para Adultos (EVA)**

Para a Escala de Vinculação para Adultos (EVA) não fez sentido calcular o Alfa para a consistência interna global, visto que a mensuração desta variável apresenta dimensões que medem diferentes tipos de vinculação. Ao analisar as dimensões da escala,

a dimensão Conforto com a Proximidade apresentou inicialmente um Alfa de 0,58. Porém verificou-se que ao eliminar o item 6, o Alfa subiu consideravelmente para 0,62 considerando-se estes valores como marginalmente aceitáveis, uma vez que coeficientes entre 0,60 e 0,70 indicam uma consistência interna aceitável de acordo com os critérios de Nunnally e Bernstein (1994). Na dimensão Confiança no Outro inicialmente verificou-se um Alfa de cronbach de 0,53. Porém ao eliminar o item 5, o alfa subiu consideravelmente para 0,59. Adicionalmente, verificou-se que ao eliminar-se o item 2, o Alfa desta dimensão sobe para 0,69. Este já é um valor aceitável para uma boa consistência interna. Por fim, a dimensão da Ansiedade apresentou um Alfa de 0,87, revelando uma consistência interna muito boa, segundo a literatura.

Como tal, foram eliminados estes três itens e a escala utilizada foi composta pelos seguintes: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 e 18.

**Tabela 6**

*Consistência interna ( $\alpha$  de Cronbach) das dimensões da EVA e itens correspondentes (n=223)*

<i>Dimensão</i>	<i><math>\alpha</math></i>	<i>Itens</i>
Conforto com a Proximidade	0,62	1,8,12,13,14
Confiança no outro	0,69	7,16,17,18
Ansiedade	0,87	3,4,9,10,11,15

### **5.3.2 Questionário de Dependência Emocional (QDE) e Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)**

A consistência interna do Questionário de Dependência Emocional (QDE) foi de 0,96 apresentando um Alfa de nível superior ao da escala original (Hoyos e Arredondo,

2006). A Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) apresenta um Alfa de Cronbach de 0,91.

#### 5.4. Análise descritiva

Relativamente à autoestima, avaliada pela Escala de Autoestima (EAE), os participantes obtiveram uma pontuação média de 1,99 ( $DP = 0,75$ ), abaixo do ponto médio da escala (2,5), o que indica níveis relativamente baixos de autoestima na amostra.

No que diz respeito à dependência emocional, avaliada pelo Questionário de Dependência Emocional (QDE), os participantes apresentaram uma média de 2,19 ( $DP = 0,95$ ), valor inferior ao ponto médio da escala (3,5), sugerindo baixos níveis de dependência emocional nos relacionamentos amorosos.

Para as dimensões da Escala de Vinculação Adulta (EVA), a dimensão “Conforto com a Proximidade” apresenta uma média de 3,68 ( $DP=0,74$ ), o que indica um elevado conforto com a proximidade, na medida que apresenta um valor significativamente superior ( $p < .001$ ) ao ponto médio de avaliação da escala (3).

A dimensão “Conforto com o outro” tem uma média de 3,64 ( $DP=0,90$ ) indicando uma confiança no outro relativamente elevada, ao apresentar um valor significativamente superior ( $p < .001$ ) ao ponto médio de avaliação da escala (3).

Por fim, a dimensão “Ansiedade” apresenta uma média mais baixa, de 2,27 ( $DP=0,93$ ), apontando para níveis significativos ( $p < .001$ ) menores de ansiedade relacional, comparando com o ponto médio da escala (3).

Em geral, a amostra apresenta níveis relativamente baixos de autoestima, mas baixa dependência emocional e padrões de vinculação seguros, evidenciados pelo elevado conforto com a proximidade, confiança no outro e baixos níveis de ansiedade relacional.

A média relativamente baixa da Escala de Autoestima - EAE ( $M = 1,99$  ( $DP = 0,75$ ), indica que os participantes tendem a apresentar uma percepção de si próprios, menos positiva do que seria expectável. Paralelamente, os valores do Questionário de Dependência Emocional ( $M = 2,19$ ;  $DP = 0,95$ ) revelam uma baixa dependência emocional.

No que respeita ao padrão de vinculação, os resultados mostram um perfil relativamente seguro. Os participantes demonstram conforto com a proximidade ( $M = 3,81$ ;  $DP = 0,73$ ) e níveis de confiança no outro também elevados ( $M = 3,49$ ;  $DP = 0,91$ ).

Em contraste, os níveis de ansiedade relacional ( $M = 2,27$ ;  $DP = 0,94$ ) são mais reduzidos, sugerindo que a maioria dos participantes não apresenta grandes receios de rejeição ou abandono.

Em conjunto, estes dados fornecem uma base sólida para a exploração das relações entre as variáveis em estudo, nomeadamente a influência do padrão de vinculação na dependência emocional, com a autoestima como possível variável mediadora.

**Tabela 7**

*Estatísticas Descritivas Gerais das Escalas usadas no estudo (N=223)*

<b>Escalas</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
<b>*EVA Ansiedade</b>	1,00	5,00	2,27	0,93
<b>*EVA Confiança nos outros</b>	1,00	5,00	3,64	0,90
<b>*EVA Conforto com a proximidade</b>	1,00	5,00	3,68	0,74
<b>EAR</b>	1,00	4,00	1,99	0,75
<b>QDE</b>	1,00	5,39	2,19	0,95

Nota: \*Dimensões da escala EVA

## **5.5. Análise comparativa**

### **5.5.1. Associação entre o género e as escalas utilizadas**

A análise multivariada (MANOVA) revelou diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas dimensões da EVA, (Wilks' Lambda = .948,  $F(3, 219) = 3.975$ ,  $p = .009$ ,  $d = .38$ ). As análises univariadas indicaram que essa diferença ocorre na dimensão “Ansiedade” ( $F(1, 221) = 6.99$ ,  $p = .009$ ,  $d = .38$ ), sendo que os homens apresentam valores significativamente mais elevados ( $M = 2.54$ ) em comparação com as mulheres ( $M = 2.17$ ). Nas dimensões de “Conforto com a Proximidade” e “Confiança no outro” não foram encontradas diferenças significativas entre géneros (Ver tabela 8).

No que concerne à dependência emocional, avaliada pelo QDE, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, no valor global da escala. A

autoestima, avaliada pela EAE também não apresenta diferenças estatisticamente significativas entre géneros.

Os resultados obtidos indicam que o género apresenta um impacto limitado nas variáveis em estudo. Verificou-se uma diferença estatisticamente significativa na dimensão Ansiedade, da Escala de Vinculação no Adulto (EVA), com os participantes do género masculino a apresentarem níveis mais elevados de ansiedade vincular. No entanto, nas restantes dimensões da vinculação: “Conforto com a proximidade” e “Confiança no outro”, bem como nas escalas de dependência emocional (QDE) e autoestima (EAE), não foram encontradas diferenças significativas entre os géneros. Estes dados sugerem que, com exceção da ansiedade relacionada com a vinculação, o género não influencia de forma relevante as variáveis psicológicas analisadas neste estudo.

**Tabela 8**

*ANOVA nas variáveis Género, vinculação, autoestima e dependência emocional (n=223)*

Escalas	Feminino		Masculino		p	F(1,221)	d
	M	DP	M	DP			
<b>EVA Ansiedade</b>	2,17	,86	2,54	1,09	.009**	6,99	.38
<b>EVA Confiança nos outros</b>	3,64	,92	3,67	,87	.861	0,03	.03
<b>EVA Conforto com a proximidade</b>	3,71	,75	3,61	,72	.353	0,87	-.14
<b>EAR</b>	2,00	,76	1,99	,75	.963	0,00	-.01
<b>QDE<sup>a</sup></b>	2,15	,97	2,36	,90	.175	2,03	.23

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

<sup>a</sup>Nesta escala não responderam os 20 participantes que nunca estiveram num relacionamento (n=203).

### 5.5.2. Associação entre a presença numa relação e as escalas utilizadas

Foram conduzidas análises multivariadas (MANOVA) para verificar as diferenças nas variáveis psicológicas em função da presença ou ausência de relação amorosa. O teste multivariado da MANOVA indicou que não existem diferenças significativas entre grupos, embora se observe uma tendência, em pelo menos uma das dimensões da EVA,

(Wilks' Lambda = .969;  $F(3, 219) = 2.329$ ;  $p = .075$ ). As análises univariadas revelaram diferenças significativas em três variáveis (Ver tabela 9). Relativamente à Ansiedade ( $F(1, 221) = 6.48$ ;  $p = .012$ ), os sujeitos que não se encontram numa relação apresentaram níveis significativamente mais elevados de Ansiedade ( $M = 2.77$ ,  $DP = 1.14$ ), em comparação com os sujeitos em relação ( $M = 2.22$ ;  $DP = .90$ ), com um tamanho do efeito médio ( $f = 0,27$ ). No que respeita à Confiança nos Outros ( $F(1, 221) = 4.36$ ;  $p = .038$ ) os sujeitos em relação evidenciaram valores superiores ( $M = 3.68$ ;  $DP = .90$ ) em comparação com aqueles que não se encontram numa relação ( $M = 3.25$ ;  $DP = 0,81$ ), correspondendo a um tamanho do efeito médio ( $f = 0,25$ ). Já relativamente à Autoestima ( $F(1, 221) = 15.24$ ;  $p < .001$ ), observou-se que os sujeitos que não se encontram numa relação apresentaram valores mais elevados ( $M = 2.60$ ;  $DP = .55$ ) do que os sujeitos em relação ( $M = 1.93$ ;  $DP = .74$ ), com um tamanho do efeito grande ( $f = 0,51$ ).

Por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas no Conforto com a Proximidade entre os dois grupos ( $M = 3.46$ ;  $DP = .68$  vs.  $M = 3.70$ ;  $DP = .74$ ;  $p = .153$ ), com um tamanho do efeito pequeno ( $f = 0,17$ ).

De forma geral, os resultados sugerem que a ausência de experiência relacional está associada a níveis mais elevados de ansiedade no vínculo e maior autoestima, enquanto estar numa relação se associa a maior confiança nos outros.

**Tabela 9**

*ANOVA em função da presença numa relação, nas diferentes escalas (N=223)*

Estar numa relação	Ausência de relação		Presença de relação		p	F(1,221)	f
	M	DP	M	DP			
<b>EVA Ansiedade</b>	2,77	1,14	2,22	0,90	.012*	6,48	0,27
<b>EVA Confiança nos outros</b>	3,25	0,81	3,68	0,90	.038*	4,36	0,25
<b>EVA Conforto com a proximidade</b>	3,46	0,68	3,70	0,74	.153	2,06	0,17
<b>EAR</b>	2.60	0.55	1.93	0.74	.001***	15,24	0,51

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

## 5.6. Análise correlacional

### 5.6.1. Correlação entre o investimento e satisfação na relação e as escalas

O conforto com a proximidade correlaciona-se significativamente, de forma positiva e fraca com o investimento na relação ( $r = 0.222, p < .001$ ) e a satisfação com a relação ( $r = 0,169, p < 0.05$ ). Assim, quanto mais elevados os valores de conforto com a proximidade mais elevados os níveis de investimento e de satisfação com a relação (Ver Tabela 10).

**Tabela 10**

*Matriz de Correlações Pearson entre o Investimento e a Satisfação na relação e escalas (n = 223)*

Escalas	Investimento	Satisfação
EVA Ansiedade	-0,085	-0,070
EVA Confiança nos outros	0,074	0,118
EVA Conforto com a proximidade	0,222***	0,169*
EAR	-0,133	-0,086
QDE <sup>a</sup>	-0,013	-0,078

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$ ; <sup>a</sup>Nesta escala não responderam os 20 participantes que nunca estiveram num relacionamento ( $n=203$ ).

### 5.6.2. Correlação entre a idade e escolaridade e as escalas

A idade correlaciona-se significativamente, de forma negativa e fraca com a Ansiedade ( $r = -0,263; p < .001$ ), Autoestima ( $r = -0,328; p < .001$ ), e Dependência Emocional ( $r = -0,362; p < .001$ ),. Assim, à medida que aumenta a idade diminuem os níveis de Ansiedade, Autoestima e Dependência Emocional (Ver tabela 10).

A escolaridade correlaciona-se significativamente, de forma negativa e fraca com a Dependência Emocional ( $r = -0,153; p < .05$ ),. Assim, à medida que aumenta a escolaridade diminuem os níveis de Dependência Emocional.

Desde modo, o conforto com a proximidade relaciona-se positivamente com o investimento e a satisfação na relação. A idade e a escolaridade apresentam associações negativas, ainda que fracas, com ansiedade, autoestima e dependência emocional, indicando que níveis mais elevados dessas variáveis se associam a menor dependência emocional e melhor regulação afetiva.

**Tabela 11**

*Matriz de Correlações Spearman entre a Idade e a Escolaridade e escalas (n = 223)*

<b>Escalas</b>	<b>Idade</b>	<b>Escolaridade</b>
EVA Ansiedade	-263***	-.043
EVA Confiança nos outros	.093	-.035
EVA Conforto com a proximidade	.094	.050
EAR	-.328***	-.125
QDE	-.362***	-.153*

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 5.6.3. Correlações entre as dimensões das escalas

A matriz de correlações ( Ver Tabela 12) revelou associações significativas entre as variáveis em estudo, ainda que, na sua maioria, de magnitude fraca a moderada.

A autoestima (EAE Total) apresentou uma correlação positiva fraca com a dependência emocional (QDE Total;  $r = 0.378$ ;  $p < .001$ ), sugerindo que níveis mais elevados de autoestima se associam a níveis mais elevados de dependência emocional, resultado que contraria a tendência habitualmente descrita na literatura. Além disso, correlacionou-se negativamente, de forma fraca, com o conforto com a proximidade ( $r = -0.145$ ;  $p < .05$ ) e com a confiança nos outros ( $r = -0.166$ ;  $p < .05$ ). De modo consistente, a dependência emocional revelou correlações positivas fracas com a ansiedade ( $r = 0.393$ ;  $p < .001$ ) e negativas com as dimensões de segurança relacional, confiança nos outros ( $r = -0.222$ ;  $p < .01$ ) e conforto com a proximidade ( $r = -0.191$ ;  $p < .01$ ).

No que se refere às dimensões da vinculação, a ansiedade (EVAA) apresentou correlações positivas fracas com a autoestima ( $r = 0.319$ ;  $p < .001$ ) e com a dependência emocional ( $r = 0.393$ ;  $p < .001$ ). Em contrapartida, correlacionou-se negativamente de forma moderada com a confiança nos outros (EVACO) ( $r = -0.460$ ;  $p < .01$ ) e com o conforto com a proximidade (EVACP) ( $r = -0.591$ ;  $p < .001$ ), sugerindo que participantes mais ansiosos apresentam menores níveis de segurança relacional.

Por fim, observou-se uma correlação positiva moderada entre a confiança nos outros e o conforto com a proximidade ( $r = 0.525$ ;  $p < .001$ ), indicando que participantes que confiam mais nos outros também tendem a sentir-se mais confortáveis em situações de proximidade, em linha com o padrão de vinculação segura.

De forma geral, a matriz de correlações revela associações significativas entre as variáveis em estudo, embora, na sua maioria, de magnitude fraca a moderada. Destaca-se uma correlação positiva fraca, mas estatisticamente significativa, entre a autoestima (EAE) e a dependência emocional (QDE), sugerindo que níveis mais elevados de autoestima, estão associados a maiores níveis de dependência emocional, contrariando a tendência esperada. Observou-se ainda que maiores níveis de confiança no outro e de conforto com a proximidade (dimensões da EVA) se associam, de forma significativa e negativa, a níveis mais baixos de autoestima e dependência emocional.

A ansiedade na vinculação correlacionou-se positivamente com a autoestima e a dependência emocional, ainda que de forma fraca, sendo estas associações estatisticamente significativas. Em contrapartida, verificou-se uma correlação negativa moderada entre a “ansiedade” e as dimensões de segurança relacional, a “confiança no outro” e o “conforto com a proximidade”, o que aponta para a existência de um padrão mais inseguro de vinculação em participantes com níveis mais elevados de ansiedade. A correlação positiva moderada entre a “confiança no outro” e o “conforto com a proximidade”, indicando que participantes que confiam mais nos outros também tendem a sentir-se mais confortáveis em situações de proximidade, o que é consistente com o padrão de vinculação segura.

**Tabela 12**

*Matriz de Correlações Pearson entre as dimensões das escalas (n = 223).*

	1.	2.	3.	4.	5.
1. EAE Total	-	.378***	-.145*	-.166*	.319***
2. QDE Total		-	-.191**	-.222**	.393***
3. EVACP <sup>a</sup>			-	.525***	-.460**
4. EVACO <sup>b</sup>				-	-.591***
5. EVAA <sup>c</sup>					-

*Nota.* \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; coeficientes de correlação de Pearson; aDimensão Conforto com a proximidade; bDimensão Confiança nos outros; cDimensão Ansiedade

## 5.7. Análise de Mediação

### 5.7.1. Mediação da Autoestima na relação entre Ansiedade e Dependência emocional

Para testar a hipótese de mediação da Autoestima, na relação entre a Ansiedade e a Dependência emocional, procedeu-se a uma análise de mediação múltipla com a variável Dependência emocional como dependente, a variável Autoestima como mediadora e a variável Ansiedade como independente (Ver Tabela 13). O modelo explica 23,3% da variância da Dependência emocional ( $R^2 = 0,233$ ;  $p < .001$ ). Os resultados indicam que a Ansiedade apresenta um efeito direto significativo sobre a Dependência emocional ( $B = 0,414$ ;  $p < .001$ ) no modelo sem mediador, sendo reduzido quando se inclui a Autoestima no modelo, evidenciando uma diminuição do efeito direto ( $B = 0,323$ ;  $p < .01$ ). A Autoestima apresenta um efeito mediador significativo ( $B = 0,373$ ;  $p < .001$ ), e o efeito indireto total da Ansiedade sobre a Dependência emocional através da Autoestima é estatisticamente significativo. Estes resultados suportam a existência de um

efeito de mediação parcial da Autoestima, na relação entre Ansiedade e Dependência emocional.

**Tabela 13**

*Análises de regressão (V. dependente: Dependência emocional)*

Variáveis independentes	Variáveis dependentes					
	Modelo 1 Autoestima		Modelo 2 Dep. Emocional		Modelo 3 Dep. emocional	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Ansiedade	.229***	.055	.414***	.068	.323**	.068
Autoestima	---	---			.373***	.082
<i>R</i> <sup>2</sup>					.233***	
<i>F</i>					30.309	
<i>CI</i> 95%					.13; .15	

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 5.7.2. Mediação da Autoestima na relação entre a Confiança nos outros e Dependência emocional

Para testar a hipótese de mediação da Autoestima, na relação entre a Confiança nos outros e a Dependência emocional, procedeu-se a uma análise de mediação múltipla, considerando a variável Dependência emocional como dependente, a variável Autoestima como mediadora e a variável Confiança nos outros como independente (Ver Tabela 14). O modelo explica 16,9% da variância da Dependência emocional ( $R^2 = 0,169$ ;  $p < .001$ ). Os resultados indicam que a Confiança nos outros apresenta um efeito direto significativo sobre a Dependência emocional ( $B = 0,216$ ;  $p < .01$ ) no modelo sem mediador, reduzindo-se quando se inclui a Autoestima no modelo ( $B = 0,323$ ;  $p < .01$ ). A Autoestima apresenta um efeito não significativo como mediadora ( $B = 0,459$ ;  $p < .001$ ) para o efeito sobre a variável dependente e o efeito indireto da Confiança nos outros, sobre a Dependência emocional, através da Autoestima, não é estatisticamente significativo ( $IC\ 95\% = [-0,10; 0,01]$ ). Assim, não se verifica um efeito de mediação da Autoestima na relação entre a Confiança nos outros e a Dependência emocional.

**Tabela 14***Análises de regressão (V. dependente: Dependência emocional)*

Variáveis independentes	Variáveis dependentes					
	Modelo 1 Autoestima		Modelo 2 Dep. emocional		Modelo 3 Dep. emocional	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Confiança nos outros	-.094	.057	.216**	.072	.173*	.068
Autoestima	---	---			.459***	.082
<i>R</i> <sup>2</sup>					.169***	
<i>F</i>					20.400	
<i>CI</i> 95%					-.10; .01	

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$ 

### 5.7.3. Mediação da Autoestima na relação entre o Conforto com a proximidade e Dependência emocional

Para testar a hipótese de mediação da Autoestima na relação entre o Conforto com a proximidade e a Dependência emocional, procedeu-se a uma análise de mediação múltipla, considerando a variável Dependência emocional como dependente, a variável Autoestima como mediadora e a variável Conforto com a proximidade como independente (Ver Tabela 15). O modelo explicou 16,6% da variância total da Dependência emocional ( $R^2 = .166$ ), sendo estatisticamente significativo ( $F(2, 220) = 19,861; p < .001$ ).

O efeito direto do Conforto com a proximidade sobre a Dependência emocional diminuiu do modelo 2 ( $B = -0,263; p < .01$ ) para o modelo 3 ( $B = -0,197; p < .05$ ) quando se incluiu a variável mediadora, indicando uma redução do efeito. O efeito do Conforto com a proximidade, sobre a Autoestima, revelou-se estatisticamente significativo, embora de pequena magnitude ( $B = -0,048; p < .05$ ). A Autoestima, por sua vez, apresentou um efeito positivo e significativo sobre a Dependência emocional ( $B = 0,454; p < .001$ ).

O efeito indireto da variável Conforto com a proximidade sobre a Dependência emocional, através da Autoestima, foi estatisticamente significativo (*IC* 95% [-0,11; -0,01]), confirmando a existência de um efeito de mediação parcial da Autoestima nesta relação.

**Tabela 15**

*Análises de regressão (V. dependente: Dependência emocional)*

Variáveis independentes	Variáveis dependentes					
	Modelo1 Autoestima		Modelo 2 Dep. emocional		Modelo 3 Dep. emocional	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>
Conforto proximidade	-.048*	.069	-	.068	-.197*	.083
Autoestima	---	---	.263**		.454***	.083
<i>R</i> <sup>2</sup>					.166***	
<i>F</i>					19.861	
<i>CI</i> 95%					-.11; -.01	

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

## 6. Discussão

A compreensão das dinâmicas relacionais na idade adulta tem sido alvo de crescente interesse na literatura, particularmente no que respeita ao impacto dos estilos de vinculação e da autoestima nos padrões de dependência emocional. A teoria da vinculação de Bowlby (1969/1982) sustenta que as experiências relacionais moldam as formas como os indivíduos estabelecem e mantêm vínculos afetivos ao longo da vida, podendo influenciar a forma como lidam com a proximidade, a intimidade e a regulação emocional. Por sua vez, a autoestima, enquanto variável central no bem-estar psicológico, tem sido apontada como fator protetor ou de risco na qualidade das relações interpessoais (Orth & Robins, 2014). Embora a literatura clássica sobre vinculação adulta categorize

os padrões em seguro, ansioso e evitativo (Bartholomew & Horowitz, 1991), a Escala de Vinculação Adulta – EVA (Canavarro et al., 2006) utilizada neste estudo, avalia dimensões contínuas, como a ansiedade vincular, a confiança no outro e o conforto com a proximidade. Estas dimensões permitem inferir tendências associadas aos padrões teóricos de vinculação. Indivíduos com níveis elevados de ansiedade tendem a manifestar características do padrão ansioso. Aqueles com maior conforto com a proximidade, e confiança no outro refletem traços do padrão seguro, e a baixa confiança ou desconforto com a proximidade aproxima-se do padrão evitativo (Bartholomew, 1990; Feeney & Noller, 1990). Esta abordagem dimensional permite capturar a variabilidade individual dentro de cada padrão, evitando a simplificação categorial e fornecendo uma interpretação mais detalhada das relações afetivas.

Neste enquadramento, o presente estudo procurou analisar de que forma a vinculação se relaciona com a dependência emocional, considerando o papel mediador da autoestima. A partir da nossa análise de dados, verificou-se que tanto a ansiedade na vinculação, como o conforto com a proximidade, se associam significativamente à dependência emocional. Além disso, observou-se que a autoestima exerce um papel de mediação parcial em ambas estas associações, ou seja, tanto na relação entre a ansiedade e a dependência emocional, como na relação entre o conforto com a proximidade e a dependência emocional. Estes resultados sustentam os objetivos delineados inicialmente e oferecem contributos relevantes para a compreensão das dinâmicas relacionais na idade adulta.

Relativamente à composição da amostra do presente estudo, importa destacar que esta se caracteriza maioritariamente por participantes do sexo feminino, jovens adultos e com níveis de escolaridade elevados. Este perfil poderá ter influenciado os resultados obtidos, na medida em que estudos prévios sugerem que as mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade de vinculação (Del Giudice, 2011), o que pode repercutir-se na associação com a dependência emocional. Por outro lado, a elevada percentagem de participantes solteiros ou em união de facto, bem como a diversidade em termos de tempo e experiência em relacionamentos, confere riqueza à análise, permitindo observar dinâmicas relacionais em diferentes fases do ciclo de vida amoroso. Ainda assim, estas características sociodemográficas sugerem alguma cautela na generalização

dos resultados para populações mais heterogêneas em termos de idade, gênero e nível acadêmico.

No que respeita à análise descritiva, os participantes apresentaram níveis relativamente baixos de autoestima, situando-se abaixo do ponto médio da escala. Este resultado pode indicar a presença de vulnerabilidades pessoais no que respeita à percepção de valor próprio, o que a literatura associa frequentemente a maiores dificuldades na gestão das relações íntimas (Orth & Robins, 2014). Contudo, apesar desta tendência, a dependência emocional revelou-se globalmente baixa, sugerindo que a amostra não apresenta padrões de vinculação excessivamente disfuncionais no plano afetivo. Uma explicação possível reside no perfil de vinculação observado: elevados níveis de conforto com a proximidade e confiança nos outros, combinados com baixos níveis de ansiedade, revelam um padrão tendencialmente seguro. Este padrão, de acordo com Mikulincer e Shaver (2019), tem sido consistentemente associado a relações mais satisfatórias e a menor propensão para dinâmicas de dependência. Assim, os resultados descritivos, oferecem uma primeira compreensão das características emocionais da amostra, sugerindo uma relativa proteção contra a dependência emocional, apesar das fragilidades reportadas ao nível da autoestima.

Na análise comparativa, os resultados evidenciam que o gênero exerce um impacto limitado nas variáveis em estudo, sendo apenas observada uma diferença significativa ao nível da ansiedade vincular, com os homens a reportarem valores superiores. Este resultado contrasta com parte da literatura, que tem identificado níveis mais elevados de ansiedade relacional nas mulheres (Del Giudice, 2011; Schmitt, 2003). Uma possível explicação poderá residir em fatores contextuais e socioculturais específicos da presente amostra. Acresce que, na literatura, as diferenças de gênero nas estratégias de vinculação não são totalmente consistentes, podendo variar consoante o contexto e a população estudada (Karreman & Vingerhoets, 2012). Por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres, relativamente à autoestima e à dependência emocional, o que sugere que, nesta amostra, o gênero não constitui um fator diferenciador relevante nestas dimensões, em linha com estudos recentes que apontam para uma atenuação das diferenças de gênero em contextos de maior igualdade social (Fischer & Manstead, 2016).

No que respeita à experiência relacional, os resultados revelam que os participantes que nunca estiveram numa relação apresentam níveis significativamente mais elevados de ansiedade vincular e, paradoxalmente, valores mais elevados de autoestima. Esta última evidência contraria investigações que têm associado a ausência de relações íntimas a níveis mais baixos de autoestima (Campbell et al., 2005). Uma explicação possível poderá estar relacionada com a idealização do self na ausência de experiências relacionais diretas ou ainda com o reduzido número de participantes neste grupo, o que pode limitar a generalização dos dados. Já no domínio da vinculação, os participantes que não se encontram em relação mostraram níveis mais elevados de ansiedade e menor confiança nos outros, o que sustenta a hipótese de que a vivência relacional contribui para o desenvolvimento de padrões vinculares mais seguros (Fraley & Shaver, 2000). Assim, apesar de algumas inconsistências, os resultados sugerem que a experiência relacional desempenha um papel relevante na forma como os indivíduos estruturam a sua autoestima e os seus padrões de vinculação.

A análise correlacional permitiu aprofundar as relações entre variáveis sociodemográficas, características relacionais e dimensões psicológicas relevantes. Os resultados mostram que a idade se associa a níveis mais baixos de autoestima, dependência emocional e ansiedade, sugerindo que a maturidade contribui para maior estabilidade emocional e relacional, em linha com estudos prévios (Chopik, 2014; Mikulincer & Shaver, 2019). No entanto, a correlação negativa entre idade e autoestima, contraria investigações longitudinais que reportam um aumento da autoestima até à meia-idade (Orth et al., 2018), possivelmente refletindo especificidades culturais ou etárias da amostra. A escolaridade revelou uma correlação negativa, ainda que negligenciável, com a dependência emocional, sugerindo que níveis mais elevados de instrução podem associar-se a maior autonomia afetiva (Schmitt et al., 2004).

No domínio relacional, níveis mais elevados de investimento associaram-se a menor dependência emocional e maior conforto com a proximidade, enquanto a satisfação na relação se correlacionou positivamente com a confiança no outro, em consonância com a teoria da vinculação segura (Collins & Feeney, 2004; Impett et al., 2005). Estes dados reforçam a importância da qualidade da experiência relacional para a segurança afetiva.

A matriz de correlações entre as escalas trouxe resultados particularmente relevantes. Destaca-se a correlação positiva entre autoestima e dependência emocional, resultado inesperado face à literatura, que tende a associar a dependência a níveis mais baixos de autoestima (Bornstein, 2000). Uma possível explicação reside na forma como a autoestima foi operacionalizada neste estudo. Medidas globais podem captar percepções positivas superficiais que coexistem com fragilidades emocionais subjacentes e maior dependência afetiva. Tal interpretação encontra suporte em investigações que distinguem diferentes formas de autoestima, evidenciando que a autoestima contingente ou relacional, apesar de elevada, depende fortemente da validação externa, sobretudo em contextos afetivos (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003). É importante salientar que a escala utilizada neste estudo avalia autoestima global (EAE) e não autoestima contingente ou defensiva. Esta distinção pode ajudar a compreender a discrepância com parte da literatura, já que estudos que encontram correlação negativa entre autoestima e dependência emocional recorrem, frequentemente, a medidas de autoestima contingente, mais sensível a flutuações relacionais. Nesse sentido, indivíduos podem relatar uma visão relativamente positiva de si, mas cuja regulação afetiva permanece dependente da relação, favorecendo padrões de vinculação ansiosa e dependente. De facto, a ansiedade vincular apresentou correlações positivas com a autoestima e com a dependência emocional, mas negativas com a confiança e o conforto, replicando parcialmente os padrões teóricos (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2010).

Por outro lado, a correlação positiva entre confiança e conforto confirma a estrutura de segurança vincular, em consonância com a conceptualização de Fraley e Shaver (2000), reforçando a validade interna dos resultados.

Os resultados das análises de mediação sugerem que a autoestima desempenha um papel parcial na relação entre certas dimensões da vinculação e a dependência emocional. Especificamente, a autoestima mediou parcialmente a relação entre a ansiedade vincular e a dependência emocional. Ao incluir a autoestima no modelo, o efeito direto da ansiedade sobre a dependência emocional diminuiu, indicando que a percepção positiva ou negativa de si próprio pode atenuar, em parte, a influência da ansiedade vincular sobre comportamentos de dependência emocional (Mikulincer & Shaver, 2019). Este resultado corrobora estudos prévios que destacam a autoestima como um fator protetor que pode

modular o impacto de estilos de vinculação mais ansiosos na vulnerabilidade emocional e na dependência afetiva (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998).

No caso da dimensão Confiança nos outros, a análise de mediação não revelou um efeito significativo da autoestima. Este resultado sugere que, embora a confiança interpessoal esteja associada a menor dependência emocional, a autoestima por si só não é um mecanismo mediador relevante nesta relação. Este padrão é consistente com evidências que indicam que dimensões mais seguras de vinculação, como a confiança, podem influenciar diretamente o funcionamento relacional, sem depender da percepção de si mesmo (Feeney & Collins, 2015).

Relativamente ao Conforto com a proximidade, verificou-se também uma mediação parcial da autoestima, embora de magnitude reduzida. A inclusão da autoestima no modelo reduziu o efeito direto do conforto com a proximidade sobre a dependência emocional, indicando que a forma como os indivíduos se percebem a si próprios modula parcialmente o impacto do conforto na intimidade na propensão à dependência emocional. Este resultado reforça a ideia de que a autoestima atua como um mecanismo de regulação emocional, permitindo que indivíduos mais seguros nas suas relações mantenham níveis equilibrados de dependência afetiva, mesmo em contextos de proximidade elevada (Collins & Feeney, 2000).

Em conjunto, os resultados sugerem que a autoestima não exerce um efeito universal como mediadora entre todas as dimensões da vinculação e a dependência emocional, mas que tem relevância sobretudo em contextos associados à ansiedade vincular e à forma como os indivíduos se relacionam com a proximidade emocional. Estes resultados enfatizam a importância de considerar a autoestima como um fator de vulnerabilidade ou proteção na compreensão das dinâmicas de dependência emocional em adultos.

Os resultados do presente estudo corroboram a perspectiva teórica da vinculação (Bowlby, 1969/1982; Ainsworth et al., 1978), evidenciando que os estilos de vinculação inseguros, particularmente o ansioso-preocupado, estão associados a níveis mais elevados de dependência emocional. Tal associação é coerente com a proposta dos modelos internos dinâmicos (Bowlby, 1973), segundo a qual representações negativas de si mesmo

e dos outros dificultam a regulação emocional e aumentam a necessidade de validação externa.

Adicionalmente, os resultados confirmam o modelo bidimensional de Bartholomew e Horowitz (1991), ao revelarem que um self negativo (baixa autoestima) funciona como mediador entre padrões de vinculação inseguros e dependência emocional. Assim, indivíduos ansiosos tendem a internalizar uma autoimagem frágil, traduzida em maior vulnerabilidade à dependência afetiva, tal como sugerido por Castelló (2005) e Bution & Weshler (2016).

Estes resultados reforçam a importância da teoria de Hazan e Shaver (1987) sobre a continuidade entre os vínculos infantis e as relações românticas adultas. De facto, a necessidade excessiva de proximidade e o medo da rejeição observados em adultos com vinculação ansiosa refletem, no plano amoroso, as mesmas dinâmicas identificadas em crianças com figuras de vinculação inconsistentes.

Por fim, o presente estudo acrescenta evidência empírica à noção de que a dependência emocional pode ser entendida como uma manifestação relacional desadaptativa de padrões de vinculação inseguros, apoiando a literatura que associa estas dinâmicas a baixa autoestima, dificuldades de regulação emocional e sofrimento psicológico (Paiva et al., 2022; González Bueso et al., 2018).

## **7. Conclusão**

O presente estudo contribuiu para a compreensão das dinâmicas relacionais na idade adulta, evidenciando que os estilos de vinculação e a autoestima desempenham papéis centrais na manifestação da dependência emocional. Os resultados indicam que indivíduos com maiores níveis de ansiedade vincular apresentam maior propensão à dependência emocional, enquanto o conforto com a proximidade e a confiança nos outros se associam a padrões mais seguros e a menor dependência. A autoestima surge como um mediador parcial nestas relações, particularmente entre a ansiedade vincular e a dependência emocional, bem como no impacto do conforto com a proximidade sobre a dependência afetiva. Estes resultados reforçam os modelos teóricos clássicos da vinculação (Bowlby, 1982; Bartholomew & Horowitz, 1991) e a relevância de considerar a autoestima como fator de vulnerabilidade ou proteção nas relações interpessoais adultas.

Em conjunto, os resultados sugerem que intervenções direcionadas ao fortalecimento da autoestima e à promoção de padrões de vinculação seguros podem reduzir comportamentos de dependência emocional e favorecer relações mais equilibradas e satisfatórias.

## **8. Limitações do estudo**

Apesar da relevância dos resultados, importa reconhecer algumas limitações. A amostra foi predominantemente constituída por jovens adultos, do sexo feminino e com níveis de escolaridade elevados, o que limita a generalização dos resultados a populações mais heterogêneas em termos de idade, género e contexto sociocultural.

Adicionalmente, a natureza transversal do estudo impede inferências causais entre vinculação, autoestima e dependência emocional, sendo recomendável a realização de estudos longitudinais para explorar mudanças ao longo do tempo.

A utilização de instrumentos de autorrelato, embora bem validados, pode ter introduzido vieses relacionados com perceções subjetivas e desejabilidade social.

Outra limitação prende-se com a utilização de uma tradução livre da Escala de Autoestima de Rosenberg (Wylie, 1989). Apesar de a formulação simples e direta dos itens ter favorecido a compreensão pelos participantes e de a consistência interna obtida reforçar a sua adequação, a ausência de validação formal para a população portuguesa implica cautela na interpretação e comparação dos resultados com outros estudos.

Por fim, algumas inconsistências observadas, como a correlação positiva inesperada entre autoestima e dependência emocional, sugerem que características específicas da amostra ou do contexto podem ter influenciado os resultados, sendo necessário cautela na interpretação e na generalização dos dados.

## Bibliografia

- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle*. Routledge.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Ainsworth, M. (1979). Attachment as related to mother–infant interaction. *Advances in the Study of Behavior*, 9, 1–49. [https://doi.org/10.1016/S0065-3454\(08\)60032-7](https://doi.org/10.1016/S0065-3454(08)60032-7)
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation* (2nd ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Ahmadi, V., Davoudi, I., Ghazaei, M., & Mardani, M. (2013). Prevalence of obsessive love and its association with attachment styles. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 696–700. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.629>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR (Text Revision)*. American Psychiatric Association.
- Amor, P., Echeburúa, E., Camarillo, L., Ferré, F., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2022). Emotional dependency and abuse in female victims of intimate partner violence. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 291–307. <https://doi.org/10.51668/bp.8322115s>
- Arefi, M., Navabinezhad, Sh., & Sanai, B. (2006). Investigation of the relationship between attachment styles and friendship quality. *Counseling Research and Development*, 5(18), 9-31.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.  
<https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bianconi, V. (2024). A dependência emocional na violência doméstica. In Anais do Congresso de Psicologia da FAG (pp. 1–12). Faculdade Assis Gurgacz.  
Disponível em: <https://www4.fag.edu.br/anais-2024/Psicologia%20%20Viviana%20Bianconi.pdf>
- Bornstein, R. F., & Cecero, J. J. (2000). Deconstructing dependency in a five-factor world: A meta-analytic review. *Journal of Personality Assessment*, 74(2), 324–343. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7402\\_11](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7402_11)
- Bornstein, R. F. (2012). Illusions of dependency in contemporary relationships: Parallels between dependency in clinical practice and everyday life. *Contemporary Psychoanalysis*, 48(2), 201–220.  
<https://doi.org/10.1080/00107530.2012.10746505>
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (rev. ed.). Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Boscardin, M. K., & Kristensen, C. H. (2011). Esquemas iniciais desadaptativos em mulheres com amor patológico. *Revista de Psicologia da IMED*, 3(1), 517–526.  
<https://doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v3n1p517-526>
- Braga, J. (2020). Dependência emocional em relacionamentos conjugais: Possíveis fatores e consequências. *Revista de Psicologia da Universidade de São Paulo*, 31(2), 56–74. <https://www.scielo.br/j/pusp/a/XKHZx5ybWGP9QFVZHrdNhdz/>

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Bution, D. C., & Wechsler, A. M. (2016). Dependência emocional: Uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(1), 77–101.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072016000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006)
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2014). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 156-162.  
<https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.381>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. C., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Castelló, J. B. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento* (1ª ed.). Alianza Editorial
- Castelló, J. (2012). *Superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio* [Overcoming emotional dependence: How to prevent love from becoming a torture]. Ediciones Corona Borealis.
- Castelló, J. (2015). *La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad*.  
<https://www.jorgecastello.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & Amor, P. J. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: propiedades psicométricas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 145-153.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7551028>.

- Camaiora, G. (2018). *Dependencia emocional y autoestima general y contingente a las relaciones de pareja en mujeres adultas en una relación de pareja de Lima metropolitana* [Tese de licenciatura, Universidad de Lima]. Universidad de Lima Repositorio Institucional.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Chopik, W. J., & Edelstein, R. S. (2014). Age differences in romantic attachment around the world. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 892-900.
- Dalgalarrondo, P. (2018). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. Artmed Editora.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3)

- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214.  
<https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- De Wolff, M. S., & van IJzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68(4), 571–591. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1997.tb04218.x>
- Dias, A. R., Machado, C., Gonçalves, R. A., & Manita, C. (2014). Discursos socioculturais sobre o amor em Portugal: Um percurso geracional? *Revista de Psicologia*, 28 (1), 1- 18.  
[https://sigarra.up.pt/icbas/pt/pub\\_geral.show\\_file?pi\\_doc\\_id=119909](https://sigarra.up.pt/icbas/pt/pub_geral.show_file?pi_doc_id=119909)
- Díaz-Mosquera E, Merlyn MF, and Latorre G (2024). Percepción de vínculos con figuras parentales y estilos de apego adulto en jóvenes universitarios. *Psicogente*, 27(51): 89-110. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6434>
- Dias, A. G. F. (2022). Dependência emocional: Uma perspectiva cognitivo-comportamental a partir da Teoria do Apego e dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDS) [Trabalho de conclusão de curso, Centro Universitário Christus]. *Repositório Unichristus*.  
<https://repositorio.unichristus.edu.br/jspui/handle/123456789/1403>
- Do Espírito Santo, R., Nonato, G. R. B., & da Silva, A. M. B. (2022). Dependência emocional em relacionamentos amorosos: uma proposta de intervenção com mulheres. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, 43(1), 55-70. DOI: 10.5433/1679-0383.2022v43n1p55
- Esbec, E. y Echeburúa, E. (2010). Violencia y trastornos de la personalidad: implicaciones clínicas y forenses. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 38, 249-261.
- Espil, J. (2016). Dependencia emocional según género en docentes casados de colégios privados de la provincia de Chepén. *Proyecto de investigación*

- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feeney, J. A., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2016). Social functions of emotion and emotion regulation in relationships. *Frontiers in Psychology*, 7, 429. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00429>
- García De Lama, M. O. (2018). Relación entre autoestima y dependencia emocional en los estudiantes de III al V ciclo de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Católica los Angeles de Chimbote filial Tumbes, 2016.
- George, C., & Solomon, J. (1999). Attachment and caregiving: The caregiving behavioral system. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 4–19). Guilford Press.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, E., Fernández, D., & Ribas, J. (2018). Dependencia emocional en mujeres: una revisión de la literatura empírica. *Psicosomática y Psiquiatría*, (5), 42-48. [doi:10.34810/PsicosomPsiquiatrnum0506](https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum0506)
- Hamidi, F. (2007). A study on the relationship between attachment styles and marital satisfaction in married of teacher training university. *Journal Of Family Research*. 3(9), 443-453.

- Harter, S. (2015). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22. doi: 10.1207/s15327965pli0501\_1.
- Hidalgo, E. G. C. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36-62. Disponible en <https://bit.ly/3OTIB9m>
- Hoyos, M. L., & Arredondo, N. H. L. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- Izquierdo-Martínez, S. A., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 7(1), 81–91. Retrieved from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862013000100008&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862013000100008&script=sci_arttext&tlng=en)
- Impett, E. A., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2005). Approach and avoidance sexual motives: Implications for personal and interpersonal well-being. *Personal Relationships*, 12(4), 465–482. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2005.00126.x>
- Jaller Jaramillo, C., & Lemos Hoyos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta colombiana de psicología*, 12(2), 77-83.
- Juri, L. (2011). *Teoría del apego para psicoterapeutas*. Psimática.

- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Lemos, M., Jaller, C., González, M. A., Díaz, Z. T., & De La Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Machado, I., & Romanha, R. (2020). Dependência emocional nas relações interpessoais em universitários. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(1), 77-101. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072016000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006)
- Macía, L., Jauregui, P., & Estevez, A. (2023). Emotional dependence as a predictor of emotional symptoms and substance abuse in individuals with gambling disorder: differential analysis by sex. *Public Health*, 223, 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.07.023>
- Martínez-López, F. J., Domínguez-Alonso, F. J., Alonso-Fernández, F., & Álvarez-Carpintero, P. (2016). Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 6(1), 77-101.
- Mendes, M. A. (2021). *A clínica do apego: Fundamentos para psicoterapia afetiva, relacional e experiencial*. Sinopsys Editora.
- Marrone, M. (2022). A Teoria da Vinculação e alguns aspectos da sua Aplicação Clínica. *Revista PsiRelacional: Perspectivas Relacionais em Psicanálise*, 3, 203-214.
- Merlyn, M. F., Díaz-Mosquera, E., & Latorre, G. (2024). Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples. *International Journal of*

*Advanced and Applied Sciences [Internet]*, 178-86.

<https://doi.org/10.21833/ijaas.2024.08.019>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>

Momeñe, J., & Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 26(2), 359-378.

Momeñe, J. & Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico [The role of resilience in emotional dependence and psychological abuse]. *Revista Española de Drogodependencias* , 1 (44), 28 43.

Momeñe, J., Jáuregui, P. & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional [The predictive role of psychological abuse and emotional regulation in emotional dependence]. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25 (1), 65 78.

Moral, M. V. & Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles [Affective dependence and gender: differential symptomatic profile in Spanish affective dependents]. *Interamerican Journal of Psychology* , 43 (2), 230 240.

Moral, M. V. J., & Sirvent, C. R. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: Etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167. Disponible em <https://roderic.uv.es/handle/10550/22382>

- Moral, M., V., García, A., Cuetos, G., & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 8(2), 96-107.  
<https://doi.org/10.23923/j.rips.2017.08.009>
- Murta, S. G., Pires, M. R. P., Tavares, A. S., Cordeiro, M. A., Teixeira, E. G., & Adorno, N. (2019). Intimidade e apego no namoro: implicações de estudos de caso para prevenção à violência. *Contextos Clínicos*, 12(1), 205-225.  
<https://doi.org/10.4013/ctc.2019.121.09>
- Myers, S. A., Ridolfi, V., Beard, C., Bhakta, A., & Short, S. (2007). The association between adolescents' attachment styles and their relationships with their parents and peers. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3), 327–340.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9093-5>
- Neumann E and Rohmann E (2024). Attachment-based retrospective classifications of parental caregiving in childhood related to psychological well-being and mental health in young adults. *Current Psychology*, 43(5): 4710–4718.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04621-1>
- Nunes F, Matos PM, Ferreira T, and Mota CP (2021). Romantic and parental attachment, psychosocial risk, and personal agency in emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3): 549–569.  
<https://doi.org/10.1177/02654075211042317>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Ocmin, A. M. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(2), 85-91. doi: [10.35626/casus.2.2019.176](https://doi.org/10.35626/casus.2.2019.176)
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.  
<https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *144*(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Paiva, T. T., Lima, K. S., & Cavalcanti, J. G. (2022). Abuso psicológico, autoestima e dependência emocional de mulheres durante a pandemia de COVID-19. *Ciências Psicológicas*, *16* (2). <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2257>
- Pechorro, P., Marôco, J., Poiares, C. & Vieira, R. (2011). Validação da Escala de Auto-estima de Rosenberg com adolescentes portugueses em contexto forense e escolar. *Arquivos de Medicina*, *25*(5-6), 174-179.
- Peixoto, F. (2004). Qualidade das relações familiares, auto-estima, autoconceito e rendimento académico. *Análise Psicológica*, *22*(1), 235-244.  
Doi: <https://doi.org/10.14417/ap.144>
- Ramires, V. R. R., & Schneider, M. S. (2010). Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: Comportamento versus representação? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *26*, 25-33. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000100004>
- Rodrigues, A., & Arantes, J. (2021). Evidências de validade da versão portuguesa do Questionário de Dependência Emocional. *Revista E-Psi*, *10* (1), 1-18
- Riso, W. (2014). *Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável*. L&PM Editores
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Santos, T. O., & Camargo, M. R. (2024). Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. *Psicologia USP*, *35*, <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220002>

- Santos, T. & Antão, C. C. M. (2020). Emoções no Namoro - A base de um relacionamento saudável. *Adolescência - Revista Júnior de Investigação*, 7(1), 16-89
- Santos, C. Á., Silva, E. P., & Silva, R. A. (2022). Dependência emocional: uma revisão literária. *Revista Científica da Ajes*, 1(1), 1-15
- Sbicigo, J. B., Bandeira, D. R., & Dell’Aglío, D. D. (2010). Escala de autoestima de rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Revista Psico-USF*, 15(3), 395-403. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300012>
- Schmitt, D. P. (2003). Universal sex differences in the desire for sexual variety: Tests from 52 nations, 6 continents, and 13 islands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 85–104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.85>
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., ... & Zupančič, A. (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions: Are models of self and of other pancultural constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 367–402. <https://doi.org/10.1177/0022022104266105>
- Silva, R. T., & Gomes, L. P. (2016). Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia & Sociedade*, 28(3), 45-60
- Silva, P. P., & Andrade, L. F. (2022). A mulher e a dependência afetiva: Laços de amor que causam dor. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, 6(1), 1–22
- Sophia, E. C. (2008). *Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade* [Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo]. Faculdade de Medicina, Departamento de Psiquiatria
- Sophia, E. C., Tavares, H., Berti, M. P., Pereira, A. P., Lorena, A., Mello, C., & Zilberman, M. L. (2009). Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship. *CNS Spectrums*, 14(5), 268–274. [doi:10.1017/S1092852900025438](https://doi.org/10.1017/S1092852900025438)

- Souza, P. B., & Veríssimo, C. (2021). A relação entre dependência emocional e violência doméstica contra a mulher. *Anais do EPCC 2021 - Congresso de Iniciação Científica*, 1-10. Universidade Cesumar. Disponível em <https://www.unicesumar.edu.br/anais-epcc-2021/wp-content/uploads/sites/236/2021/11/733.pdf>
- Soares, I. (1996). *Representação da vinculação na idade adulta e na adolescência: Estudo intergeracional: mãe – filho (a)*. Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia.
- Sussman, S. (2010). *Love addiction: Definition, etiology, treatment. Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31-45. doi: 10.1080/10720161003604095
- Terenó, S. & Matos, I. (2017). Contributos da teoria da vinculação para a prática clínica desenvolvimental. *Análise Psicológica*, 4 (XXXV), 409-423. <https://doi.org/10.14417/ap.1115>
- Tello, J. J. A. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 411–437. <https://doi.org/10.18800/psico.201502.007>
- Tello Carrillo, J. D. C. (2016). *Autoestima y dependencia Emocional en los Adolescentes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica).
- Tomaz Paiva, T., da Silva Lima, K., & Gomes Cavalcanti, J. (2022). Abuso psicológico, autoestima e dependência emocional de mulheres durante a pandemia de COVID-19. *Ciencias Psicológicas*, 16(2). <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2257>

- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: Relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>
- Uytun, C., Oztop, B., & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behavior in during puberty and adulthood. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 177-189
- Valle, L., & Moral, M., V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Vale, P. V. (2023). *A dependência emocional nas relações de namoro: uma perspectiva dos jovens*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Vasconcelos, M. R. C., & Cavalcanti, R. N. (2016). Dependência emocional: Caracterização, prevalência e impacto nos relacionamentos interpessoais. *Psicologia USP*, 27(3), 234-247
- Vigo Orejuela, C. D. J. (2019). Clima social familiar y dependencia emocional en estudiantes de una universidad nacional de Lima. *Universidad Nacional Federico Villarreal*.
- Wylie, R. C. (1989). *Measures of self-concept*. University of Nebraska Press.

## **Anexos**

### **Anexo 1**

Autorizações para os instrumentos da versão portuguesa dos questionários:

---

12 DE FEV.



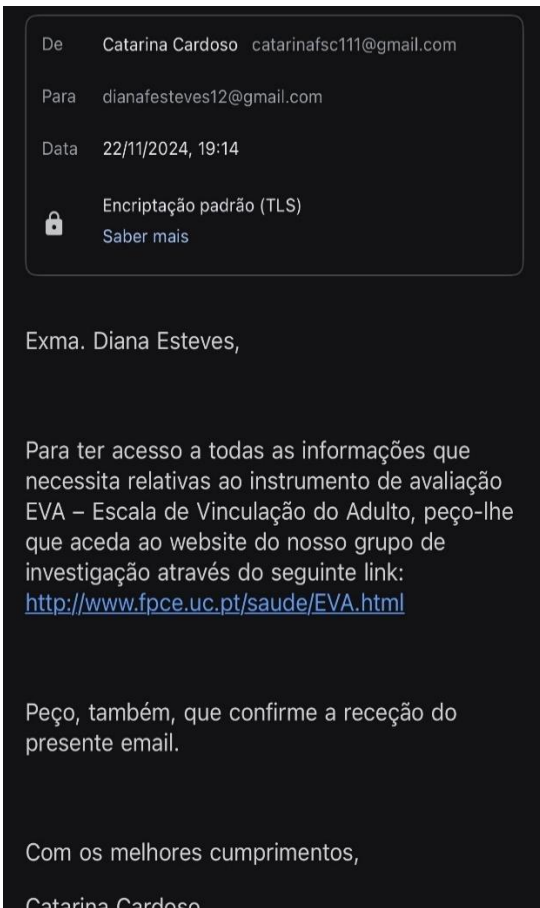
**Ana Rodrigues** · 09:25

Cara Diana Esteves,

Agradeço o seu contacto e o interesse no Questionário de Dependência Emocional para a sua investigação. Autorizo o uso do questionário no âmbito do seu estudo.

Encontro-me disponível para qualquer ajuda que necessite.

Com os melhores cumprimentos,  
Ana Rodrigues



## **Anexo 2**

Informação acerca do estudo e Consentimento Informado

## Dependência Emocional e Estilos de Vinculação em jovens adultos



O presente questionário integra-se no âmbito de um trabalho de investigação da unidade curricular de Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA).

O tema da investigação trata-se da "A Dependência Emocional em jovens e a sua relação com os padrões de vinculação" e o principal objetivo consta em perceber como é que os Padrões de Vinculação pré-estabelecidos podem influenciar a formação de Dependência Emocional em indivíduos adultos portugueses.

Para a participação neste estudo é essencial que leia atentamente e responda a todas as questões, tendo em conta que não existem respostas corretas ou erradas. A sua participação é de extrema importância, consiste no preenchimento de um questionário online, com uma duração aproximada de 9 minutos. A sua participação neste estudo é totalmente voluntária, ou seja, poderá escolher participar ou não. Ao participar, poderá desistir ou interromper a qualquer momento, sem qualquer penalização.

Todas as informações pessoais recolhidas serão anónimas e destinam-se exclusivamente ao tratamento estatístico no contexto da presente investigação. Deste modo, nenhuma resposta será analisada ou reportada de forma individual, salvaguardando-se assim a confidencialidade completa dos dados recolhidos.

Caso surja alguma questão em relação à sua participação neste estudo, por favor contacte o email da investigadora:  
dianafesteves12@gmail.com

Confirmo que tenho mais de 18 anos e consinto participar voluntariamente neste estudo \*

Sim

Não