

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E RELACIONAMENTOS ABUSIVOS EM MULHERES: O PAPEL DO REFORÇO INTERMITENTE NA MANUTENÇÃO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Lucas da Silva Pereira¹
Quemili de Cássia Dias de Sousa²

RESUMO: A dependência emocional em contextos de violência conjugal caracteriza-se pela necessidade intensa de afeto, insegurança e busca constante por validação, gerando vínculos de sofrimento e submissão. O presente artigo tem como objetivo analisar a influência do reforço intermitente na manutenção da dependência emocional em mulheres vítimas de relacionamentos abusivos e identificar estratégias da Análise do Comportamento que possam contribuir para a superação desses vínculos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, baseada em revisão bibliográfica realizada nas bases SciELO, PePSIC, Behavioral Psychology, IJSRDMS e PubMed, considerando estudos publicados entre 2015 e 2025 em português, espanhol e inglês, que abordassem dependência emocional em contextos abusivos e mecanismos de reforçamento sob a perspectiva da Análise do Comportamento. Evidencia-se que, a alternância entre punições e reforços intermitentes, aliada à baixa autoestima, isolamento social e dependência financeira, mantém a permanência da vítima na relação abusiva. Intervenções baseadas na Análise do Comportamento, como reforço positivo, treinamento em habilidades sociais, assertividade e exposição gradual à autonomia, mostram-se eficazes para reduzir a dependência emocional e promover proteção e bem-estar psicológico. Nota-se que, apesar da resiliência dos vínculos abusivos, é possível planejar estratégias que favoreçam a autonomia da mulher. Observa-se, entretanto, escassez de estudos nacionais fundamentados na perspectiva comportamental, evidenciando a necessidade de pesquisas futuras que explorem variáveis pouco investigadas e avaliem a eficácia de intervenções adaptadas à realidade brasileira.

5533

Palavras-chave: Violência contra a mulher. Saúde mental. Autoimagem.

¹ Acadêmico do Curso de Psicologia, Discente da Faculdade Mauá.

² Especialista em Unidade de Terapia Intensiva, Docente da Faculdade Mauá.

I INTRODUÇÃO

A dependência emocional caracteriza-se por uma necessidade excessiva de afeto, insegurança e busca constante por validação, gerando vínculos de sofrimento e submissão, frequentemente presentes em relações abusivas (Momeñe, 2017; Moral, 2018, *apud* Momeñe, 2022). Segundo Moreira e Medeiros (2019), o reforço intermitente, na forma de recompensas emocionais esporádicas e punições como o silêncio, contribui para a manutenção desses vínculos, dificultando o rompimento, mesmo diante de prejuízos evidentes à integridade física e psicológica das vítimas.

Dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2024) indicam que mais de 37% das mulheres brasileiras já sofreram algum tipo de violência, e quase metade dessas não conseguiram romper a situação de abuso. Esse contexto evidencia a urgência de compreender os mecanismos que dificultam a superação dessas relações, como o reforço intermitente e a dependência emocional. Apesar da relevância do tema, observa-se que ainda há escassez de estudos que relacionem diretamente a dependência emocional e os mecanismos de reforço intermitente como fatores de manutenção em relações abusivas. Essa lacuna científica evidencia a problemática central deste estudo: como o reforço intermitente contribui para a permanência de mulheres em relacionamentos abusivos, mesmo diante de danos emocionais e físicos?

5534

A compreensão da dependência emocional em contextos de violência é fundamental, uma vez que o sofrimento de mulheres nessa situação frequentemente não é reconhecido como um aspecto que mereça intervenção dos profissionais de saúde, a menos que existam evidências anatomopatológicas que justifiquem a situação; nesse contexto, a violência tende a ser desconsiderada e seu impacto psicológico perde relevância (Oliveira, 2007 *apud* Santos, 2018). Identificar e compreender esses padrões permite subsidiar intervenções psicológicas mais eficazes, bem como desenvolver estratégias preventivas e de acolhimento às mulheres em situação de vulnerabilidade. Trata-se, portanto, de uma temática de significativa relevância social e científica, diretamente relacionada à promoção do bem-estar psicológico e à proteção de direitos humanos.

Este trabalho tem como objetivo geral analisar a influência do reforço intermitente na manutenção da dependência emocional em mulheres vítimas de relacionamentos abusivos. Como objetivos específicos, busca-se identificar estratégias da Análise do Comportamento que possam contribuir para a superação desses vínculos, analisar os principais fatores emocionais

que favorecem a permanência nessas relações e discutir possíveis intervenções psicológicas baseadas na modificação de padrões de reforço.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, baseada em revisão bibliográfica. A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, PePSIC, Behavioral Psychology, IJSRDMS e PubMed, utilizando como descritores em Ciências da Saúde: violência contra a mulher, saúde mental e autoimagem. O recorte temporal compreendeu publicações entre os anos de 2015 a 2025, em língua portuguesa, espanhola e inglesa. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos que abordassem especificamente a dependência emocional em contextos de relacionamentos abusivos e sua relação com mecanismos de reforçamento. Foram excluídos artigos fora do recorte temporal e produções que não dialogassem diretamente com o tema proposto.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Fundamentação teórica

A dependência emocional pode ser compreendida como uma necessidade intensa e constante de demonstrar cuidado e atenção para com outra pessoa, geralmente presente em relações afetivas próximas. Esse vínculo, que se caracteriza por uma busca contínua por uma figura de apego, reflete uma tentativa de suprir uma carência emocional interna, na qual o indivíduo projeta suas emoções e expectativas sobre o outro, buscando preencher um vazio afetivo. (Silva & Andrade, 2017, apud Santos & Camargo, 2024). Embora a dependência emocional não seja oficialmente classificada como um transtorno independente no DSM-5, ela se relaciona com o transtorno de personalidade dependente, caracterizado pela dificuldade em manifestar autonomia e autoeficácia nas relações interpessoais.

A permanência em relacionamentos abusivos pode estar fortemente relacionada a aspectos subjetivos da mulher, especialmente sua autoimagem e autovalorização. O abuso psicológico atinge diretamente a percepção que ela tem de si, enfraquecendo sua autoestima. Nesse sentido, Pereira, Camargo e Aoyama (2018, apud Rosa 2022) destaca que a mulher que vivencia um contexto coercitivo, marcado por interações constantes de violência, tende a desenvolver uma autoimagem fragilizada, o que a torna mais vulnerável ao ciclo de violência e submissão ao parceiro. Além disso, o abuso verbal, ao responsabilizar a vítima pelo fracasso da relação, funciona como estímulo que desencadeia sentimentos de culpa e tristeza, característicos

de quadros depressivos (Gomes, 2018). Assim, a mulher passa a acreditar que não merece algo melhor, reforçando a dependência emocional.

O isolamento social também é uma das estratégias utilizadas por agressores para manter o controle sobre a vítima. O agressor, tende a afastar a mulher de sua rede de apoio, como amigos e familiares, criando um ambiente em que a vítima passa a depender exclusivamente dele para suas necessidades sociais e emocionais. O contato com outras pessoas que possam alertá-la sobre o padrão abusivo é cortado, fazendo com que a percepção de sua realidade se torne cada vez mais distorcida, fazendo com que o agressor se sinta cada vez mais seguro para manter os abusos sem que ninguém tenha conhecimento. (Almeida, 2018 apud Gomes, 2022).

Além do isolamento imposto, a vítima desenvolve um profundo medo de estar sozinha. Esse medo não se restringe apenas à solidão física, mas também ao terror de enfrentar a vida sem o reforço intermitente que o relacionamento, mesmo que abusivo, oferece (Almeida, 2018 apud Gomes, 2022). A esperança de que o parceiro volte a ser "bom" é mais reconfortante do que a incerteza de uma vida sem ele. A dependência, nesse sentido, é ampliada pelo medo da reação do agressor caso ela tente ir embora. Esse medo, real e constante, torna-se um dos maiores obstáculos para a superação e a busca por ajuda.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dependência emocional pode ser compreendida como uma necessidade intensa e constante de demonstrar cuidado e atenção para com outra pessoa, geralmente presente em relações afetivas próximas. Esse vínculo, que se caracteriza por uma busca contínua por uma figura de apego, reflete uma tentativa de suprir uma carência emocional interna, na qual o indivíduo projeta suas emoções e expectativas sobre o outro, buscando preencher um vazio afetivo. (Silva; Andrade, 2017, *apud* Santos; Camargo, 2024). Embora a dependência emocional não seja oficialmente classificada como um transtorno independente no DSM-5, ela se relaciona com o transtorno de personalidade dependente, caracterizado pela dificuldade em manifestar autonomia e autoeficácia nas relações interpessoais.

Do ponto de vista epidemiológico, a dependência emocional afeta predominantemente mulheres entre 20 e 40 anos, especialmente aquelas com histórico de relacionamentos abusivos e baixa autoestima. Esse quadro é mais prevalente entre mulheres com menor escolaridade, renda reduzida e histórico de negligência emocional. O reforço intermitente — caracterizado

pela alternância entre afeto e rejeição — exerce papel central na manutenção desses vínculos e na dificuldade de rompimento das relações abusivas (Santos *et al.*, 2022; Carvalho, 2023).

Ademais, dados da Organização Mundial da Saúde (2023) indicam que cerca de 30% das mulheres em todo o mundo já vivenciaram algum tipo de violência conjugal, sendo que muitas delas relatam permanecer em relações abusivas por medo, dependência emocional e fatores econômicos. No Brasil, uma pesquisa realizada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2024) revelou que 1 em cada 4 mulheres já sofreu violência psicológica ou emocional em um relacionamento, sendo que 21% afirmaram ter permanecido no relacionamento mesmo após a ocorrência de agressões — fato frequentemente associado à dependência emocional. Esses números evidenciam que a dependência emocional, ainda que muitas vezes invisível, constitui um importante fator de vulnerabilidade à violência doméstica e à manutenção de vínculos abusivos.

Para compreender a dependência emocional, torna-se essencial distinguir entre relacionamentos saudáveis e relacionamentos abusivos. Segundo Furman & Wehner (1997, *apud* Yöyen; Çalık; Guineri Baris, 2025) os primeiros se baseiam em respeito mútuo, apoio, atenção e necessidades sexuais atendidas, os abusivos podem ser compreendidos como dinâmicas relacionais marcadas por diferentes formas de violência, sendo elas, física, psicológica, sexual e patrimonial, acompanhadas por comportamentos de controle, ciúme excessivo e presença de dependência emocional. Embora as mulheres sejam as principais vítimas dessas situações, é importante ressaltar que os homens também podem sofrer algum tipo de violência no contexto conjugal (Rodrigues; Boni, 2023).

5537

Dentro da Análise do Comportamento, o conceito de reforço intermitente é fundamental para compreender como certos padrões se mantêm ao longo do tempo, mesmo quando produzem sofrimento. Esse tipo de reforçamento ocorre quando uma resposta não é seguida de consequências reforçadoras em todas as vezes em que ocorre, mas apenas em algumas delas. Como destaca Moreira e Medeiros (2019), o reforço intermitente gera comportamentos mais resistentes à extinção do que o reforço contínuo, pois a imprevisibilidade da recompensa mantém a probabilidade da resposta.

A diferença entre o reforçamento contínuo e o reforçamento intermitente pode ser visualizada na figura abaixo. Enquanto no primeiro cada resposta é seguida pela apresentação do estímulo reforçador, no segundo a apresentação ocorre de forma irregular, em algumas ocasiões sim e em outras não. Esse esquema ilustra de maneira clara como a imprevisibilidade

do reforço contribui para a manutenção do comportamento, tornando-o mais resistente à extinção (Moreira; Medeiros, 2019).

Tabela 1 – Esquema de reforçamento contínuo e intermitente

Esquema de reforçamento contínuo			Esquema de reforçamento intermitente		
Resposta	→	Estímulo reforçador	Resposta		Estímulo reforçador
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	→	Apresentação de água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	↗	Sem água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	→	Apresentação de água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	↗	Sem água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	→	Apresentação de água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	↗	Sem água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	↗	Sem água
Pressão à barra	→	Apresentação de água	Pressão à barra	→	Apresentação de água

Fonte: Elaborado pelo autor

No contexto dos relacionamentos abusivos, essa lógica é evidente. A relação costuma alternar entre momentos de punição, expressos na forma de violência física, psicológica ou negligência afetiva e momentos de afeto e carinho, conhecidos como a “fase da lua de mel”. Esses episódios de afeto funcionam como reforços positivos, que, por ocorrerem de forma esporádica e inesperada, sustentam a permanência da vítima na relação. A esperança de que o parceiro volte a apresentar o comportamento afetivo fortalece o vínculo e impede o rompimento, configurando um ciclo vicioso marcado pela oscilação entre dor e prazer (Moreira; Medeiros, 2019).

Essa alternância de punições e reforços ocasionais pode consolidar um vínculo traumático, no qual a vítima associa a intensidade da dor à intensidade da paixão. Segundo Bell e Naugle (2005, *apud* Rosa, 2022), quando o agressor demonstra um repertório comportamental desejado pela mulher, como respeito, carinho e afeto, ela percebe que o parceiro é capaz de

oferecer esses reforçadores e, assim, mantém a expectativa de que tais comportamentos se repitam, permanecendo na relação. Para potencializar ainda mais o efeito desses reforços, o parceiro frequentemente se utiliza da privação do reforçador conforme descrito por Lund e Weatherly (2012, *apud* Rosa, 2012), retirando temporariamente o afeto e a atenção desejados.

Diante da expectativa de que esses comportamentos possam ser oferecidos novamente, a vítima tolera a punição, que, segundo Moreira e Medeiros (2019), funciona como consequência capaz de reduzir a probabilidade de comportamentos indesejados pelo agressor. Essa dinâmica reforça a dependência emocional e transforma a relação em uma experiência ambivalente, em que os momentos de alívio e afeto são suportados pela expectativa de receber o afeto, dificultando ainda mais o desligamento da relação (Lanik 2009, *apud* Rosa, 2022).

A permanência em relacionamentos abusivos pode estar fortemente relacionada a aspectos subjetivos da mulher, especialmente sua autoimagem e autovalorização. O abuso psicológico atinge diretamente a percepção que ela tem de si, enfraquecendo sua autoestima. Nesse sentido, Pereira, Camargo e Aoyama (2018, *apud* Rosa 2022) destaca que a mulher que vivencia um contexto coercitivo, marcado por interações constantes de violência, tende a desenvolver uma autoimagem fragilizada, o que a torna mais vulnerável ao ciclo de violência e submissão ao parceiro. Além disso, o abuso verbal, ao responsabilizar a vítima pelo fracasso da relação, funciona como estímulo que desencadeia sentimentos de culpa e tristeza, característicos de quadros depressivos (Gomes, 2018). Assim, a mulher passa a acreditar que não merece algo melhor, reforçando a dependência emocional.

5539

O isolamento social também é uma das estratégias utilizadas por agressores para manter o controle sobre a vítima. O agressor, tende a afastar a mulher de sua rede de apoio, como amigos e familiares, criando um ambiente em que a vítima passa a depender exclusivamente dele para suas necessidades sociais e emocionais. O contato com outras pessoas que possam alertá-la sobre o padrão abusivo é cortado, fazendo com que a percepção de sua realidade se torne cada vez mais distorcida, fazendo com que o agressor se sinta cada vez mais seguro para manter os abusos sem que ninguém tenha conhecimento (Gomes, 2018).

Além do isolamento imposto pelo agressor, a vítima desenvolve um profundo medo de permanecer sozinha. Esse temor vai além da solidão física, abrangendo também o receio de enfrentar a vida sem o reforço intermitente que o relacionamento, mesmo abusivo, oferece. A expectativa de que o parceiro retome comportamentos afetuosos torna-se mais reconfortante do que a incerteza de uma vida sem ele. Nesse contexto, a dependência emocional é intensificada

pelo medo da reação do agressor caso a vítima tente se afastar. Esse temor, real e constante, configura-se como um dos maiores obstáculos para a superação da violência e a busca por apoio (Gomes, 2018).

Portanto, pode-se compreender que a dependência emocional em contextos de violência conjugal é mantida por padrões de interação que reforçam a permanência da vítima na relação abusiva. A alternância entre punições (violência) e reforços intermitentes (momentos de afeto) mantém o comportamento da vítima, mesmo diante do sofrimento. Esse ciclo é descrito por Moreira e Medeiros (2019), que destacam que esquemas de reforçamento intermitente geram comportamentos mais resistentes à extinção devido à imprevisibilidade da recompensa. Além disso, fatores como baixa autoestima, medo da solidão e isolamento social imposto pelo agressor ampliam a vulnerabilidade da mulher, dificultando o rompimento do ciclo abusivo (Santos, 2025).

Dessa forma, intervenções fundamentadas na análise do comportamento podem ser eficazes para a interrupção desse ciclo. A análise funcional do comportamento permite identificar os padrões que mantêm o comportamento e orientar estratégias para modificá-los. O planejamento de reforçamento positivo pode ser utilizado para reforçar comportamentos de autonomia e independência da vítima. Além disso, o treinamento em habilidades sociais e assertividade proporciona à mulher ferramentas para estabelecer limites e comunicar suas necessidades de forma eficaz. A exposição gradual a situações de separação ou independência, acompanhada de reforço positivo, auxilia na redução da dependência e no fortalecimento da autonomia (Moreira; Medeiros, 2019).

5540

Assim, a aplicação dessas estratégias contribui para a proteção da saúde física e mental das mulheres em situação de violência, promovendo bem-estar psicológico e defendendo seus direitos humanos. Além disso, considerando a escassez de estudos específicos sobre dependência emocional em contextos de violência, é fundamental que futuras pesquisas explorem os mecanismos que mantêm esses vínculos e avaliem a eficácia de intervenções baseadas na análise do comportamento. Esse enfoque comportamental oferece uma abordagem prática e eficaz para lidar com a complexidade dos vínculos abusivos, reforçando a importância de estratégias que considerem os processos que sustentam o comportamento dependente.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, buscou-se compreender os mecanismos que sustentam a dependência emocional em mulheres vítimas de violência conjugal, identificando os fatores que contribuem para a manutenção desses vínculos e as estratégias que podem favorecer a autonomia da vítima. A análise mostrou que a alternância entre momentos de afeto e agressão, associada a questões como baixa autoestima, isolamento social e dependência financeira, cria padrões comportamentais que dificultam a saída do relacionamento. Além disso, fatores culturais e sociais reforçam normas de submissão e naturalização da violência, evidenciando a complexidade do fenômeno e a necessidade de abordagens integradas.

O estudo permitiu refletir sobre a importância de intervenções baseadas em princípios da Análise do Comportamento, destacando o papel do reforço intermitente, do desenvolvimento de habilidades sociais e da exposição gradual à autonomia como estratégias para reduzir a dependência emocional. Esses procedimentos demonstram que, embora os vínculos abusivos sejam resilientes, é possível planejar ações que promovam mudanças concretas no comportamento da vítima, favorecendo sua proteção e bem-estar.

No entanto, algumas limitações se destacam neste estudo. Observa-se uma escassez significativa de pesquisas nacionais que abordem a dependência emocional em contextos de violência, especialmente aquelas fundamentadas na perspectiva da Análise do Comportamento. Além disso, certos fatores, como religião, raça, condições físicas ou contextos culturais específicos, ainda não foram suficientemente explorados, dificultando a generalização das conclusões.

Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas explorem essas variáveis pouco estudadas e avaliem a eficácia de diferentes estratégias de intervenção comportamental, considerando a cultura brasileira e a diversidade social. Espera-se que este trabalho contribua para ampliar a compreensão sobre a dependência emocional em contextos de violência e inspire novas iniciativas voltadas à proteção, autonomia e promoção do bem-estar das mulheres em situações de vulnerabilidade.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, S. S. S. A permanência de mulheres no contexto da violência doméstica e as suas vulnerabilidades. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia pela Faculdade Ari de Sá. Fortaleza, 2023.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>. Acesso em: 20 agosto 2025

GOMES, M.K.T. Por que elas ficam? uma revisão de literatura analítico-comportamental sobre a permanência de mulheres em relacionamentos coercitivos. 2018. 64f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Ceará - campus Sobral, Sobral, 2018.

MOMENÉ, J. et al. Emotional Dependence On The Aggressor Partner And Its Relationship To Social Anxiety, Fear Of Negative Evaluation And Dysfunctional Perfectionism. *Behav. Psychol*, 30(1), p. 51-68, 2022. DOI: 10.51668/bp.8322103n. Disponível em: <https://www.imrpress.com/journal/BP/30/1/10.51668/bp.8322103n>. Acesso em: 20 ago. 2025.

MOREIRA, M. B., MEDEIROS, C. A. Princípios básicos de análise do comportamento Porto Alegre: Artmed 2019.

RODRIGUES, C. B.; BONI JR, J. O. Relacionamentos abusivos. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 26, p. e230416, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.e230416> Acesso em: 20 ago. 2025.

ROSA, C. B. A Interferência Do Reforço Intermitente Na Permanência De Mulheres Em Relacionamentos Abusivos. 2022. 29. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Anhanguera Salvador, Salvador, 2022

SANTOS, I. B. Violência contra a mulher na vida: estudo entre usuárias da Atenção Primária. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 25, n. 5 pp. 1935-1946, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.19752018>. ISSN 1678-4561. Acesso em: 20 ago. 2025.

SANTOS, T. DE O.; CAMARGO, M. R. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. *Psicologia USP*, v. 35, p. e220002, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.19752018> Acesso em: 28 ago. 2025.

YÖYEN E, ÇALIK S, GÜNERI BARIŞ T. Predictors of Young Adult Women's Psychological Well-Being in Romantic Relationships. *Behav Sci (Basel)*. 2025 Jan 18;15(1):82. doi: 10.3390/bs15010082. PMID: 39851886; PMCID: PMC11761594.