

Universidades Lusíada

Santos, Beatriz Benedito, 2002-

Relações amorosas: vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico

<http://hdl.handle.net/11067/8780>

Metadados

Data de Publicação	2025
Resumo	As relações amorosas desempenham um papel essencial no desenvolvimento emocional dos adultos, influenciadas por variáveis como a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico. O presente estudo assume-se pertinente, dada a escassez de investigações que integrem simultaneamente estas variáveis, na idade adulta. Tendo uma natureza quantitativa, este estudo propõe-se a analisar e caracterizar como as referidas variáveis interagem, influenciam e se interrelacionam... Romantic relationships play an essential role in the emotional development of adults, influenced by variables such as romantic attachment, emotional dependence, self-esteem, and psychological well-being. The present study is relevant given the scarcity of research that simultaneously integrates these variables in adulthood. Being quantitative in nature, this study aims to analyze and characterize how these variables interact, influence, and interrelate in the context of romantic relationships in...
Palavras Chave	Relações humanas - Aspectos psicológicos, Auto-Estima, Bem-estar, Dependência (psicologia)
Tipo	masterThesis
Revisão de Pares	Não
Coleções	[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-29T21:02:08Z com informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
Mestrado em Psicologia Clínica

Relações amorosas: vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico

Realizado por:
Beatriz Benedito Santos

Orientado por:
Professora Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes

Constituição do Júri:

Presidente:	Professora Doutora Tília Rute Maia Cabrita
Orientadora:	Professora Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes
Arguente:	Professora Doutora Teresa Paula Rodrigues de Oliveira Leite Maurer

Dissertação aprovada em: 12 de maio de 2026

Lisboa

2025



U n i v e r s i d a d e L u s í a d a

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

Mestrado em Psicologia Clínica

**Relações Amorosas: Vinculação Amorosa,
Dependência Emocional, Autoestima e Bem-Estar
Psicológico**

Beatriz Benedito Santos

Lisboa

Agosto 2025



U n i v e r s i d a d e L u s í a d a

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

Mestrado em Psicologia Clínica

**Relações Amorosas: Vinculação Amorosa,
Dependência Emocional, Autoestima e Bem-Estar
Psicológico**

Beatriz Benedito Santos

Lisboa

Agosto 2025

Beatriz Benedito Santos

Relações Amorosas: Vinculação Amorosa,
Dependência Emocional, Autoestima e Bem-Estar
Psicológico

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e
Ciências da Educação da Universidade Lusíada para
a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Professora Doutora Joana Martins
Gonçalves Lopes

Lisboa

Agosto 2025

FICHA TÉCNICA

Autora Beatriz Benedito Santos
Orientadora Professora Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes
Título Relações amorosas: vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico
Local Lisboa
Ano 2025

CASA DO CONHECIMENTO DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SANTOS, Beatriz Benedito, 2002-

Relações amorosas : vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico / Beatriz Benedito Santos ; orientado por Joana Martins Gonçalves Lopes. - Lisboa : [s.n.], 2025. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - LOPES, Joana Martins Gonçalves, 1984 -

LCSH

1. Relações humanas – aspetos psicológicos
2. Dependência (psicologia)
3. Auto-estima
4. Bem-estar
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Interpersonal relations – Psychological aspects
2. Dependency (Psychological)
3. Self-esteem
4. Well-being
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. HQ801.S26 2025

Agradecimentos

A realização desta dissertação foi um dos maiores desafios encontrados ao longo do meu percurso académico, foi algo que resultou do trabalho incansável decorrido durante este 2º ano de Mestrado. Agora com a finalização deste projeto, posso finalmente dizer que esta dissertação é uma das minhas maiores conquistas, é aquela que marca o final de uma etapa complexa, mas bonita. Contudo, nada disto teria sido possível sem a presença de determinadas pessoas, às quais estou e serei sempre profundamente grata.

Aos meus pais pela oportunidade que me deram de puder estudar e seguir o meu sonho profissional, por todo o apoio, por toda a dedicação e por toda a paciência, ao longo deste meu percurso. Obrigado por sempre terem estado presentes e por acreditarem nas minhas capacidades.

À minha irmã, o meu maior exemplo e fonte de inspiração. Aquela que sempre esteve presente, que nunca me deixou cair e que sempre me aconselhou. Se entrei na universidade e segui um curso superior, a ti também o devo, pois sempre me mostraste que vale a pena lutar por aquilo que queremos alcançar na vida. Obrigado por todo o apoio e amor que me dás. Gosto de ti por amor. A tua pequenina cresceu!

Ao meu companheiro que foi incansável durante esta etapa inteira e, sem dúvida, o maior apoio emocional. Obrigado por toda a ajuda, por todo o carinho, por toda a paciência (sei bem que não foi fácil), por todo o incentivo que me deste e por nunca me teres deixado desistir quando esse era o caminho mais fácil. Todas aquelas horas perdidas em chamadas durante a realização da dissertação, não foram em vão, eu consegui, tal como sempre acreditaste!

À Gabriela e à Carina, as amigas que me acompanharam e ajudaram desde a licenciatura até agora, obrigado pelo apoio e força para superar todos os desafios encontrados pelo caminho. À Gabriela, a melhor que a faculdade me deu, obrigado por teres sempre as

palavras certas e por teres sido o meu lado mais racional ao longo deste tempo. À Carina, a minha gémea de personalidade, obrigado por teres tornado todos os momentos mais leves e por todo o tempo que me dedicaste. A vocês agradeço por nunca me terem deixado sentir que estava sozinha.

Por fim, devo um especial agradecimento à minha orientadora de dissertação, a Professora Doutora Joana Lopes, que acreditou em mim desde o início e que, ao longo deste tempo, demonstrou um compromisso constante para com este projeto. Obrigada por todo o seu profissionalismo e dedicação.

A todas estas pessoas que, de algum modo, fizeram parte deste meu percurso, atribuo grande responsabilidade por ter conseguido concluir esta etapa. Espero que, de alguma forma, vos tenha feito sentir orgulhosos desta pessoa que tanto vos admira.

“O amor pela mulher rompe os laços coletivos criados pela raça, ergue-se acima das diferenças nacionais e das hierarquias sociais, e, fazendo-o, contribui em grande medida para os progressos da cultura.”

(Sigmund Freud, 1921)

Resumo

As relações amorosas desempenham um papel essencial no desenvolvimento emocional dos adultos, influenciadas por variáveis como a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico. O presente estudo assume-se pertinente, dada a escassez de investigações que integrem simultaneamente estas variáveis, na idade adulta. Tendo uma natureza quantitativa, este estudo propõe-se a analisar e caracterizar como as referidas variáveis interagem, influenciam e se interrelacionam no contexto de relacionamentos amorosos, em adultos. Participaram neste estudo 156 adultos (127 mulheres e 29 homens), com idades compreendidas entre 20 e 45 anos, envolvidos numa relação amorosa. O plano metodológico inclui a aplicação de cinco instrumentos: (1) Questionário Sociodemográfico; (2) Questionário de Vinculação Amorosa (QVA); (3) Questionário de Dependência Emocional (QDE); (4) Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR); e (5) Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP). Os resultados demonstraram uma associação negativa entre a dependência emocional e a autoestima, bem como entre a dependência emocional e o bem-estar psicológico, e uma associação positiva entre a autoestima e o bem-estar psicológico. A autoestima revelou-se o único preditor significativo da dependência emocional e do bem-estar psicológico. Observou-se ainda que os níveis de dependência emocional diferem de forma significativa entre os estilos de vinculação. Estes resultados reforçam a importância de desenvolver intervenções centradas na promoção da autoestima e na construção de estilos de vinculação seguros, com vista à prevenção da dependência emocional e à promoção do bem-estar psicológico em adultos.

Palavras-chave: Relações amorosas; Vinculação amorosa; Dependência emocional; Autoestima; Bem-estar psicológico.

Abstract

Romantic relationships play an essential role in the emotional development of adults, influenced by variables such as romantic attachment, emotional dependence, self-esteem, and psychological well-being. The present study is relevant given the scarcity of research that simultaneously integrates these variables in adulthood. Being quantitative in nature, this study aims to analyze and characterize how these variables interact, influence, and interrelate in the context of romantic relationships in adults. A total of 156 adults (127 women and 29 men) aged between 20 and 45 years old who were involved in a romantic relationship participated in this study. The methodological plan includes the application of five instruments: (1) Sociodemographic Questionnaire; (2) Romantic Attachment Questionnaire (RAQ); (3) Emotional Dependency Questionnaire (EDQ); (4) Rosenberg Self-Esteem Scale (EAR); and (5) Psychological Well-Being Manifestation Measurement Scale (EMMBEP). The results showed a negative association between emotional dependence and self-esteem, as well as between emotional dependence and psychological well-being, and a positive association between self-esteem and psychological well-being. Self-esteem proved to be the only significant predictor of emotional dependency and psychological well-being. It was also observed that levels of emotional dependency differ significantly between attachment styles. These results reinforce the importance of developing interventions focused on promoting self-esteem and building secure attachment styles, with a view to preventing emotional dependency and promoting psychological well-being in adults.

Keywords: Love relationships; Romantic attachment; Emotional dependence; Self-esteem; Psychological well-being.

Lista de Tabelas

Tabela 1 Caracterização da amostra.....	21
Tabela 2 Medidas descritivas para a variável vinculação amorosa (QVA)	30
Tabela 3 Medidas descritivas para a variável dependência emocional (QDE).....	30
Tabela 4 Medidas descritivas para a variável autoestima (EAR)	31
Tabela 5 Medidas descritivas para a variável bem-estar psicológico (EMMBEP).....	31
Tabela 6 Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e a variável dependência emocional.....	32
Tabela 7 Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e a variável autoestima ...	33
Tabela 8 Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e a variável bem-estar psicológico	33
Tabela 9 Associações entre variáveis dependência emocional (QDE) e autoestima (EAR) ..	34
Tabela 10 Associações entre variáveis dependência emocional (QDE) e bem-estar psicológico	
(EMMBEP)	34
Tabela 11 Associações entre variáveis autoestima (EAR) e bem-estar psicológico (EMMBEP).....	35
Tabela 12 Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e as variáveis dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a idade.....	35
Tabela 13 Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e as variáveis dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a idade da primeira relação amorosa, o número de relações amorosas, idade inicial da atividade sexual e o número de parceiros sexuais	36
Tabela 14 Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e as variáveis dependência	

emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a duração da relação amorosa atual.....	38
Tabela 15 Diferenças nas dimensões da vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com o sexo	39
Tabela 16 Diferenças nas dimensões da vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a importância atribuída pelos participantes relativamente à relação atual (a mais importante ou não).....	41
Tabela 17 Diferenças nas dimensões da vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com os tipos de relações (relação casual, namoro, união de facto, casado(a))	42
Tabela 18 Comparações <i>post hoc</i> , com ajuste de Bonferroni, para o vários tipos de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a))	43
Tabela 19 <i>Clusters</i> do Questionário de Vinculação Amorosa	46
Tabela 20 Diferenças na dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com os estilos de vinculação amorosa	48
Tabela 21 Comparações <i>post hoc</i> , com ajuste de Bonferroni, na variável dependência emocional para os estilos de vinculação amorosa.....	49
Tabela 22 Comparações <i>post hoc</i> , com ajuste de Bonferroni, na variável autoestima para os estilos de vinculação amorosa.....	50
Tabela 23 Comparações <i>post hoc</i> , com ajuste de Bonferroni, na variável bem-estar psicológico para os estilos de vinculação amorosa.....	51
Tabela 24 Regressão linear múltipla da dependência emocional com as restantes variáveis.	52
Tabela 25 Preditores da dependência emocional	52
Tabela 26 Regressão linear múltipla da autoestima com as restantes variáveis	53
Tabela 27 Preditores da autoestima	53

Tabela 28 Regressão linear múltipla do bem-estar psicológico com as restantes variáveis ...	53
Tabela 29 Preditores do bem-estar psicológico	54

Lista de Abreviaturas

DP – Desvio-padrão

EAR – Escala de Autoestima de Rosenberg

EMMBEP – Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

M – Média

Min-Max – Mínimo-Máximo

QDE – Questionário de Dependência Emocional

QVA – Questionário de Vinculação Amorosa

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I: ENQUANDRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	3
1. O Adulto	4
1.1. Estrutura e Transições na Idade Adulta	4
1.2. A emergência da idade adulta: o propósito de vida.....	5
1.3. A idade adulta estabelecida: consolidação, estabilidade e adaptação contínua.....	5
1.4. Ganhos e perdas no desenvolvimento da vida adulta	6
2. Relações Amorosas.....	7
3. Vinculação Amorosa	7
3.1. Definição e pertinência do seu estudo	7
3.2. Modelo bidimensional de avaliação da vinculação amorosa de Bartholomew e colaboradores.....	8
4. Dependência Emocional.....	9
4.1. Definição e pertinência do seu estudo	9
4.2. Modelo cognitivo-comportamental de Beck	10
4.3. Efeitos negativos da dependência emocional	11
4.4. Dependência emocional e relações amorosas.....	11
4.5. Dependência emocional e vinculação amorosa	12
5. Autoestima	12
5.1. Definição e pertinência do seu estudo	12
5.2. Modelo de Autoestima de Rosenberg.....	13

5.3. Autoestima e relações amorosas	14
5.4. Autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa	14
6. Bem-Estar Psicológico.....	15
6.1. Definição e pertinência do seu estudo	15
6.2. Perspetiva hedónica e perspetiva eudaimónica	16
6.3. Modelo teórico multidimensional do bem-estar psicológico de Carol Ryff	16
6.4. Bem-estar psicológico e relações amorosas	16
6.5. Bem-estar psicológico, autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa.	17
7. Estudo Presente	18
CAPÍTULO II: ESTUDO EMPÍRICO	19
1. Objetivos e questão de investigação.....	19
2. Método.....	21
2.1. Participantes	21
2.2. Instrumentos de avaliação	24
2.2.1. Questionário Sociodemográfico.	24
2.2.2. Questionário de Vinculação Amorosa (QVA).	24
2.2.3. Questionário de Dependência Emocional (QDE).	25
2.2.4. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).	25
2.2.5. Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP).	26
3. Procedimentos e tratamento estatístico dos dados	27
3.1. Procedimento de recolha de dados	27

3.2. Procedimentos de Análise dos Dados.....	28
4. Resultados	29
4.1. Resultados descritivos	30
4.1.1. Variável vinculação amorosa (QVA).....	30
4.1.2. Variável dependência emocional (QDE).	30
4.1.3. Variável autoestima (EAR).....	31
4.1.4. Variável bem-estar psicológico (EMMBEP).	31
4.2. Estudos de associação entre as variáveis principais em estudo.....	32
4.2.1. Vinculação amorosa e dependência emocional.	32
4.2.2. Vinculação amorosa e autoestima.....	32
4.2.3. Vinculação amorosa e bem-estar psicológico.....	33
4.2.4. Dependência emocional e autoestima.....	34
4.2.5. Dependência emocional e bem-estar psicológico.	34
4.2.6. Autoestima e bem-estar psicológico.	35
4.3. Estudos de associação entre as variáveis principais em estudo e as variáveis sociodemográficas	35
4.3.1. Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima, bem-estar psicológico e idade.....	35
4.3.2. Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima, bem-estar psicológico e variáveis sobre a(s) relação(ões) anterior(es).	36
4.3.3. Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima, bem-estar psicológico e a relação amorosa atual.....	38

4.4. Comparação entre grupos	39
4.4.1. Sexo.....	39
4.4.2. Importância da relação atual.	40
4.4.3. Tipo de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a).....	41
4.4.4. Estilos de vinculação.....	46
4.5. Regressão.....	51
4.5.1. Predição da dependência emocional.	52
4.5.2. Predição da autoestima.	52
4.5.3. Predição do bem-estar psicológico.	53
5. Discussão	55
5.1. Limitações do estudo	58
5.2. Implicações do estudo	59
5.3. Direções futuras.....	59
6. Conclusão	60
REFERÊNCIAS.....	62
APÊNDICES.....	69
Apêndice I	70
Declaração de Consentimento Informado	71
Apêndice II.....	73
Questionário Sociodemográfico	74
ANEXOS	83

Anexo I	84
Questionário de Vinculação Amorosa (QVA).....	85
Anexo II.....	87
Questionário de Dependência Emocional (QDE).....	88
Anexo III	89
Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)	90
Anexo IV.....	91
Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)	92
Anexo V	93
Autorização para a Utilização dos Instrumentos	93
Anexo VI.....	96
Tabela das Variáveis e dos Instrumentos	97
Anexo VII.....	102
Cronograma da Dissertação	103

INTRODUÇÃO

O presente estudo, desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, sob a orientação da Professora Doutora Joana Gonçalves Lopes, realizado na Universidade Lusíada de Lisboa, tem o intuito de explorar e compreender as dinâmicas subjacentes às relações amorosas, focando-se, especificamente, na vinculação amorosa, na dependência emocional, na autoestima e no bem-estar psicológico.

A idade adulta caracteriza-se por desafios emocionais, relacionais e sociais significativos, que aumentam a sensibilidade dos indivíduos às dinâmicas interpessoais. Deste modo, os relacionamentos amorosos, na vida adulta, desempenham um papel essencial no desenvolvimento emocional e na saúde mental, influenciando a autoestima, a dependência emocional e o bem-estar psicológico. A vinculação amorosa, enquanto vínculo emocional profundo estabelecido entre indivíduos, num relacionamento amoroso, assume uma importância central, uma vez que as relações seguras e equilibradas promovem o apoio emocional e a confiança, enquanto padrões de vinculação amorosa inseguros podem conduzir à dependência emocional e a menor bem-estar psicológico (Granja & Mota, 2018; Mikulincer & Shaver, 2018). Neste contexto, o Modelo Bidimensional de Vinculação de Bartholomew fornece uma base teórica para compreender como a visão do *self* e a visão dos outros influenciam os padrões de vinculação amorosa (Matos et al., 2001).

Por outro lado, a autoestima, definida como a avaliação subjetiva do valor pessoal, influencia a dependência emocional e a satisfação nas relações amorosas. Indivíduos com baixa autoestima tendem a desenvolver maior dependência emocional, caracterizada por uma busca constante por validação e medo de rejeição, comprometendo a autonomia e o equilíbrio emocional (Erol & Orth, 2016; Estévez et al., 2018).

Este estudo tem como objetivo explorar as relações entre vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico, analisando como estas variáveis

interagem entre si e influenciam o desenvolvimento emocional dos indivíduos. Pretende-se, ainda, investigar se um padrão de vinculação seguro e níveis mais elevados de autoestima podem constituir fatores protetores, promovendo maior bem-estar psicológico e reduzindo os efeitos negativos da dependência emocional.

A importância deste estudo reside na capacidade de oferecer *insights* relevantes para a prática clínica. A literatura sugere que a compreensão destas dinâmicas pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias que fortaleçam o bem-estar psicológico e fomentem relações amorosas mais equilibradas e satisfatórias (Gómez-López et al., 2019; Mund et al., 2015).

Em suma, este projeto tem como objetivo aprofundar a compreensão das interações amorosas e das suas implicações no bem-estar psicológico dos adultos. O estudo procura sensibilizar para a importância da vinculação amorosa, da autoestima e da dependência emocional na saúde mental, contribuindo para uma compreensão mais integrada e holística das relações interpessoais.

CAPÍTULO I: ENQUANDRAMENTO TEÓRIO-CONCEPTUAL

Neste capítulo, será apresentada uma revisão da literatura que sustenta os principais conceitos em análise. Primeiramente, será abordada a importância das relações amorosas na vida adulta, destacando o impacto destas dinâmicas no desenvolvimento emocional e no bem-estar psicológico dos adultos.

Consecutivamente, será apresentado o conceito de vinculação amorosa, enquanto ligação emocional profunda estabelecida entre parceiros, identificando os diferentes padrões de vinculação e a sua influência na qualidade das relações. De modo a relacionar as variáveis, será discutido o constructo de dependência emocional, destacando as suas características, causas e efeitos negativos que exerce sobre os indivíduos e os seus relacionamentos amorosos.

De seguida, será explorado o conceito de autoestima, salientando o seu papel fundamental no desenvolvimento de relações amorosas saudáveis e na capacidade de os indivíduos estabelecerem vínculos afetivos equilibrados. Será, ainda, abordada a interação entre autoestima, vinculação amorosa e dependência emocional, evidenciando a forma como estas variáveis se inter-relacionam, e a forma como influenciam o bem-estar psicológico.

Por último, será exposto o constructo de bem-estar psicológico, identificando as suas dimensões e destacando a forma como as relações amorosas contribuem para a promoção do equilíbrio emocional e da satisfação pessoal. Serão ainda analisadas as dinâmicas relacionais que afetam negativamente o bem-estar psicológico, como os padrões de vinculação inseguros e a dependência emocional.

Assim, o enquadramento teórico possibilitará uma compreensão integrada e articulada das variáveis em estudo, nomeadamente, a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico, e as suas interações, servindo como base conceptual para a investigação desenvolvida nos capítulos posteriores.

1. O Adulto

O desenvolvimento na vida adulta é um processo rico e multifacetado, caracterizado pela interação entre mudanças biopsicossociais, o equilíbrio entre ganhos e perdas, e a busca contínua por significado e propósito. Esta fase tem sido analisada sob diferentes perspectivas teóricas e empíricas, abordando tanto a evolução individual quanto os desafios que marcam cada etapa do desenvolvimento na vida adulta (Heckhausen et al., 1989; Levinson, 1986).

1.1. Estrutura e Transições na Idade Adulta

A vida adulta é organizada em fases, cada uma com características biopsicossociais específicas, interligadas por transições que representam momentos críticos de transformação na vida e construção da identidade. A transição da juventude para a vida adulta inicial marca o início de uma vida mais independente, focando-se na formação de relacionamentos e na consolidação de uma carreira. No entanto, a fase adulta média é caracterizada por desafios de conciliação entre responsabilidades familiares e profissionais, enquanto a fase tardia é associada a reflexões sobre a trajetória de vida e à reavaliação de prioridades. As transições, na idade adulta, são essenciais para o desenvolvimento da “*estrutura de vida*”, uma integração dinâmica entre valores pessoais, objetivos e relações sociais (Lachman, 2015; Levinson, 1986).

O processamento narrativo de experiências intensas, na vida adulta, desempenha um papel essencial no desenvolvimento da identidade do adulto. A forma como os adultos integram estas experiências nas suas vidas, pode levar a mudanças significativas na sua personalidade. Essa integração é essencial para criar uma identidade narrativa coerente, especialmente durante períodos de transição (Pals, 2006). Assim, as transições na vida adulta reorganizam aspetos externos da vida, mas também favorecem um desenvolvimento interno profundo, moldando a identidade, os valores e os objetivos dos indivíduos ao longo do ciclo de vida (Levinson, 1986; Pals, 2006).

1.2. A emergência da idade adulta: o propósito de vida

Na fase emergente da idade adulta, entre os 18 e os 25 anos, o papel do propósito de vida torna-se particularmente relevante pois é um elemento organizador caracterizado por uma intensa exploração da identidade e pela definição de objetivos futuros (Hill et al., 2015). Este atua como um mecanismo que ajuda os indivíduos a organizar metas e comportamentos, promovendo uma base estável para enfrentar os desafios das transições iniciais da vida adulta (Burrow & Hill, 2011). Durante esta fase da idade adulta, o propósito de vida está associado a um maior bem-estar emocional e psicológico, a uma menor tendência para o envolvimento em comportamentos delinquentes, a uma autoimagem positiva, a uma adaptação resiliente e a um melhor enfrentamento das adversidades sociais e emocionais características desta fase (Burrow & Hill, 2011; Hill et al., 2015).

Assim, o papel do propósito de vida é uma componente essencial, sendo considerado uma força orientadora e protetora que facilita a adaptação e o desenvolvimento pessoal, promovendo transições positivas e fortalecendo a identidade durante o início da vida adulta (Burrow & Hill, 2011; Hill et al., 2015).

1.3. A idade adulta estabelecida: consolidação, estabilidade e adaptação contínua

O conceito de *Established Adulthood* (idade adulta estabelecida), correspondente às idades compreendidas entre os 30 e 45 anos, é um período de consolidação da identidade e estabilidade em áreas como relacionamentos, carreira e responsabilidades familiares (Mehta et al., 2020). Esta etapa é definida pela busca contínua de equilíbrio entre a individualidade e as responsabilidades sociais, sendo marcada por momentos significativos, como progressão na carreira, equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, e gestão de múltiplos papéis e responsabilidades (Mehta et al., 2020; Reifman & Niehuis, 2022).

Apesar da aparente estabilidade, esta fase é essencial para integrar experiências acumuladas e reforçar o significado de vida, preparando os indivíduos para as transições

futuras da vida adulta, ou seja, a idade adulta estabelecida não é sinónimo de estagnação pois continua a ocorrer mudanças durante este período, porém de forma mais planeada e alinhada com valores pessoais (Mehta et al., 2020). Os adultos, que se encontram nesta fase da vida adulta, dão prioridade aos objetivos que refletem tanto valores pessoais quanto obrigações externas, demonstrando que a estabilidade alcançada é acompanhada por uma constante necessidade de adaptação às exigências contextuais da vida adulta (Reifman & Niehuis, 2022).

1.4. Ganhos e perdas no desenvolvimento da vida adulta

O desenvolvimento na vida adulta é entendido como multidimensional e multidirecional, com ganhos e perdas coexistindo em todas as fases. Os adultos, em geral, tendem a compartilhar ideias consensuais sobre o desenvolvimento ao longo da idade adulta, no entanto os adultos mais velhos apresentam percepções mais elaboradas e diferenciadas sobre as mudanças. Deste modo, apesar da possibilidade de ocorrer um aumento no risco de declínio cognitivo e físico e uma redução no potencial de crescimento, o envelhecimento oferece, também, possibilidades de enriquecimento pessoal, como maior sabedoria e experiência (Heckhausen, et al., 1989).

Embora a meia-idade seja associada a perdas físicas e cognitivas, esta proporciona ganhos significativos em termos de conhecimento, estabilidade emocional e competências sociais. Esta fase é caracterizada por uma grande plasticidade, permitindo que os indivíduos utilizem estratégias como seleção, otimização e compensação para lidar com as exigências desta etapa, valorizando os recursos disponíveis. Estes mecanismos permitem que os adultos de meia-idade minimizem os efeitos das perdas e maximizem as oportunidades de crescimento, demonstrando que esta etapa da vida adulta combina estabilidade e transição de maneira única (Lachman, 2004). Assim, a interação entre ganhos e perdas, juntamente com a plasticidade e as estratégias adaptativas, são um elemento crucial da vida adulta pois ajudam

a compreender como os indivíduos se ajustam às novas necessidades e contextos ao longo do ciclo de vida (Heckhausen et al., 1989; Lachman, 2004).

2. Relações Amorosas

Ao longo da vida, o ser humano e a sua sobrevivência tem sido associados à necessidade de se relacionar com outros, sendo um ser fundamentalmente social que, desde muito cedo, procura estabelecer conexões emocionais (Gómez et al., 2021).

Os indivíduos tendem a desenvolver relações românticas que vão ao encontro das necessidades mais profundas e íntimas do ser humano, sendo definidas como ligações voluntárias constantes, fortes e duradouras que providenciam proteção, companhia, estabilidade e segurança emocional, influenciando a formação da personalidade, o desenvolvimento emocional e autoestima bem como a possibilidade de maior integração social (Gómez-López et al., 2019; Kemer et al., 2016).

As relações sociais acarretam uma especial importância para o bem-estar psicológico pois tornam os seres humanos vulneráveis à probabilidade de perderem vínculos significativos, como os que se estabelecem no seio de um relacionamento amoroso (Perles et al., 2016). Assim, as relações amorosas revelam ter um grande impacto na saúde mental e física do ser humano. No entanto, quando as relações amorosas são negativamente afetadas ou não corretamente correspondidas, o amor pode transformar-se em dependência emocional (Gómez et al., 2021; Gómez-López et al., 2019).

3. Vinculação Amorosa

3.1. Definição e pertinência do seu estudo

A vinculação amorosa, influenciada pelos estilos parentais durante a infância, consiste num vínculo emocional dirigido, preferencial, profundo e duradouro estabelecido entre indivíduos, num relacionamento amoroso, e caracteriza-se pela procura de proximidade emocional e física, especialmente em momentos de stress ou ameaça. Deste modo, o

companheiro amoroso torna-se, assim, a principal figura de vinculação do indivíduo na idade adulta (Granja & Mota, 2018; Matos et al., 2001). Consequentemente, este tipo de vinculação e o parceiro amoroso assumem o papel de “*porto seguro*”, ao proporcionar apoio, proteção e conforto, promovendo simultaneamente autonomia e confiança e fortalecendo o bem-estar psicológico dos indivíduos no seio de um relacionamento amoroso (Granja & Mota, 2018).

O estudo da vinculação amorosa torna-se pertinente pois permite compreender como os estilos parentais, durante a infância, influenciam o bem-estar emocional, a qualidade das relações e a saúde mental dos indivíduos na idade adulta. Compreender a vinculação amorosa pode, também, contribuir para intervenções psicoterapêuticas, melhorando as dinâmicas conjugais e prevenindo conflitos e rupturas (Mikulincer & Shaver, 2018; Simpson & Rholes, 2016).

3.2. Modelo bidimensional de avaliação da vinculação amorosa de Bartholomew e colaboradores

O modelo bidimensional de avaliação da vinculação amorosa, na idade adulta, de Bartholomew e colaboradores estabelece dois eixos importantes como a visão do *self* (positiva ou negativa) e a visão do outro (positiva ou negativa). Estes eixos resultam em dois tipos de padrões de vinculação, nomeadamente, padrão de vinculação seguro e inseguro, sendo que este último, por sua vez, se divide em preocupado, amedrontado e desinvestido (Matos, et al., 2001).

O padrão de vinculação seguro caracteriza-se por uma visão positiva de si e dos outros, proporcionando aos indivíduos um conforto significativo em relação à intimidade e à autonomia. Os indivíduos com este tipo de padrão tendem a comunicar de forma direta e a confiar nos seus parceiros. Por outro lado, o padrão preocupado é definido por uma autoimagem negativa, enquanto a visão dos outros é positiva. Esses indivíduos procuram

constantemente amor e aceitação, manifestando frequentemente uma dependência emocional nos relacionamentos (Hasimet al., 2021).

No que diz respeito ao padrão de vinculação inseguro amedrontado, este é marcado por uma autoimagem positiva e uma percepção negativa dos outros. Os indivíduos com este tipo de padrão valorizam a independência e tendem a evitar compromissos, muitas vezes considerando que os relacionamentos não são essenciais para a sua autoestima. Por fim, o padrão desinvestido é caracterizado por uma visão negativa tanto de si próprio como dos outros. Estes indivíduos temem a rejeição e mantêm relacionamentos limitados como forma de evitar sofrimento emocional, apesar de desejarem alcançar a segurança emocional, resultando em confusão e insegurança nas suas interações com os outros (Hasim et al., 2021).

4. Dependência Emocional

A dependência emocional surge numa fase inicial da vida, particularmente durante a infância, através da relação estabelecida entre a criança e os progenitores quando as carências afetivas não são correspondidas (Etxaburu et al., 2023).

4.1. Definição e pertinência do seu estudo

A dependência emocional é definida como uma intensa necessidade de afeto e contacto com o cônjuge, satisfeita através de relacionamentos amorosos inapropriados ou pela procura incessante do mesmo ao longo da vida (Etxaburu et al., 2023). O desenvolvimento destes relacionamentos pretende satisfazer as necessidades afetivas negligenciadas durante o período infantil do desenvolvimento humano (Estévez et al., 2018). A dependência emocional aborda, ainda, o grau de carência que o indivíduo apresenta relativamente ao seu companheiro e a convicção de que o seu relacionamento é mais valioso do que qualquer outra opção, o que se traduz na crença de que não consegue viver sem o seu cônjuge (Kemer, et al., 2016).

O estudo da dependência emocional é relevante para compreender como os vínculos interpessoais podem afetar negativamente a autonomia e o bem-estar dos indivíduos. Por norma, esta variável está associada a padrões disfuncionais de relacionamento, baixa autoestima e dificuldade em lidar com a solidão, podendo levar a stress, ansiedade e comportamentos prejudiciais. Ao estudar a dependência emocional, é possível desenvolver intervenções que promovam a autonomia emocional, relações mais saudáveis e o equilíbrio nas interações pessoais, contribuindo para o bem-estar psicológico (Estévez et al., 2018; Etxaburu et al., 2023).

4.2. Modelo cognitivo-comportamental de Beck

O modelo cognitivo-comportamental de Beck propõe que os pensamentos disfuncionais (i.e., crenças erróneas) desempenham um papel central na origem de problemas emocionais e comportamentais pois os indivíduos interpretam o mundo com base em esquemas mentais moldados por experiências anteriores. Quando esses esquemas são distorcidos resultam em interpretações negativas ou irrealistas das situações, gerando pensamentos automáticos rápidos e involuntários, como catastrofização, generalizações excessivas e pensamentos dicotómicos. A tríade cognitiva de padrões negativos de pensamento sobre o *self*, o mundo e o futuro, retrata essa dinâmica (Davidson, 2013; Henker, 1982; Hollon & Beck, 1979).

No contexto da dependência emocional, esses esquemas mentais disfuncionais derivam de experiências de rejeição ou abandono, gerando crenças centrais como “*não sou digno de amor*” ou “*preciso de outra pessoa para ser feliz*”, refletindo a tríade cognitiva: uma visão negativa de si mesmo (inadequação), do mundo (solidão como insuportável) e do futuro (a felicidade depende exclusivamente de outra pessoa) (Davidson, 2013; Hollon & Beck, 1979).

Este ciclo de pensamentos negativos gera emoções de insegurança e comportamentos desadaptativos, como submissão extrema ou busca constante por aprovação, sustentando a dependência emocional. O modelo cognitivo-comportamental de Beck destaca a interação dinâmica entre cognição, emoção e comportamento, evidenciando como crenças disfuncionais podem manter estados emocionais negativos e padrões comportamentais prejudiciais (Davidson, 2013).

4.3. Efeitos negativos da dependência emocional

Os efeitos negativos da dependência emocional podem resultar na aceitação de violência e abuso no namoro e em várias consequências emocionais negativas para o indivíduo que vive uma relação de dependência, tais como sintomas ansiosos e depressivos, interpretação distorcida da realidade, intolerância à solidão, pensamentos obsessivos e afastamento de relações sociais (Arbinaga et al., 2021; Perles et al., 2016).

Pessoas emocionalmente dependentes caracterizam-se pela ausência de estima por si mesmas e, ainda, pela perda de controlo dos impulsos, investimento de imenso esforço para estar com o cônjuge, dificuldades de regulação emocional, sentimento de culpa excessivo e ciúmes (Etxaburu et al., 2023; López et al., 2017; Perles et al., 2016).

4.4. Dependência emocional e relações amorosas

Um indivíduo, numa relação amorosa caracterizada por elevada dependência emocional, tende a priorizar a relação como o parceiro, abdicando das suas amizades ou laços familiares e de atividades ou passatempos que desfrutava antes de iniciar esse relacionamento. Este, mesmo quando se apercebe que a relação não é saudável e apenas acarreta consequências negativas para si, é incapaz de a terminar, afeiçoando-se e definindo-o como a sua principal prioridade (López et al., 2017; Arbinaga et al., 2021).

O término de um relacionamento caracterizado pela dependência emocional pode ser seguido por comportamentos possessivos, instabilidade emocional, perda de identidade e

vazio interior, prejudicando o bem-estar do sujeito e desencadeando um processo de luto amoroso (Estévez et al., 2018; Gómez et al., 2021). Por consequência, este tipo de dependência está associado a sintomas como ansiedade, depressão e diminuição de autoestima (Estévez et al., 2017).

4.5. Dependência emocional e vinculação amorosa

A dependência emocional em relacionamentos amorosos é profundamente influenciada pela vinculação amorosa. De acordo com o Modelo Bidimensional da Vinculação Amorosa de Bartholomew, pessoas com estilos de vinculação preocupado caracterizam-se por uma visão negativa do *self* e positiva do outro, demonstrando uma maior propensão à dependência emocional, devido à sua intensa necessidade de validação e medo de rejeição. Este padrão é frequentemente observado em dinâmicas relacionais marcadas por insegurança e busca constante de proximidade emocional (Estévez et al., 2018; Hasim et al., 2021; Matos et al., 2001).

A dependência emocional manifesta-se em comportamentos como a idealização do parceiro, dificuldade em estabelecer limites e dependência da aprovação externa. Numa relação amorosa onde perdure um padrão de vinculação preocupado, por parte de um dos elementos, as dinâmicas relacionais tendem a ser assimétricas pois um dos parceiros assume o papel de cuidador emocional enquanto o outro parceiro busca incessantemente segurança e confirmação. Esta interdependência exacerbada pode dificultar a formação de relações saudáveis e equilibradas, promovendo ciclos de dependência e insatisfação emocional (Momeñe et al., 2024; Mosannenzadeh et al., 2024).

5. Autoestima

5.1. Definição e pertinência do seu estudo

A autoestima é uma avaliação subjetiva, com aspetos motivacionais, cognitivos e com orientação positiva ou negativa, realizada por um sujeito para definir o seu valor como ser

humano. Esta é o resultado das experiências interpessoais que envolve sentimentos de autoaceitação e respeito próprio e influencia os comportamentos, a qualidade e o êxito das relações (Erol & Orth, 2016; Pechorro et al., 2011).

O nível de autoestima está relacionado com o bem-estar de um indivíduo e com a satisfação sentida no seio de um relacionamento amoroso, por exemplo. Um sujeito que apresente uma autoestima positiva significa que se valoriza e exprime uma opinião agradável sobre si, contudo, se um indivíduo revela uma autoestima negativa, este manifestará uma opinião mais pejorativa relativamente à sua pessoa, considerando-se inferior. Assim, a autoestima influencia tanto a perceção interna como externa de um sujeito (Cameron & Granger, 2018).

O estudo da autoestima é pertinente devido ao seu impacto significativo no desenvolvimento psicológico, bem-estar emocional e comportamento social dos indivíduos pois uma autoestima elevada está associada a uma maior resiliência e a melhores estratégias de regulação emocional (Orth & Robins, 2022). Além disso, a autoestima desempenha um papel crucial na construção da identidade, na perceção de competências pessoais e sociais e na adaptação aos desafios do quotidiano, sendo um fator protetor essencial para a saúde mental e para a satisfação relacional (Krueger et al., 2022; Brummelman, 2022).

5.2. Modelo de Autoestima de Rosenberg

O modelo de autoestima de Rosenberg baseia-se na ideia de que a autoestima é uma avaliação global e estável que cada indivíduo faz de si mesmo, sendo composta por componentes cognitivas e afetivas. Esta avaliação reflete tanto a perceção que o indivíduo tem das suas capacidades como o valor que atribui a si próprio (Rosenberg, 1965).

Este modelo sugere que a autoestima é composta por dois fatores principais: a autoaceitação e o autorrespeito. A autoaceitação está relacionada com o reconhecimento e a aceitação das próprias qualidades e limitações, enquanto o autorrespeito envolve o sentimento

de dignidade e o valor intrínseco que cada indivíduo atribui a si próprio. Desta forma, o modelo destaca que a autoestima não é fixa, mas um conceito que pode mudar com base nas experiências e nas relações sociais pois é um elemento central na relação entre o *self* e o ambiente social. Assim, aspetos como o apoio social, as dinâmicas familiares e a percepção de aceitação pelos pares têm um impacto crucial na construção e no reforço da autoestima (Rosenberg, 1965; Bell, 1981).

5.3. Autoestima e relações amorosas

A qualidade e satisfação das relações amorosas é influenciada pela autoestima. Indivíduos com autoestima elevada têm maior probabilidade de serem mais autónomos e de tomar as suas próprias decisões sem interferência do parceiro, adotando comportamentos que fortalecem o relacionamento (Mund et al., 2015). Em oposição, indivíduos com baixa autoestima tendem a ter menor autocuidado, a estar mais distraídos relativamente às necessidades emocionais do cônjuge, e a diminuir a intimidade interpessoal com o mesmo para se salvaguardar de possíveis rejeições ou deceções (Erol & Orth, 2016).

5.4. Autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa

A relação entre autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa é complexa e interligada, desempenhando um papel essencial na qualidade das relações amorosas. Indivíduos com autoestima elevada tendem a estabelecer padrões de vinculação amorosa seguros, caracterizados por confiança e autonomia (Momeñe et al., 2024; Mund et al., 2015). Em contrapartida, indivíduos com baixa autoestima podem apresentar dependência emocional, caracterizada por uma busca incessante de validação externa, medo da rejeição e dificuldade em estabelecer limites interpessoais (Davidson, 2013; Estévez et al., 2017). Este padrão de dependência é associado a estilos de vinculação inseguros como o preocupado e o amedrontado, nos quais o parceiro é visto como imprescindível para preencher ou colmatar

carências emocionais e compensar inseguranças pessoais (Matos et al., 2001; Momeñe et al., 2024).

Assim, pessoas com estilos de vinculação inseguros apresentam uma maior tendência para a dependência emocional, caracterizando-se por comportamentos como idealização do parceiro e medo exacerbado de abandono (Matos et al., 2001; Mosannenzadeh et al., 2024). Estas dinâmicas acabam por reforçar um ciclo negativo em que a dependência emocional fragiliza a autoestima e compromete a qualidade da relação (Etxaburu et al., 2023; Momeñe et al., 2024). Por outro lado, um padrão de vinculação seguro ajuda a amenizar o impacto da dependência emocional, promovendo a confiança e o crescimento mútuo (Matos et al., 2001; Mosannenzadeh et al., 2024).

Deste modo, a interligação destas variáveis sugere um ciclo de influência mútua e transacional, em que a autoestima influencia o padrão de vinculação, e este, por sua vez, modula os níveis de dependência emocional (Momeñe et al., 2024; Mosannenzadeh et al., 2024).

6. Bem-Estar Psicológico

6.1. Definição e pertinência do seu estudo

O bem-estar psicológico resulta da avaliação que um indivíduo realiza da sua vida, incluindo as competências e relações sociais e individuais estimuladas através da experiência emocional (Camacho et al., 2023; Sulimani-Aidan, 2021). Este conceito traduz-se nos recursos psicológicos de um indivíduo e no grau de satisfação e felicidade que o mesmo sente (Monteiro et al., 2012). Deste modo, indivíduos com elevados níveis de bem-estar psicológico apresentam maior facilidade em lidar com desafios ao longo da vida (Camacho et al., 2023).

O estudo do bem-estar psicológico é crucial pois está relacionado com a saúde mental, a qualidade de vida e a capacidade de adaptação dos indivíduos. Níveis elevados de bem-

estar psicológico favorecem a resiliência, a regulação emocional e o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis, enquanto reduzem o risco de ansiedade, depressão e stress (Ryff, 2013; Seligman, 2018). Compreender os fatores que promovem o bem-estar psicológico permite desenvolver intervenções eficazes para fortalecer a saúde mental e promover o desenvolvimento pessoal em diferentes contextos, como o ambiente escolar e o profissional, ou em contextos e situações adversas (Diener et al., 2018).

6.2. Perspetiva hedónica e perspetiva eudaimónica

O termo de bem-estar psicológico surgiu com o desenvolvimento de duas teorias sobre o bem-estar: a perspetiva hedónica e a perspetiva eudaimónica (Yeo & Suárez, 2022). A teoria hedónica refere-se à sensação de felicidade e à acumulação de prazer que se traduz no bem-estar subjetivo (Monteiro et al., 2012). Já a teoria eudaimónica é um conceito mais abrangente que se foca no funcionamento psicológico positivo e na aquisição de valores como crescimento pessoal, desenvolvimento humano e autorrealização, dentro do contexto social e individual (Monteiro et al., 2012; Yeo & Suárez, 2022).

6.3. Modelo teórico multidimensional do bem-estar psicológico de Carol Ryff

O modelo teórico multidimensional do bem-estar psicológico de Carol Ryff considera que as adversidades da vida e as emoções positivas têm consequências saudáveis no desenvolvimento pessoal do indivíduo, fazendo parte do bem-estar psicológico que, segundo este modelo, resulta do comprometimento com esse desenvolvimento (Camacho et al., 2023). Este modelo teórico é composto por seis dimensões que compõem o bem-estar psicológico, tais como o desenvolvimento pessoal, a aceitação de si, o domínio do meio, a autonomia, os objetivos de vida e as relações interpessoais positivas (Monteiro et al., 2012).

6.4. Bem-estar psicológico e relações amorosas

O bem-estar psicológico no jovem adulto abrange a relação positiva que o indivíduo desenvolve consigo próprio e, também, o relacionamento positivo com os seus parceiros

(Granja & Mota, 2018). Os relacionamentos amorosos promovem o bem-estar psicológico pois estes possibilitam o desenvolvimento de competências que ajudam na felicidade, na autoestima e na aceitação de adversidades (Granja & Mota, 2017). Assim, indivíduos com elevados níveis de bem-estar psicológico têm maior probabilidade de construir melhores relações amorosas, harmonizando-se melhor com quem coabitam (Camacho et al., 2023).

6.5. Bem-estar psicológico, autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa

A relação entre bem-estar psicológico, autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa é complexa e interdependente, originando um ciclo dinâmico que afeta significativamente a qualidade das relações amorosas (Gómez-López et al., 2019).

A autoestima desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar psicológico pois influencia diretamente a forma como são estabelecidos os vínculos entre os parceiros amorosos (Erol & Orth, 2016). Indivíduos com uma autoestima elevada favorecem o desenvolvimento de um padrão de vinculação seguro e o reforço do bem-estar psicológico (Mund et al., 2015). Por outro lado, uma autoestima baixa pode resultar numa maior suscetibilidade à dependência emocional, caracterizada pela busca incessante de validação externa e pelo medo de rejeição, associada a padrões de vinculação amorosa como o preocupado ou o amedrontado (Estévez et al., 2018; Matos et al., 2001; Momeñe et al., 2024). Esta dependência emocional, marcada por uma ligação profunda ao parceiro, fragiliza a autoestima, origina uma maior vulnerabilidade emocional e prejudica o bem-estar psicológico (Etxaburu et al., 2023).

A vinculação segura promove relações caracterizadas por apoio mútuo e segurança emocional, o que, por sua vez, fortalece a autoestima e favorece um maior equilíbrio psicológico (Granja & Mota, 2018; Hasim et al., 2021). Por outro lado, os padrões de vinculação inseguros potencializam os efeitos negativos da dependência emocional, o que

tende a originar relações desequilibradas e desgastantes, afetando negativamente o bem-estar psicológico (Estévez et al., 2018; Etxaburu et al., 2023).

Assim, a vinculação amorosa assume um papel mediador, influenciando a forma como a dependência emocional e a autoestima afetam o bem-estar psicológico (Momeñe, et al., 2024). Deste modo, o bem-estar psicológico está diretamente condicionado pelas interações entre autoestima, dependência emocional e vinculação amorosa (Granja & Mota, 2018).

7. Estudo Presente

A investigação sobre as variáveis em estudo tem sido, na sua maioria, realizada de forma isolada, privilegiando a análise de relações entre duas variáveis específicas. Contudo, quando se introduzem múltiplas variáveis, como a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico, verifica-se uma escassez de estudos que abordem estas interações de forma integrada. O presente estudo propõe-se a explorar estas relações em adultos, numa população não clínica, de nacionalidade portuguesa, com o objetivo de colmatar as lacunas existentes na literatura e contribuir para uma compreensão mais abrangente e articulada das dinâmicas subjacentes às relações amorosas.

CAPÍTULO II: ESTUDO EMPÍRICO

1. Objetivos e questão de investigação

Tendo em conta a pertinência dos resultados destacados na revisão de literatura e a definição das variáveis em estudo, esta investigação tem como objetivo geral entender a relação entre a vinculação amorosa, a autoestima, o bem-estar psicológico e a dependência emocional nas relações amorosas, do mesmo modo que tenta compreender de que forma estas variáveis interagem entre si.

Com essa finalidade, estabeleceram-se os seis seguintes objetivos específicos: (1) avaliar o nível de autoestima dos indivíduos que participaram na presente investigação; (2) aferir o nível de bem-estar psicológico; (3) verificar a presença de dependência emocional; (4) definir o tipo de vinculação amorosa presente nas suas relações amorosas; (5) identificar correlações entre os níveis de autoestima, bem-estar psicológico, vinculação amorosa e dependência emocional; e, por último, (6) analisar a presença de diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino em relação à dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico.

Com base na revisão de literatura e nos objetivos gerais e específicos apresentados, na presente investigação, definiram-se as seguintes hipóteses de investigação:

1. Hipótese nula (H_0): Não existem relações estatisticamente significativas entre os estilos de vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico.
2. Hipótese 1 (H_1): Existe uma correlação negativa entre a dependência emocional e a autoestima. Indivíduos com níveis mais elevados de dependência emocional apresentam níveis mais baixos de autoestima.

3. Hipótese 2 (H₂): Existe uma correlação negativa entre a dependência emocional e o bem-estar psicológico. Indivíduos com maiores níveis de dependência emocional apresentam menores indicadores de bem-estar psicológico.
4. Hipótese 3 (H₃): Existe uma correlação positiva entre a autoestima e o bem-estar psicológico. Indivíduos com maior autoestima apresentam melhores indicadores de bem-estar psicológico.
5. Hipótese 4 (H₄): O estilo de vinculação amorosa (seguro, preocupado, amedrontado, desinvestido) modera a relação entre dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico. Indivíduos com padrão de vinculação seguro apresentam maior autoestima e bem-estar psicológico.
6. Hipótese 5 (H₅): Relações amorosas caracterizadas por um padrão de vinculação amorosa preocupado, amedrontado ou desinvestido estão associadas a níveis mais elevados de dependência emocional, menor autoestima e menor bem-estar psicológico.
7. Hipótese 6 (H₆): Existem diferenças significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino em relação à dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico. De acordo com a literatura, espera-se que as mulheres apresentem níveis mais elevados de dependência emocional e menores indicadores de autoestima e bem-estar psicológico em comparação com os homens.
8. Hipótese 7 (H₇): Existem diferenças significativas entre os tipos de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a)) relativamente à dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico.

2. Método

O presente estudo evidencia um carácter transversal e correlacional, integrando uma abordagem metodológica quantitativa e distinguindo-se pelo recurso a instrumentos de autorrelato e técnicas estatísticas.

2.1. Participantes

A amostra inicial era composta por 167 participantes. Contudo, sete destes participantes foram excluídos por não cumprirem o critério de inclusão relacionado à idade, dois foram excluídos por se enquadrarem no critério de exclusão associado ao consumo de substâncias ilícitas e dois foram excluídos por apresentarem historial de violência ou abuso no atual relacionamento amoroso, totalizando, assim, uma amostra de 156 indivíduos. Os participantes, com idades compreendidas entre os 20 e os 45 anos ($M = 25.74$; $DP = 5.53$), são maioritariamente do sexo feminino ($n = 127$; 76.0%), sendo os restantes do sexo masculino ($n = 29$; 17.4%). Relativamente à nacionalidade, a maioria é portuguesa (91.6%), todavia um pequeno número identificou-se com a nacionalidade brasileira, cabo-verdiana ou angolana (.6% cada). Quanto ao local de residência, a maioria reside no distrito de Lisboa (61.1%), seguindo-se Setúbal (20.4%) e Coimbra (2.4%), estando os restantes distribuídos por outros distritos e países. A nível do estado civil, a maioria é solteira (78.4%) e 15.0% encontra-se casada. No que se refere às habilitações literárias, 47.3% dos participantes concluíram o ensino secundário, enquanto 44.3% completaram o ensino superior e 1.8% têm, apenas, o 3.º ciclo do ensino básico. Relativamente à situação profissional, 46.7% são trabalhadores, 26.3% são estudantes e 19.2% são trabalhadores-estudantes, sendo que 1.3% estão desempregados (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização da amostra

Dados sociodemográficos	N	%	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
Sexo	156				
Feminino	127	76.0			
Masculino	29	17.4			
Idade	156		25.74	5.53	20-45
Nacionalidade	156				
Portuguesa	153	91.6			
Brasileira	1	.6			
Cabo-verdiana	1	.6			
Angolana	1	.6			
Naturalidade	156				
Lisboa	96	57.5			
Setúbal	32	19.2			
Coimbra	4	2.4			
Viseu	3	1.8			
Faro	2	1.2			
Viana do Castelo	1	.6			
Leiria	2	1.2			
Vila Real	1	.6			
Guarda	1	.6			
Évora	1	.6			
Porto	1	.6			
Beja	1	.6			
Bragança	1	.6			
Santarém	2	1.2			
Portalegre	1	.6			
Castelo Branco	1	.6			
Funchal	1	.6			
Rio de Janeiro, Brasil	2	1.2			
Cidade da Praia, Cabo Verde	2	1.2			
Torgau, Alemanha	1	.6			
Residência/Distrito	156				
Lisboa	102	61.1			
Setúbal	34	20.4			
Coimbra	4	2.4			
Leiria	1	.6			
Santarém	3	1.8			
Vila Real	1	.6			
Évora	2	1.2			
Porto	2	1.2			
Faro	1	.6			
Castelo Branco	1	.6			
St. Gallen, França	2	1.2			
Suffolk, UK	2	1.2			
Luxemburgo	1	.6			
Estado civil	156				
Solteiro	131	78.4			
Casado	25	15.0			
Habilitações literárias	156				

3º Ciclo (7ºano até 9ºano)	3	1.8			
Ensino secundário (10ºano até 12ºano)	79	47.3			
Ensino superior	74	44.3			
Situação profissional	156				
Estudante	44	26.3			
Trabalhador(a) estudante	32	19.2			
Trabalhador(a)	78	46.7			
Desempregado(a)	2	1.2			
Relação atual mais importante	156				
Sim	146	87.4			
Não	10	6			
Tipo de relação	156				
Relação casual	7	4.2			
Namoro	115	68.9			
União de facto	14	8.4			
Casado(a)	20	12			
Idade 1ª relação amorosa	156		15.67	2.28	10-24
Nº relações amorosas	156		2.97	1.57	1-10
Idade início atividade sexual	156		16.94	2.39	10-26
Nº parceiros sexuais	156		4.33	1.10	1-25

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min-Max = Mínimo-Máximo

Atualmente, todos os participantes estão numa relação amorosa, sendo que desses, 115 participantes namoram (68.9%), 20 estão casados (12.8%) e 14 encontram-se em união de facto (8.4%), enquanto 7 dos participantes refere estar numa relação casual (4.2%). Contudo, apenas 146 participantes (87.4%) referiram que a relação atual é considerada a mais importante.

No que diz respeito ao histórico amoroso e sexual, os participantes tiveram, em média, a sua primeira relação amorosa aproximadamente aos 16 anos ($DP = 2.28$, 10-24). O número médio de relações amorosas, por indivíduo, foi de aproximadamente três ($DP = 1.57$, 1-10). Relativamente ao início da atividade sexual, os participantes reportaram uma idade média de 17 anos ($DP = 2.39$, 10-26). O número médio de parceiros sexuais indicados foi de aproximadamente quatro ($DP = 1.10$, 1-25).

Os critérios de inclusão para a participação no estudo definidos foram: (1) ter idade compreendida entre 20 e 45 anos, (2) ser fluente em língua portuguesa (de modo a compreender os instrumentos aplicados), (3) estar numa relação amorosa (pois o foco do projeto é o relacionamento amoroso atual), e (4) a relação amorosa deverá decorrer há pelo

menos 6 meses, visto que os participantes já estarão mais familiarizados com os seus parceiros amorosos, ou seja, já terão tido tempo para conhecer melhor os seus parceiros amorosos, compreender os seus hábitos, valores e formas de comunicação, o que pode influenciar a qualidade da relação. Como critérios de exclusão destacam-se: (1) a presença de patologias mentais ou físicas graves, (2) indivíduos que consumam substâncias ilícitas e (3) indivíduos com histórico de violência ou abuso no atual relacionamento amoroso pois estas situações podem impactar diretamente as variáveis em estudo. Indivíduos que não compreendam português serão, igualmente, excluídos.

2.2. Instrumentos de avaliação

2.2.1. Questionário Sociodemográfico. De forma a recolher informação sobre as características sociodemográficas da população em estudo elaborou-se um “*Questionário Sociodemográfico*”, com o intuito de aferir variáveis como a idade, o sexo, a nacionalidade, as habilitações literárias, a situação profissional e o tipo de relação em que os participantes se encontram (Apêndice II).

2.2.2. Questionário de Vinculação Amorosa (QVA). O Questionário de Vinculação Amorosa (QVA) é um instrumento original adaptado e validado para a população portuguesa, desenvolvido por Paula Mena Matos, Sónia Barbosa e Maria Emília Costa (2001). O questionário original é constituído por 52 itens, no entanto, a versão reduzida (2008) é composta por 25 itens que pretendem avaliar as perceções dos indivíduos relativamente às suas relações amorosas, distribuídos por quatro fatores, nomeadamente, confiança (6 itens), dependência (6 itens), evitamento (6 itens) e ambivalência (7 itens) (Anexo I). As respostas aos itens são apresentadas de um (discordo totalmente) a seis (concordo totalmente), na escala de *Likert*. Os *scores* de cada subescala são obtidos mediante a média dos itens que as compõem, no qual o item 13 é cotado de modo revertido, assim, uma maior média revela uma maior intensidade do fator medido. Deste modo, os *scores* são,

depois, interpretados de acordo com o modelo de Bartholomew que é constituído por quatro padrões de vinculação, nomeadamente, seguro, preocupado, amedrontado e desinvestido (Matos, Barbosa & Costa, 2001).

A consistência interna do QVA foi avaliada através do alfa de *Cronbach*, no qual, as dimensões se situam entre .75 e .90, revelando uma boa consistência interna e proporcionando confiabilidade para futuras investigações (Matos, Barbosa & Costa, 2001).

2.2.3. Questionário de Dependência Emocional (QDE). O Questionário de Dependência Emocional (QDE) é uma adaptação do Cuestionário de Dependencia Emocional (CDE), desenvolvido por Hoyos & Londoño (2014), traduzido e validado para a população portuguesa por Ana Rodrigues e Joana Arantes (2021). O QDE é um instrumento constituído por 23 itens que pretendem avaliar a dependência emocional sentida pelo indivíduo num relacionamento romântico e por seis fatores, respetivamente, ansiedade de separação, expressão afetiva, modificação de planos, medo da solidão, expressão *Borderline* e procura de atenção (Anexo II). As respostas aos itens são apresentadas de um (não me descreve) a seis (descreve-me perfeitamente), na escala de *Likert*. Os *scores* do QDE são obtidos através da soma dos itens em cada fator, o que reflete os diferentes aspetos da dependência emocional. Deste modo, valores mais elevados na pontuação revelam um maior nível de dependência emocional (Rodrigues & Arantes, 2021).

A consistência interna do QDE foi avaliada através do alfa de *Cronbach* ($\alpha = .91$), revelando uma boa consistência interna e semelhança com o valor ($\alpha = .92$) da escala original de Hoyos e Arredondo (2006), proporcionando confiabilidade para futuras investigações (Rodrigues & Arantes, 2021).

2.2.4. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). A Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) é uma adaptação de *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), desenvolvido por Rosenberg (1989), traduzida e validada para a população portuguesa por Pedro Pechorro,

João Marôco, Carlos Poiares e Rui Vieira (2011). A EAR é um instrumento breve constituído por dez itens que pretendem avaliar a autoestima em adolescentes e adultos (Anexo III). As respostas aos itens são apresentadas numa escala de *Likert*, de zero a três (0 – discordo fortemente, 1 – discordo, 2 – concordo e 3 – concordo fortemente). A cotação da escala é realizada através da soma dos itens, mas somente depois da reversão dos itens dois, cinco, seis, oito e nove. O *score* global de autoestima obtido na EAR situam-se entre zero e 30, dos quais valores mais elevados na pontuação revelam uma autoestima mais elevada tal como valores mais baixos na pontuação revelam uma autoestima mais baixa (Pechorro et al., 2011).

A consistência interna da EAR foi avaliada através do alfa de *Cronbach* ($\alpha = .79$), revelando uma boa consistência interna e semelhança com o valor ($\alpha = .88$) da escala original de Rosenberg (1986), proporcionando confiabilidade para futuras investigações (Pechorro et al., 2011).

2.2.5. Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP).

A Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP) é uma adaptação de *Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique (ÉMMBEP)*, desenvolvido por Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S. & Battaglini (1998), traduzida e validada para a população portuguesa por Sara Monteiro, José Tavares e Anabela Pereira (2012). A EMMBEP é um instrumento constituído por 25 itens que pretendem avaliar o bem-estar psicológico em jovens adultos (Anexo IV). No entanto, esta escala é dividida em seis sub-escalas que avaliam a autoestima, o equilíbrio, o envolvimento social, a sociabilidade, o controlo de si e dos acontecimentos e, por último, a felicidade. As respostas aos itens são apresentadas numa escala de *Likert*, de um a cinco (1 – nunca, 2 – raramente, 3 – algumas vezes, 4 – frequentemente e 5 – quase sempre). Os *scores* de cada subescala são obtidos mediante a soma dos itens que as compõem. O *score* total de bem-estar psicológico da EMMBEP é obtido através da soma de todos itens da escala. Deste modo,

valores mais elevados na pontuação das subescalas e total traduzem-se num maior bem-estar psicológico, tal como valores mais baixos na pontuação das subescalas revelam um menor bem-estar psicológico (Monteiro, Tavares & Pereira, 2012).

A consistência interna da versão original da EMMBEP evidenciou um alfa de *Cronbach* ($\alpha = .93$), revelando uma boa consistência interna. Para as subescalas, o valor de alfa de *Cronbach* situa-se entre .71 e .85 (Monteiro et al., 2012).

3. Procedimentos e tratamento estatístico dos dados

3.1. Procedimento de recolha de dados

Após submissão e autorização da Comissão de Ética da Universidade Lusíada de Lisboa, a recolha de dados deste projeto de investigação foi realizada via online, através do preenchimento de cinco questionários, elaborados na plataforma *Google Forms*. O link dos questionários esteve disponível para preenchimento, durante aproximadamente um mês e meio, de forma a garantir um período adequado para alcançar um número pertinente de participantes. Este questionário teve como intuito avaliar os níveis de dependência emocional, de autoestima e de bem-estar psicológico, bem como o padrão de vinculação amorosa dos participantes, sendo que os mesmos apenas tiveram acesso aos questionários após a assinatura do consentimento informado.

O protocolo de recolha de dados do presente estudo é constituído pelo consentimento informado (Apêndice I), que inclui uma breve explicação do projeto, a identificação dos objetivos, bem como as questões éticas asseguradas, como a confidencialidade e o anonimato dos dados. Só após o preenchimento desse consentimento é que os participantes puderam responder aos questionários que compõem o protocolo de recolha de dados, nomeadamente, o Questionário Sociodemográfico (Apêndice B), o “*Questionário de Vinculação Amorosa*” (Anexo I), o “*Questionário de Dependência Emocional*” (Anexo II), a “*Escala de Autoestima de Rosenberg*” (Anexo III) e a “*Escala de Medida de Manifestação de Bem-*

Estar Psicológico” (Anexo IV). A partilha do *link* para acesso aos questionários foi realizada através das redes sociais *WhatsApp* e *Instragram*.

A recolha de dados iniciou-se no dia 4 de março de 2025 e findou a 13 de maio de 2025.

3.2. Procedimentos de Análise dos Dados

Posteriormente, os dados obtidos foram codificados e inseridos numa folha *Excel*, de forma a obter o cálculo dos *scores*. Após esta etapa, os mesmos foram inseridos numa base de dados com o objetivo de realizar os procedimentos estatísticos através do programa IBM SPSS *Statistics*, versão 27.

Em conformidade com a natureza do estudo e face aos objetivos, as análises realizadas para este projeto foram efetuadas no programa IBM SPSS *Statistics*, versão 27, iniciando-se com as análises descritivas de forma a caracterizar a amostra com medidas de tendência central e dispersão, tais como a média, desvio-padrão, frequência e percentagem.

Após a análise descritiva, foi realizada uma análise da distribuição normal, através dos testes *Kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk*, nos quais se verificou que todas as variáveis em estudo apresentam uma distribuição não normal. Embora se tenha verificado que as variáveis não seguem uma distribuição normal, a utilização de testes paramétricos foi considerada adequada, uma vez que a amostra é superior a 30 participantes ($n > 30$) (Pallant, 2020). Foi realizado o teste da correlação de Pearson, entre as variáveis da vinculação amorosa, da dependência emocional, da autoestima e do bem-estar psicológico, avaliadas pelos respetivos questionários e escalas. De igual modo, o mesmo teste estatístico foi utilizado para realizar as correlações entre as variáveis em estudo e determinadas variáveis sociodemográficas, tais como a idade dos participantes, a idade da primeira relação amorosa, a idade do início da atividade sexual, o número de relações amorosas, o número de parceiros sexuais e a duração da relação amorosa atual.

De seguida, foram realizadas análises comparativas, através do teste t, do teste de Mann-Whitney e do teste Kruskal-Wallis, com o intuito de fazer a comparação entre grupos. De modo a dividir os participantes em grupos, de acordo com o modelo de vinculação no adulto de Bartholomew, foi realizada uma análise de *clusters* que possibilitou a comparação das variáveis em estudo entre estes grupos.

Por fim, efetuaram-se, ainda, as análises de regressão linear múltipla, com o objetivo de verificar a significância estatística de três modelos: um modelo para analisar as variáveis que assumem um papel preditor relativamente à dependência emocional; outro modelo para avaliar as variáveis predictoras da autoestima e, por fim, um terceiro modelo para verificar as variáveis predictoras do bem-estar psicológico.

4. Resultados

Este segmento tem como objetivo principal apresentar os dados recolhidos e sua caracterização. Os resultados estão organizados em: (1) resultados descritivos para as variáveis avaliadas no presente estudo, (2) estudos de associação entre as variáveis em estudo e algumas variáveis sociodemográficas (idade dos participantes, idade da primeira relação amorosa, idade do início da atividade sexual, número de relações amorosas, número de parceiros sexuais e duração da relação amorosa atual), (3) comparação das variáveis principais em estudo entre grupos estabelecidos de acordo com (a) sexo (feminino vs. masculino), (b) importância da relação atual (mais importante ou não), (c) tipo de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a)), (4) diferenças nas variáveis principais em estudo entre grupos de indivíduos definidos de acordo com o estilo de vinculação romântica (classificados como seguros, preocupados, desinvestidos e amedrontados), e (5) análises de regressão (da dependência emocional; da autoestima; e do bem-estar psicológico).

4.1. Resultados descritivos

4.1.1. Variável vinculação amorosa (QVA). A Tabela 2 mostra os dados descritivos referentes aos *scores* das quatro subescalas (confiança, dependência, evitamento e ambivalência) do “*Questionário de Vinculação Amorosa (QVA)*”.

Tabela 2

Medidas descritivas para a variável vinculação amorosa (QVA)

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
QVA Confiança	156	5.36	.77	1-6
QVA Dependência	156	3.18	1.07	1-6
QVA Evitamento	156	1.88	.75	1-6
QVA Ambivalência	156	1.86	.78	1-6

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min-Max = Mínimo-Máximo; QVA = Questionário de Vinculação Amorosa

Como se pode verificar na Tabela 2, a amostra apresenta valores elevados na subescala da confiança ($M = 5.36$; $DP = 0.77$; 1-6), sendo esta a que obteve a média mais alta. A subescala de dependência apresenta uma média moderada ($M = 3.18$; $DP = 1.07$; 1-6). Já as subescalas de evitamento ($M = 1.88$; $DP = 0.75$; 1-6) e de ambivalência ($M = 1.86$; $DP = 0.78$; 1-6) apresentam valores mais baixos, situando-se abaixo do ponto médio da escala.

4.1.2. Variável dependência emocional (QDE). Na Tabela 3 apresentam-se os resultados descritivos obtidos através do Questionário de Dependência Emocional, a nível do *score* total.

Tabela 3

Medidas descritivas para a variável dependência emocional (QDE)

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
Score total QDE	156	53.33	20.69	23-125

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min-Max = Mínimo-Máximo; QDE = Questionário de Dependência Emocional

Como se pode observar na Tabela 3, foi obtido um valor médio considerável no *score* total da escala de dependência emocional ($M = 53.33$; $DP = 20.69$; 23-125). Estes resultados indicam que a amostra recolhida apresenta um nível moderado de dependência emocional,

situando-se acima do valor mínimo. Deste modo, verifica-se a presença desta variável nos participantes, ainda que não em níveis elevados.

4.1.3. Variável autoestima (EAR). Na Tabela 4 é possível observar os resultados descritivos da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), relativos ao *score* total.

Tabela 4

Medidas descritivas para a variável autoestima (EAR)

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
<i>Score</i> total EAR	156	22.95	5.50	4-30

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min-Max = Mínimo-Máximo; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg

De acordo com os dados apresentados na Tabela 4, foi obtido um valor médio de 22.95 (*DP* = 5.50; 4-30). Este valor indica que os participantes do estudo apresentam um nível de autoestima superior ao valor médio da escala, considerando que valores mais próximos de 30 refletem níveis mais elevados de autoestima.

4.1.4. Variável bem-estar psicológico (EMMBEP). A Tabela 5 apresenta os resultados descritivos do *score* total obtidos pela Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP).

Tabela 5

Medidas descritivas para a variável bem-estar psicológico (EMMBEP)

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-Max</i>
<i>Score</i> total EMMBEP	156	93.97	18.29	43-125

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min-Max = Mínimo-Máximo; EMMBEP = Escala de Manifestação de Medida de Bem-Estar Psicológico

Os dados da Tabela 5 indicam que foi obtida uma média de 93.97 (*DP* = 18.29; 43-125) no *score* total da EMMBEP. Este valor sugere que os participantes do estudo evidenciam um nível de bem-estar psicológico moderado a elevado, considerando que valores mais elevados refletem níveis superiores desta variável.

4.2. Estudos de associação entre as variáveis principais em estudo

Com o intuito de compreender possíveis associações entre as variáveis em estudo, deu-se seguimento às análises correlacionais entre: (1) as dimensões da vinculação amorosa e a dependência emocional, (2) as dimensões da vinculação amorosa e a autoestima, (3) as dimensões da vinculação amorosa e o bem-estar psicológico, (4) a dependência emocional e a autoestima, (5) a dependência emocional e o bem-estar psicológico, (6) a autoestima e o bem-estar psicológico.

4.2.1. Vinculação amorosa e dependência emocional. A Tabela 6 apresenta as correlações entre os estilos de vinculação amorosa (QVA) e a dependência emocional (QDE).

Tabela 6

Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e a variável dependência emocional

	Score total QDE
QVA Confiança	.083
QVA Dependência	.598**
QVA Evitamento	-.099
QVA Ambivalência	.307**

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; * $p \leq .05$

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

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 6, a variável dependência emocional apresentou correlações significativas com as dimensões dependência e ambivalência da vinculação amorosa. Observou-se uma correlação positiva moderada a forte com a dimensão dependência ($r = .598, p < .001$) e uma correlação positiva fraca a moderada com a dimensão ambivalência ($r = .307, p < .001$). As correlações com as dimensões confiança ($r = .083, p = .301$) e evitamento ($r = -.099, p = .220$) não foram estatisticamente significativas.

4.2.2. Vinculação amorosa e autoestima. Na Tabela 7 é possível observar as correlações entre as dimensões da vinculação amorosa (QVA) e a autoestima (EAR).

Tabela 7*Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e a variável autoestima*

	Score total EAR
QVA Confiança	.162*
QVA Dependência	-.211**
QVA Evitamento	-.066
QVA Ambivalência	-.253**

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; * $p \leq .05$ ** $p \leq$

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

Como se pode observar na Tabela 7, os dados indicam que a variável autoestima apresenta correlações significativas com algumas dimensões da vinculação amorosa. Verificou-se uma correlação positiva fraca com a dimensão confiança ($r = .162, p = .043$) e, ainda, correlações negativas fracas com as dimensões dependência ($r = -.211, p = .008$) e ambivalência ($r = -.253, p = .001$). A correlação com a dimensão evitamento não se revelou significativa ($r = -.066, p = .411$), não sendo possível estabelecer uma relação entre estas variáveis.

4.2.3. Vinculação amorosa e bem-estar psicológico. Na Tabela 8 apresentam-se as correlações entre as dimensões da vinculação amorosa (QVA) e o bem-estar psicológico (EMMBEP).

Tabela 8*Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e a variável bem-estar psicológico*

	Score total EMMBEP
QVA Confiança	.322**
QVA Dependência	-.024
QVA Evitamento	.007
QVA Ambivalência	-.106

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-

Estar Psicológico; * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Os dados apresentados na Tabela 8 indicam que o bem-estar psicológico apresenta uma associação significativa apenas com a dimensão confiança da vinculação amorosa, observando-se uma correlação positiva moderada ($r = .322, p < .001$). As correlações com as

restantes dimensões da vinculação amorosa – dependência ($r = -.024, p = .763$), evitamento ($r = .007, p = .932$) e ambivalência ($r = -.106, p = .187$) – não foram estatisticamente significativas, não sendo possível estabelecer uma relação entre estas dimensões e o bem-estar psicológico.

4.2.4. Dependência emocional e autoestima. Na Tabela 9 é possível verificar as correlações entre a dependência emocional (QDE) e a autoestima (EAR).

Tabela 9

Associações entre as variáveis dependência emocional (QDE) e autoestima (EAR)

	Score total EAR
Score total QDE	-.418**

Nota. QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; * $p \leq .05$

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

De acordo com os dados apresentados na Tabela 9, existe uma correlação significativa entre a dependência emocional e a autoestima. Verificou-se uma correlação negativa moderada entre estas variáveis ($r = -.418, p < .001$).

4.2.5. Dependência emocional e bem-estar psicológico. A Tabela 10 apresenta as correlações entre a dependência emocional (QDE) e o bem-estar psicológico (EMMBEP).

Tabela 10

Associações entre as variáveis dependência emocional (QDE) e bem-estar psicológico (EMMBEP)

	Score total EMMBEP
Score total QDE	-.171*

Nota. QDE = Questionário de Dependência Emocional; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de

Bem-Estar Psicológico; * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Como se pode observar na Tabela 10, os dados indicam que existe uma correlação significativa entre a dependência emocional e o bem-estar psicológico. Observou-se uma correlação negativa fraca entre estas variáveis ($r = -.171, p = .032$).

4.2.6. Autoestima e bem-estar psicológico. Na Tabela 11 apresentam-se as correlações entre a autoestima (EAR) e o bem-estar psicológico (EMMBEP).

Tabela 11

Associações entre as variáveis autoestima (EAR) e bem-estar psicológico (EMMBEP)

	Score total EMMBEP
Score total EAR	.433**

Nota. EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-

Estar Psicológico; * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Os dados apresentados na Tabela 11 revelam a existência de uma correlação significativa entre o bem-estar psicológico e a autoestima. Deste modo, observa-se uma correlação positiva moderada entre estas variáveis ($r = .433, p < .001$).

4.3. Estudos de associação entre as variáveis principais em estudo e as variáveis sociodemográficas

4.3.1. Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima, bem-estar psicológico e idade. Na Tabela 12 é possível observar as correlações entre as dimensões de confiança, dependência, evitamento e ambivalência da vinculação amorosa (QVA), a dependência emocional (QDE), a autoestima (EAR) e o bem-estar psicológico (EMMBEP) de acordo com a idade dos participantes.

Tabela 12

Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e as variáveis dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a idade

	Idade
QVA Confiança	-.218**
QVA Dependência	-.090
QVA Evitamento	.063
QVA Ambivalência	.108
Score total QDE	-.231**
Score total EAR	.170*
Score total EMMBEP	.157

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico; $*p \leq .05$ $**p \leq .01$ $***p \leq .001$

De acordo com os dados apresentados na Tabela 12, a idade apresenta correlações significativas com algumas variáveis em estudo. Verificou-se uma correlação negativa fraca com a dimensão confiança ($r = -.218, p = .006$), uma correlação negativa fraca com a dependência emocional ($r = -.231, p = .004$) e uma correlação positiva fraca com a autoestima ($r = .170, p = .033$). As correlações com as dimensões dependência ($r = -.090, p = .261$), evitamento ($r = .063, p = .432$) e ambivalência ($r = .108, p = .179$), bem como com o bem-estar psicológico ($r = .157, p = .051$) não foram significativas.

4.3.2. Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima, bem-estar psicológico e variáveis sobre a(s) relação(ões) anterior(es). A Tabela 13 apresenta as correlações entre a vinculação amorosa (QVA), a dependência emocional (QDE), a autoestima (EAR) e o bem-estar psicológico (EMMBEP) de acordo com a idade em que os participantes tiveram a sua primeira relação amorosa, o número de relações amorosas que tiveram, a idade inicial da sua atividade sexual e o número de parceiros sexuais que tiveram ao longo da sua vida.

Tabela 13

Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e as variáveis dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a idade da primeira relação amorosa, quantidade de relações amorosas, idade inicial da atividade sexual e quantidade de parceiros sexuais

	Idade primeira relação amorosa	Número de relações amorosas	Idade inicial atividade sexual	Número de parceiros sexuais
QVA Confiança	-.052	-.061	-.024	-.066
QVA Dependência	-.039	.029	.014	-.022
QVA Evitamento	-.023	.091	-.070	.133
QVA Ambivalência	-.010	.123	-.148	.093

<i>Score total QDE</i>	-.011	.092	-.062	.001
<i>Score total EAR</i>	.036	.004	.022	.013
<i>Score total EMMBEP</i>	.049	.027	-.155	.106

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR =

Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico;

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

Como se pode observar na Tabela 13, a idade da primeira relação amorosa não apresenta correlações significativas com as variáveis em estudo pois as correlações com as dimensões confiança ($r = -.052, p = .517$), dependência ($r = -.039, p = .630$), evitamento ($r = -.023, p = .775$) e ambivalência ($r = -.010, p = .905$) e com as variáveis dependência emocional ($r = -.011, p = .890$), autoestima ($r = .036, p = .654$) e bem-estar psicológico ($r = .049, p = .547$) não atingiram significância estatística.

Do mesmo modo, o número de relações amorosas não apresenta correlações significativas com as variáveis em estudo. As correlações com as dimensões confiança ($r = -.061, p = .447$), dependência ($r = .029, p = .720$), evitamento ($r = .091, p = .259$) e ambivalência ($r = .123, p = .126$) e com as variáveis dependência emocional ($r = .092, p = .251$), autoestima ($r = .004, p = .965$) e bem-estar psicológico ($r = .027, p = .734$) não atingiram significância estatística na amostra analisada.

Tal como as variáveis anteriores, a idade inicial da atividade sexual não apresenta correlações significativas com as variáveis em estudo. As correlações com as dimensões confiança ($r = -.024, p = .766$), dependência ($r = .014, p = .858$), evitamento ($r = -.070, p = .385$), ambivalência ($r = -.148, p = .065$), dependência emocional ($r = -.062, p = .444$), autoestima ($r = .022, p = .782$) e bem-estar psicológico ($r = -.155, p = .054$) não atingiram significância estatística.

Por último, o número de parceiros sexuais também não apresenta correlações significativas com as variáveis em estudo. As correlações com as dimensões confiança ($r = -.066, p = .413$), dependência ($r = -.022, p = .789$), evitamento ($r = .133, p = .097$) e

ambivalência ($r = .093, p = .248$) e com as variáveis dependência emocional ($r = .001, p = .987$), autoestima ($r = .013, p = .869$) e bem-estar psicológico ($r = .106, p = .188$) não atingiram significância estatística na amostra analisada.

4.3.3. Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima, bem-estar psicológico e a relação amorosa atual. Na Tabela 14 é possível verificar as correlações entre a vinculação amorosa (QVA), a dependência emocional (QDE), a autoestima (EAR) e o bem-estar psicológico (EMMBEP) e a duração da relação amorosa atual.

Tabela 14

Associações entre as dimensões da vinculação amorosa e as variáveis dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a duração da relação amorosa atual

	Duração Relação Amorosa Atual
QVA Confiança	-.094
QVA Dependência	.033
QVA Evitamento	-.029
QVA Ambivalência	.040
Score total QDE	-.215**
Score total EAR	.160*
Score total EMMBEP	.081

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR =

Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico;

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

Os dados apresentados na Tabela 14 indicam que a duração da relação amorosa atual apresenta correlações significativas com duas das variáveis em estudo. Verificou-se uma correlação negativa fraca com a dependência emocional ($r = -.215, p = .007$) e uma correlação positiva fraca com a autoestima ($r = .160, p = .046$). As correlações com as dimensões confiança ($r = -.094, p = .241$), dependência ($r = .033, p = .686$), evitamento ($r = -.029, p = .718$) e ambivalência ($r = .040, p = .618$) e com a variável bem-estar psicológico ($r = .081, p = .313$) não foram significativas.

4.4. Comparação entre grupos

Com o intuito de confirmar se existem diferenças estatisticamente significativas nas quatro variáveis principais em estudo (dimensões da vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico) entre determinados grupos formados com base em (1) importantes variáveis sociodemográficas (sexo, importância da relação amorosa atual, e tipo de relação amorosa atual (relação casual, namoro, união de facto, casado(a)) e (2) com base nos estilos de vinculação.

4.4.1. Sexo. De modo a iniciar-se a comparação entre sexos relativamente às variáveis do presente projeto, realizou-se o Teste Levene. Este indicou a existência de homogeneidade de variâncias para todas as variáveis em estudo, exceto para a variável confiança, onde se verificaram variâncias diferentes entre os grupos de sexo ($p = .019$). No entanto, considerando a dimensão da amostra e o rigor do *teste t* em amostras de grande dimensão, como é o caso deste estudo, optou-se pela sua utilização para avaliar as diferenças nas variáveis em estudo entre sexos. Para a interpretação dos resultados, reteve-se o pressuposto de variâncias iguais não assumidas, de acordo com os resultados obtidos no Teste Levene.

A Tabela 15 apresenta os resultados do teste *t* para avaliar as diferenças nas dimensões da vinculação amorosa (QVA), na dependência emocional (QDE), na autoestima (EAR) e no bem-estar psicológico (EMMBEP) de acordo com o sexo.

Tabela 15

Diferenças nas dimensões da vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com o sexo

	Sexo	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
QVA	Feminino	5.43	.72	1.940	36.16	.019
Confiança	Masculino	5.07	.93			
QVA	Feminino	3.18	1.07	-.062	154	.593
Dependência	Masculino	3.19	1.10			
	Feminino	1.83	.75	-1.536	154	.537

QVA	Masculino	2.06	.75			
Evitamento						
QVA	Feminino	1.81	.76	-1.891	154	.710
Ambivalência	Masculino	2.11	.81			
Score total	Feminino	52.92	20.62	-.511	154	.693
QDE	Masculino	55.10	21.23			
Score total	Feminino	23.06	5.66	.541	154	.165
EAR	Masculino	22.45	4.81			
Score total	Feminino	93.06	18.79	-1.283	154	.270
EMMBEP	Masculino	97.90	15.60			

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR =

Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

Os dados apresentados na Tabela 15, refletem os resultados do teste t que indicam que, globalmente, na maior parte das variáveis não há diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ($p > .05$). Há, no entanto, uma exceção já que existem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos relativamente à dimensão da vinculação amorosa – *confiança* [$t(36.16) = 1.940, p = .019$], sendo que o sexo feminino apresenta uma média superior de confiança ($M = 5.43, DP = .72$) em comparação com o sexo masculino ($M = 5.07, DP = .93$).

4.4.2. Importância da relação atual. Para analisar as diferenças entre os participantes que consideram a relação atual como a mais importante e aqueles que não consideram, nas variáveis em estudo, foi utilizado o teste de Mann-Whitney U, por se tratar de um teste não paramétrico adequado a amostras com grupos de dimensão muito desigual (sim = 146 respostas e não = 10 respostas) e sem pressupostos de normalidade.

Na Tabela 16 é possível verificar os resultados do teste Mann-Whitney para avaliar as diferenças na vinculação amorosa (QVA), na dependência emocional (QDE), na autoestima (EAR) e no bem-estar psicológico (EMMBEP) de acordo com os participantes que consideram a relação atual mais importante ou não.

Tabela 16

Diferenças nas dimensões vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com a importância atribuída pelos participantes relativamente à relação atual (a mais importante ou não)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
QVA Confiança	451.500	-2.053	.040
QVA Dependência	179	-3.992	<.001
QVA Evitamento	213.500	-3.756	<.001
QVA Ambivalência	390	-2.472	.013
Score total QDE	642.500	-.633	.527
Score total EAR	575.500	-1.121	.262
Score total EMMBEP	697.500	-.235	.814

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR =

Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

De acordo com o teste de Mann-Whitney, os dados apresentados na Tabela 16 indicam que existem diferenças significativas nas dimensões da vinculação amorosa de acordo com a perceção da relação atual como sendo ou não a mais importante. Os participantes que consideram a relação atual mais importante apresentam níveis significativamente mais elevados nas dimensões confiança ($U = 451.500$, $Z = -2.053$, $p = .040$) e dependência ($U = 179.000$, $Z = -3.992$, $p < .001$). Por outro lado, os participantes que não consideram a relação atual como a mais importante demonstram níveis significativamente mais elevados nas dimensões evitamento ($U = 213.500$, $Z = -3.756$, $p < .001$) e ambivalência ($U = 390.000$, $Z = -2.472$, $p = .013$).

Por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos na dependência emocional ($U = 642.500$, $p = .527$), na autoestima ($U = 575.500$, $p = .262$) e no bem-estar psicológico ($U = 697.500$, $p = .814$).

4.4.3. Tipo de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a)). Para analisar as diferenças entre os tipos de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a)) dos participantes, nas variáveis em estudo, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis

em alternativa à ANOVA, considerando a diferença significativa na dimensão dos grupos (relação casual = 7, namoro = 115, união de facto = 14, casado = 20) e a impossibilidade de assegurar os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, permitindo assim comparar as quatro “categorias de relação” através de testes não paramétricos.

Na Tabela 17 apresentam-se os resultados do teste Kruskal-Wallis para avaliar as diferenças na vinculação amorosa (QVA), na dependência emocional (QDE), na autoestima (EAR) e no bem-estar psicológico (EMMBEP) de acordo com o tipo de relação dos participantes.

Tabela 17

Diferenças nas dimensões da vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com os tipos de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a))

	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
QVA Confiança	7.566	3	.056
QVA Dependência	7.829	3	.050
QVA Evitamento	18.549	3	<.001
QVA Ambivalência	8.205	3	.042
Score total QDE	13.940	3	.003
Score total EAR	7.689	3	.053
Score total EMMBEP	.930	3	.818

Nota. QVA = Questionário de Vinculação Amorosa; QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

De acordo com o teste de Kruskal-Wallis, os dados apresentados na Tabela 17 indicam que existem diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes quatro tipos de relação em três dimensões da vinculação – dependência ($H = 7.829$, $gl = 3$, $p = .050$), evitamento ($H = 18.549$, $gl = 3$, $p < .001$) e ambivalência ($H = 8.205$, $gl = 3$, $p = .042$) – e também na variável dependência emocional ($H = 13.940$, $gl = 3$, $p = .003$). Foram, ainda, observadas diferenças próximas do nível de significância na dimensão da vinculação “confiança” ($H = 7.566$, $gl = 3$, $p = .056$) e na variável autoestima ($H = 7.689$, $gl = 3$, $p =$

.053). Ainda que não atingindo o nível de significância estatística de .05, mostra uma tendência para a existência de diferenças nestas variáveis entre os grupos.

Por outro lado, não foram observadas diferenças significativas entre os tipos de relação na variável bem-estar psicológico ($H = .930$, $gl = 3$, $p = .818$), sugerindo que esta variável não varia em função do tipo de relação na amostra em estudo.

De modo a analisar possíveis diferenças entre os tipos de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a)) dos participantes, procedeu-se à realização de comparações *post hoc*, com ajuste de Bonferroni, apresentadas na Tabela 18.

Tabela 18

Comparações post hoc, com ajuste de Bonferroni, para os vários tipos de relação (relação casual, namoro, união de facto, casado(a))

		<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>p ajustado</i>
QVA Confiança	Relação casual	-44.819	.009	.056
	– Namoro			
	Relação casual	-38.786	.059	.353
	– união de facto			
	Relação casual	-32.714	.093	.557
	– casado			
	Namoro – união de facto	6.033	.631	1
	Namoro – casado	12.104	.260	1
QVA Dependência	União de facto – casado	6.071	.694	1
	Relação casual	-39.642	.024	.144
	– Namoro			
	Relação casual	-20.214	.333	1
	– união de facto			
	Relação casual	-45.954	.020	.122
	– casado			
	Namoro – união de facto	19.427	.128	.769
	Namoro – casado	-6.312	.564	1
	União de facto – casado	-25.739	.102	.609

QVA Evitamento	Relação casual	62.281	<.001	.002
	– Namoro			
	Relação casual	29.929	.150	.902
	– união de facto			
	Relação casual	64.979	<.001	.006
	– casado			
	Namoro –	-32.352	.011	.066
QVA Ambivalência	união de facto	2.698	.804	1
	Namoro –			
	casado	35.050	.025	.152
	união de facto			
	Relação casual	49.336	.005	.029
	– Namoro			
	Relação casual	40.143	.054	.323
Score total QDE	– união de facto			
	Relação casual	44.789	.023	.140
	– casado			
	Namoro –	-9.193	.470	1
	união de facto			
	Namoro –	-4.547	.676	1
	casado	4.646	.767	1
Score total EAR	união de facto			
	– casado			
	Relação casual	18.256	.299	1
	– Namoro			
	Relação casual	58.071	.005	.033
	– união de facto			
	Relação casual	38.793	.050	.303
	– casado			
	Namoro –	39.816	.002	.011
	união de facto			
	Namoro –	20.537	.061	.363
	casado	-19.279	.221	1
	união de facto			
	– casado			
	Relação casual	-27.701	.114	.685
	– Namoro			
	Relação casual	-32.679	.117	.703
	– união de facto			
	Relação casual	-50.732	.010	.062
	– casado			
	Namoro –	-4.978	.696	1
	união de facto			
	Namoro –	-23.032	.250	1
	casado			

Score total EMMBEP	União de facto – casado	-18.054	.250	1
	Relação casual – Namoro	4.959	.778	1
	Relação casual – união de facto	-4.429	.832	1
	Relação casual – casado	-2.571	.897	1
	Namoro – união de facto	-9.388	.463	1
	Namoro – casado	-7.530	.491	1
	União de facto – casado	1.857	.906	1

Nota. QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni.

De acordo com as comparações *post hoc*, com ajuste de Bonferroni, tal como se pode observar na Tabela 18, foram identificadas diferenças significativas entre os tipos de relação em algumas dimensões da vinculação amorosa. Na dimensão evitamento, os participantes em relações casuais apresentaram níveis significativamente mais elevados (posto médio = 135,43) do que aqueles em relações de namoro (posto médio = 73,15; p ajustado = .002) e do que os casados (posto médio = 70,45; p ajustado = .006), indicando uma maior tendência para evitarem intimidade ou proximidade emocional. Já na dimensão ambivalência, os participantes em relações casuais apresentaram também níveis significativamente mais elevados (posto médio = 124,21) do que os participantes em relações de namoro (posto médio = 74,88; p ajustado = .029), sugerindo maior instabilidade emocional e insegurança nas suas relações.

Foram também verificadas diferenças significativas na variável dependência emocional, com os participantes em relações casuais a apresentarem níveis significativamente mais elevados (posto médio = 102,14) do que os participantes em união de facto (posto médio = 44,07; p ajustado = .033). Em contrapartida, os participantes em relações de namoro

também demonstraram níveis mais elevados de dependência emocional (posto médio = 83,89) quando comparados com aqueles em união de facto (posto médio = 44,07; p ajustado = .011), indicando uma maior necessidade de proximidade e suporte emocional nestes dois grupos.

Relativamente à dimensão confiança da vinculação amorosa observou-se uma diferença próxima do nível de significância entre participantes em relação casual e namoro (p ajustado = .056). No entanto, para as restantes comparações, não foram encontradas diferenças significativas entre os diferentes tipos de relação, após o ajuste de Bonferroni (p ajustado > .05), nomeadamente, na dimensão dependência da vinculação amorosa e nas variáveis autoestima e bem-estar psicológico.

4.4.4. Estilos de vinculação. De modo a interpretar as dimensões do instrumento “QVA” com o modelo de vinculação de Bartholomew, foi realizada uma análise de *clusters*, cujos resultados são apresentados na Tabela 19. Esta análise teve como objectivo dividir a amostra recolhida em quatro grupos, tendo em conta os estilos de vinculação propostos pelo respetivo modelo, nomeadamente, estilo de vinculação seguro, preocupado, desinvestido e amedrontado.

Tabela 19

Clusters do Questionário de Vinculação Amorosa

	Cluster 1 Amedrontado ($n = 36$)	Cluster 2 Desinvestido ($n = 24$)	Cluster 3 Seguro ($n = 40$)	Cluster 4 Preocupado ($n = 56$)
Confiança	4.94	4.51	5.63	5.82
Dependência	2.34	2.93	2.55	4.27
Evitamento	1.35	2.72	2.40	1.48
Ambivalência	1.33	3.11	1.96	1.60

Após a análise de *clusters*, cujos resultados são apresentados na Tabela 19, observa-se que o *cluster* 1 que agrupa os indivíduos que apresentam um dos valores menos elevados de confiança comparativamente aos *clusters* 3 e 4, bem como um valor moderadamente elevado

de dependência e valores baixos de evitamento e ambivalência simultaneamente. Desta forma, o *cluster* 1 é o que mais se enquadra no estilo de vinculação ***amedrontado***.

O *cluster* 2 reúne o grupo de indivíduos que exibe o valor mais baixo na dimensão de confiança, apresentando também valores de evitamento e ambivalência mais altos comparativamente com os outros grupos. Estes valores podem revelar uma desvalorização das relações e da existência de uma visão negativa do outro. No entanto, apesar de este grupo revelar um valor relativamente elevado de dependência, sobretudo quando comparado com os *clusters* 1 e 3, apresenta ainda assim um valor mais baixo comparativamente com o *cluster* 4. Deste modo, o *cluster* 2 corresponde ao estilo de vinculação ***desinvestido***.

O *cluster* 3 contém um grupo de indivíduos que apresenta um valor mais baixo na dimensão de ambivalência, quando comparado com o *cluster* 2, e os valores mais moderados de dependência e de evitamento, em simultâneo, bem como um dos valores mais elevados de confiança. O *cluster* 3 corresponde, assim, ao estilo de vinculação de vinculação ***seguro***.

Finalmente, no *cluster* 4 encontra-se o grupo de indivíduos que apresenta, os valores mais elevados de dependência comparativamente com os outros grupos, sendo também um dos grupos que apresenta um valor mais baixo no que diz respeito à dimensão evitamento. Para além disso, é o que apresenta os níveis mais elevados de confiança no companheiro enquanto figura de vinculação. Deste modo, o *cluster* 4 corresponde ao estilo de vinculação ***preocupado***.

Após a divisão dos grupos, com base no estilo de vinculação amorosa, foi realizada uma análise de variância, através do teste Kruskal-Wallis, com o intuito de verificar a presença de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos formados a partir da análise de *clusters*. Neste caso, pretende-se verificar se existem diferenças entre os indivíduos com um estilo de vinculação seguro, estilo de vinculação amedrontado, estilo de vinculação preocupado, e estilo de vinculação desinvestido relativamente às variáveis em estudo: dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico.

A normalidade das variáveis dependentes foi analisada relativamente a cada grupo, ou seja, relativamente a cada um dos estilos de vinculação através do teste de Shapiro-Wilk, no qual o pressuposto de normalidade não foi verificado em pelo menos um dos grupos para cada uma das variáveis: dependência emocional (estilo de vinculação amedrontado: $p < .001$), autoestima (estilo de vinculação amedrontado: $p = .010$; estilo de vinculação preocupado: $p = .002$) e bem-estar psicológico (estilo de vinculação amedrontado: $p = .022$). Devido ao incumprimento do pressuposto de normalidade, optou-se pela utilização do teste de Kruskal-Wallis.

Tabela 20

Diferenças na dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico de acordo com os estilos de vinculação

	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Score total QDE	35.500	3	<.001
Score total EAR	5.219	3	.156
Score total EMMBEP	2.391	3	.495

Nota. QDE = Questionário de Dependência Emocional; EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg; EMMBEP

= Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

De acordo com o teste de Kruskal-Wallis, os dados apresentados na Tabela 20 revelaram uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos apenas na variável dependência emocional ($H = 35.500$; $gl = 3$; $p < .001$), indicando que os níveis de dependência emocional variam consoante o estilo de vinculação amorosa. Especificamente, os participantes com um estilo de vinculação seguro apresentaram os níveis mais elevados de dependência emocional (posto médio = 106,71), seguidos dos participantes com vinculação preocupado (91,32), desinvestido (57,26) e, por fim, amedrontado (51,55). Estes resultados sugerem que a dependência emocional tende a ser mais elevada nos estilos de vinculação seguro e preocupado, e mais baixa nos estilos desinvestido e amedrontado.

Em contrapartida, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos relativamente às variáveis autoestima ($H = 5.219$; $gl = 3$; $p = .156$) e bem-estar psicológico ($H = 2.391$; $gl = 3$; $p = .495$).

De modo a analisar possíveis diferenças, entre os grupos definidos com base nos estilos de vinculação amorosa, para cada uma das variáveis em estudo (dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico), procedeu-se à realização de comparações *post hoc* com ajuste de Bonferroni, apresentadas na Tabela 21, 22 e 23.

Tabela 21

Comparações post hoc, com ajuste de Bonferroni, na variável dependência emocional para os vários estilos de vinculação amorosa

	Estilos de vinculação amorosa	Z	p	p ajustado
Score total QDE	Amedrontado - Desinvestido	-5.707	.616	1
	Amedrontado - Seguro	-55.162	<.001	.000
	Amedrontado – Preocupado	-39.765	<.001	.000
	Desinvestido – Seguro	-49.455	<.001	.000
	Desinvestido – Preocupado	-34.058	.001	.006
	Seguro - Preocupado	15.397	.133	.800

Nota. QDE = Questionário de Dependência Emocional. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni.

De acordo com as comparações *post hoc*, com ajuste de Bonferroni, após o teste de Kruskal-Wallis, tal como se pode observar na Tabela 21, foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre alguns dos estilos de vinculação na variável dependência emocional.

Os participantes com um estilo de vinculação seguro (posto médio = 106,71) apresentaram níveis significativamente mais elevados de dependência emocional do que os

participantes com um estilo de vinculação amedrontado (posto médio = 51,55; p ajustado = .000) e desinvestido (posto médio = 57,26; p ajustado = .000). Já os participantes com um estilo de vinculação preocupado (posto médio = 91,32) também apresentaram níveis significativamente mais elevados de dependência emocional em comparação com os participantes com um estilo de vinculação amedrontado (p ajustado = .000) e desinvestido (p ajustado = .006). Estes resultados sugerem que a dependência emocional é mais acentuada nos estilos de vinculação seguro e preocupado, enquanto os estilos de vinculação amedrontado e desinvestido se associam a níveis mais baixos desta dimensão.

Por outro lado, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os estilos amedrontado e desinvestido (p ajustado = 1) e entre seguro e preocupado (p ajustado = .800).

Tabela 22

Comparações post hoc, com ajuste de Bonferroni, na variável autoestima para os vários estilos de vinculação amorosa

	Estilos de vinculação amorosa	Z	p	p ajustado
Score total EAR	Amedrontado - Desinvestido	8.261	.466	1
	Amedrontado - Seguro	24.759	.027	.164
	Amedrontado – Preocupado	5.819	.529	1
	Desinvestido – Seguro	16.499	.174	1
	Desinvestido – Preocupado	-2.442	.814	1
	Seguro - Preocupado	-18.940	.064	.385

Nota. EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni.

De acordo com as comparações post hoc, com ajuste de Bonferroni, após o teste de Kruskal-Wallis, expostas na Tabela 22, não foram verificadas diferenças estatisticamente

significativas entre os diferentes estilos de vinculação amorosa no que diz respeito à variável autoestima.

Tabela 23

Comparações post hoc, com ajuste de Bonferroni, na variável bem-estar psicológico para os vários estilos de vinculação amorosa

	Estilos de vinculação amorosa	Z	p	p ajustado
Score total EMMBEP	Amedrontado - Desinvestido	-3.240	.776	1
	Amedrontado - Seguro	6.923	.538	1
	Amedrontado – Preocupado	-8.335	.369	1
	Desinvestido – Seguro	10.163	.404	1
	Desinvestido – Preocupado	-5.095	.624	1
	Seguro - Preocupado	-15.258	.137	.822

Nota. EMMBEP = Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni.

De acordo com as comparações post hoc, com ajuste de Bonferroni, após o teste de Kruskal-Wallis, expostas na Tabela 22, não foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes estilos de vinculação amorosa no que diz respeito à variável bem-estar psicológico.

4.5. Regressão

Com o objetivo de identificar os preditores das variáveis em estudo, foram realizadas análises de regressão linear múltipla. Designadamente, pretendeu-se verificar: (1) se a dependência emocional prediz níveis mais baixos de autoestima e de bem-estar psicológico, (2) se a autoestima prediz níveis mais baixos de dependência emocional e níveis mais elevados de bem-estar psicológico e (3) se o bem-estar psicológico prediz níveis mais baixos de dependência emocional e níveis mais elevados de autoestima.

4.5.1. Predição da dependência emocional. De modo a verificar se a autoestima e o bem-estar psicológico predizem a dependência emocional recorreu-se à regressão linear múltipla. Os resultados da regressão apresentam-se nas Tabelas 24 e 25.

Tabela 24

Regressão linear múltipla da dependência emocional com as restantes variáveis

Modelo	R^2	R^2 ajustado	Mudança de R^2	Sig. Mudança F	F
1	.175	.164	.175	<.001	16.190

a. Preditores: (Constante), Bem-estar Psicológico, Autoestima

b. Variável Dependente: Dependência Emocional

Tabela 25

Preditores da dependência emocional

Modelo		Coeficientes padronizados		
		β	t	p
1	(Constante)		10.296	<.001
	Autoestima	-.423	-5.190	<.001
	Bem-estar psicológico	.012	.143	.887

a. Variável Dependente: Dependência Emocional

A análise, representada nas Tabelas 24 e 25, resultou num modelo estatisticamente significativo [$R^2 = .175$; R^2 ajustado = .164; $F(2,153) = 16.190$, $p < .001$], indicando que a variável autoestima explica aproximadamente 17.5% da variância da dependência emocional.

A autoestima revelou ser o único preditor significativo da dependência emocional ($\beta = -.423$, $t = -5.190$, $p < .001$), demonstrando uma associação negativa. Isto significa que níveis mais baixos de autoestima estão associados a níveis mais elevados de dependência emocional, ou seja, quanto menor a perceção positiva que o indivíduo tem de si próprio, maior a probabilidade de depender emocionalmente dos outros nas relações amorosas.

4.5.2. Predição da autoestima. De modo a verificar se a dependência emocional e o bem-estar psicológico predizem a autoestima recorreu-se à regressão linear múltipla. Os resultados da regressão apresentam-se nas Tabelas 26 e 27.

Tabela 26*Regressão linear múltipla da autoestima com as restantes variáveis*

Modelo	R^2	R^2 ajustado	Mudança de R^2	Sig. Mudança F	F
1	.309	.300	.309	<.001	34.202

a. Preditores: (Constante), Dependência Emocional, Bem-estar Psicológico

b. Variável Dependente: Autoestima

Tabela 27*Preditores da autoestima*

Modelo		Coeficientes padronizados		
		β	t	p
1	(Constante)		7.485	<.001
	Dependência emocional	-.354	-5.190	<.001
	Bem-estar psicológico	.372	5.455	<.001

a. Variável Dependente: Autoestima

A análise, representada nas Tabelas 26 e 27, resultou num modelo estatisticamente significativo [$R^2 = .309$; R^2 ajustado = .300; $F(2,153) = 34.202$, $p < .001$], indicando que as variáveis dependência emocional e bem-estar psicológico explicam cerca de 30.9% da variância da autoestima.

Ambas as variáveis revelaram ser preditores estatisticamente significativos da autoestima. Nomeadamente, a dependência emocional apresentou uma associação negativa ($\beta = -.354$; $t = -5.190$; $p < .001$), indicando que níveis mais elevados de dependência emocional estão associados a níveis mais baixos de autoestima. Por outro lado, o bem-estar psicológico demonstrou uma associação positiva ($\beta = .372$; $t = 5.455$; $p < .001$), o que significa que quanto maior o bem-estar psicológico, maior tende a ser a autoestima dos participantes.

4.5.3. Predição do bem-estar psicológico. De modo a verificar se a dependência emocional e a autoestima predizem o bem-estar psicológico recorreu-se à regressão linear múltipla. Os resultados da regressão apresentam-se nas Tabelas 28 e 29.

Tabela 28*Regressão linear múltipla do bem-estar psicológico com as restantes variáveis*

Modelo	R^2	R^2 ajustado	Mudança de R^2	Sig. Mudança F	F
1	.187	.177	.187	<.001	17.643

a. Preditores: (Constante), Dependência Emocional, Autoestima

b. Variável Dependente: Bem-Estar Psicológico

Tabela 29

Preditores do bem-estar psicológico

Modelo		Coeficientes padronizados		
		β	t	p
1	(Constante)		7.039	<.001
	Dependência emocional	.011	.143	.887
	Autoestima	.438	5.455	<.001

a. Variável Dependente: Autoestima

A análise, representada nas Tabelas 28 e 29, resultou num modelo estatisticamente significativo [$R^2 = .187$; R^2 ajustado = .177; $F(2,153) = 17.643$, $p < .001$], indicando que a variável autoestima explica aproximadamente 18,7% da variância do bem-estar psicológico.

A autoestima revelou-se o único preditor estatisticamente significativo do bem-estar psicológico ($\beta = .438$; $t = 5.455$; $p < .001$), apresentando uma associação positiva. Isto significa que quanto mais elevada é a autoestima dos participantes, maior tende a ser o seu bem-estar psicológico.

5. Discussão

O presente estudo teve como objetivo compreender como a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico se inter-relacionam em adultos envolvidos numa relação amorosa. A análise dos dados permitiu identificar associações significativas entre estas variáveis, bem como os preditores estatisticamente relevantes para a compreensão das variáveis em estudo.

Os participantes revelaram, de forma geral, diferenças relevantes no que à distribuição dos estilos de vinculação diz respeito, sendo o estilo preocupado o mais predominante, seguido pelo seguro e pelo amedrontado e, por fim, o desinvestido. Estes resultados revelam que na amostra existe uma maior predominância de estilos de vinculação inseguros, especialmente do tipo preocupado, o que poderá refletir a necessidade de aprovação nas relações amorosas por parte dos participantes. Deste modo, os resultados obtidos contrastam com o que é descrito na literatura internacional, onde o estilo seguro tende a ser o mais frequente na população adulta, representando entre 58% a 63% dos casos, enquanto os estilos desinvestido e preocupado ocorrem em menor proporção (cerca de 23% e 19%, respetivamente) (Levy et al., 2011). Assim, a predominância de estilos inseguros na presente amostra revela uma divergência face à tendência global. Em Portugal, embora a investigação nesta área ainda seja relativamente limitada, alguns estudos apontam para resultados parcialmente semelhantes, nos quais o estilo seguro como é o mais prevalente. Contudo, verificaram igualmente percentagens significativas de estilos preocupado e desinvestido (Carvalho, 2014; Matos et al., 2001). Este padrão, embora em menor escala do que o identificado na presente amostra, confirma a pertinência de considerar as implicações das variações contextuais nos estilos de vinculação.

Quanto à autoestima e ao bem-estar psicológico, os resultados revelaram que os participantes apresentam um nível de autoestima superior ao valor médio da escala, bem

como um nível de bem-estar psicológico entre moderado e elevado, refletindo uma percepção globalmente positiva de si e uma apreciação relativamente satisfatória da vida. Já a dependência emocional apresenta-se a um nível moderado, sugerindo que, embora não se manifeste de forma intensa, continua a ser uma variável relevante na compreensão dos vínculos amorosos.

Uma vez realizada esta breve contextualização dos resultados obtidos relativamente aos principais construtos em estudo, prossegue-se para a discussão dos resultados, tendo em conta os objetivos e hipóteses inicialmente propostos.

No que respeita à primeira hipótese (H1), os resultados mostraram uma associação negativa moderada significativa entre a dependência emocional e a autoestima, o que significa que indivíduos com níveis mais elevados de dependência emocional apresentam níveis mais baixos de autoestima. Estes resultados estão de acordo com a literatura revista, uma vez que estudos anteriores mostram que indivíduos emocionalmente dependentes tendem a apresentar baixa autoestima. Esta associação pode ser explicada devido ao facto de a dependência emocional implicar uma valorização excessiva da aprovação externa e uma percepção negativa do self, resultando numa fragilidade da identidade pessoal (Erol & Orth, 2016; Estévez et al., 2018).

Também a segunda hipótese (H2) foi confirmada, revelando-se uma correlação negativa fraca entre a dependência emocional e o bem-estar psicológico. Assim, indivíduos com maiores níveis de dependência emocional tendem a apresentar menores indicadores de bem-estar psicológico. Estes resultados estão alinhados com a literatura que demonstram que a dependência emocional se associa a maiores níveis de sofrimento emocional, ansiedade e insatisfação relacional, comprometendo o bem-estar dos indivíduos (Gómez et al., 2021; Etxaburu et al., 2023).

Por fim, os dados obtidos sustentam, igualmente, a terceira hipótese (H3) que previa uma correlação positiva entre a autoestima e o bem-estar psicológico. Observou-se uma correlação positiva moderada entre estas variáveis, o que indica que indivíduos com maior autoestima apresentam melhores indicadores de bem-estar psicológico. Este resultado reforça a noção de que a autoestima constitui um forte preditor de saúde mental positiva e ajustamento emocional (Orth & Robins, 2022).

Nas análises de regressão, os resultados aprofundaram estas relações. Verificou-se que a autoestima é o único preditor significativo da dependência emocional, explicando cerca de 17,5% da variância. Isto indica que indivíduos com maior autoestima são menos propensos a apresentar padrões de dependência, o que vai ao encontro do modelo cognitivo-comportamental de Beck, que destaca a importância das crenças centrais sobre o valor pessoal na formação de padrões relacionais disfuncionais (Davidson, 2013).

Na predição da autoestima, tanto o bem-estar psicológico como a dependência emocional foram preditores significativos, explicando conjuntamente cerca de 30,9% da sua variância. Este dado confirma a relação bidirecional entre autoestima e funcionamento emocional (Mund et al., 2015; Momeñe et al., 2024).

A análise de predição do bem-estar psicológico demonstrou que a autoestima foi o único preditor significativo, reforçando a sua importância como fator protetor da saúde mental (Ryff, 2013; Seligman, 2018). A dependência emocional não teve um efeito direto significativo, sugerindo que o seu impacto no bem-estar pode ser mediado por outras variáveis, como a autoestima.

A quarta e quinta hipóteses (H4 e H5), que sugeriam a existência de diferenças significativas nas variáveis em estudo de acordo com os estilos de vinculação, foram parcialmente confirmadas. Observou-se que o estilo de vinculação preocupado se associa a maiores níveis de dependência emocional, enquanto o estilo seguro se associa a níveis mais

baixos. No entanto, não se verificaram diferenças significativas ao nível da autoestima e do bem-estar psicológico entre os estilos, o que pode dever-se a variações individuais não captadas pelo delineamento transversal.

No que respeita à sexta hipótese (H6) que propunha a existência de diferenças significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino, os resultados não observaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos quanto à autoestima, à dependência emocional ou ao bem-estar psicológico. Apenas a subescala confiança da vinculação amorosa apresentou diferença significativa, com as mulheres a apresentarem valores mais elevados.

Relativamente à última hipótese (H7) que sugeria a presença de diferenças entre os vários tipos de relações, foram encontradas diferenças significativas nos estilos de vinculação e na dependência emocional consoante o tipo de relação (casual, namoro, união de facto ou casamento), embora não tenham sido observadas diferenças estatisticamente significativas ao nível do bem-estar psicológico. Estas diferenças apontam para o papel das características das relações na formação de estilos de vinculação amorosos e comportamentos emocionais.

Em suma, os resultados do presente estudo confirmam a existência de associações significativas entre as variáveis analisadas, destacando a autoestima como variável central e a dependência emocional como fator de vulnerabilidade emocional, influenciado por estilos de vinculação inseguros. Estes achados estão em conformidade com investigações anteriores e reforçam a importância de desenvolver intervenções psicológicas que promovam autoestima e padrões relacionais seguros, como forma de potenciar o bem-estar psicológico em adultos (Granja & Mota, 2018; Mosannenzadeh et al., 2024).

5.1. Limitações do estudo

Ao longo da realização deste estudo foram notadas algumas limitações, nomeadamente: a amostra, pelo facto de ser maioritariamente constituída por participantes do sexo feminino, tendo em conta que se fosse mais equilibrada entre os sexos poderia permitir uma melhor

percepção relativamente às diferenças entre ambos; a falta de estudos/literatura relativa à dependência emocional; a extensão do questionário e o uso exclusivo de medidas de autorrelato que poderá ter sido, provavelmente, motivo de alteração da veracidade das respostas dadas, sendo que a recolha da amostra foi uma das dificuldades sentidas ao longo da realização do estudo.

5.2. Implicações do estudo

Os resultados do presente estudo sugerem que a promoção de estilos de vinculação seguros e o reforço da autoestima devem ser considerados como objetivos prioritários em intervenções psicológicas junto de adultos, ou seja, programas de intervenção preventiva poderão beneficiar da inclusão de estratégias que promovam a construção de relações interpessoais mais saudáveis e conscientes, a autorregulação emocional, a segurança nos vínculos afetivos e o fortalecimento da autoimagem, prevenindo o desenvolvimento de dependência emocional e potenciando o bem-estar psicológico. Estas estratégias revelam-se essenciais para o bem-estar individual dos indivíduos.

5.3. Direções futuras

Tendo em conta os resultados e limitações do presente estudo, sugere-se que investigações futuras aprofundem o papel das variáveis em estudo através de modelos longitudinais, permitindo analisar a evolução das associações entre as variáveis vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico ao longo do tempo. Estudos futuros poderão ainda considerar amostras mais diversificadas em termos geográficos e socioculturais, bem como a inclusão de métodos qualitativos que permitam uma compreensão mais profunda da experiência subjetiva dos participantes. A integração de dados provenientes de fontes múltiplas (e.g., parceiros) poderá também contribuir para reforçar a validade dos resultados e enriquecer a análise das dinâmicas relacionais.

6. Conclusão

O presente estudo propôs-se a compreender e a caracterizar a relação entre a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico. A pertinência desta investigação encontra-se na escassez de estudos que analisam simultaneamente estas variáveis, particularmente em adultos.

Os resultados obtidos permitiram responder aos objetivos e hipóteses inicialmente definidos. Verificou-se que níveis mais elevados de autoestima se associam a menor dependência emocional e a maior bem-estar psicológico. A dependência emocional demonstrou uma associação negativa com a autoestima e com o bem-estar psicológico, ainda que com menor intensidade. Observou-se ainda que os estilos de vinculação inseguros, especialmente o preocupado, se associam a níveis mais elevados de dependência emocional. A autoestima destacou-se como a variável central, apresentando-se como principal preditor significativo tanto da dependência emocional como do bem-estar psicológico, confirmando a importância da autoestima como fator protetor do equilíbrio emocional e relacional. A relação entre dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico é explicada através da centralidade da autoestima enquanto fator de predição.

O estudo alerta para a importância de considerar variáveis emocionais e relacionais na compreensão das relações amorosas em adultos e para a necessidade de integrá-las em futuras investigações. Variáveis como a regulação emocional, o suporte social e a qualidade da relação amorosa devem ser consideradas, por poderem contribuir na explicação dos padrões de vinculação amorosa. Seria igualmente relevante explorar o papel do autoconceito e do funcionamento interpessoal no desenvolvimento da dependência emocional.

Relativamente às limitações do estudo, destaca-se o uso exclusivo de medidas de autorrelato, o que pode comprometer a validade dos dados devido à desejabilidade social e a amostra, predominantemente feminina, que dificulta a generalização dos resultados à

população em geral. Para além disso, o delineamento transversal que não permite deduzir relações causais entre as variáveis em estudo. Contudo, os dados revelaram padrões consistentes de associação e predição, sugerindo caminhos promissores para investigações futuras.

Os futuros estudos nesta área poderão beneficiar do uso de metodologias mistas, integrando abordagens qualitativas que permitam compreender com maior profundidade a experiência emocional e vincular dos participantes. A inclusão de amostras mais diversificadas em termos de etnia e contexto socioeconómico poderá também contribuir para a generalização dos resultados. A análise longitudinal permitiria ainda clarificar a evolução das associações entre as variáveis e explorar o impacto destas ao longo do tempo.

Este estudo mostra-se pertinente ao fornecer uma melhor compreensão da interação entre a vinculação amorosa, a dependência emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico, destacando o papel central da autoestima no equilíbrio emocional. Apresenta ainda implicações práticas importantes, nomeadamente, ao alertar para a necessidade de criar e desenvolver intervenções centradas na promoção da autoestima e de vínculos seguros, com o intuito de prevenir o desequilíbrio emocional e de promover o bem-estar psicológico em adultos.

REFERÊNCIAS

- Arbinaga, F., Sierra, M., Caraballo-Aguilar, B., Buiza-Calzadilla, I., Torres-Rosado, L., Bernal-López, M., García-Martínez, J., & Ozcorta, E. (2021). Jealousy, violence, and sexual ambivalence in adolescent students according to emotional dependency in the couple relationship. *Children (Basel)*, 8(11), 993.
<https://doi.org/10.3390/children8110993>
- Bell, N. (1981). Conceiving the Self. Morris Rosenberg. *American Journal of Sociology*, 86(4), 907–909.
- Brummelman, E. (2022). How to raise children's self-esteem? Comment on Orth and Robins (2022). *American Psychologist*, 77(1), 20–22.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000943>
- Burrow, A., & Hill, P. (2011). Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Developmental Psychology*, 47(4), 1196–1206.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0023818>
- Camacho, K., Gómez, J., & Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Cameron, J., & Granger, S. (2018). Does Self-Esteem have an interpersonal imprint beyond Self-Reports? A Meta-Analysis of Self-Esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73–102.
<https://doi.org/10.1177/1088868318756532>
- Carvalho, J. (2014). Estilos de vinculação e mecanismos de defesa: um estudo com jovens adultos. <http://hdl.handle.net/10451/18420>

- Davidson, J. (2013). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond*, second edition. *Journal of Psychiatric Practice*, 19(4), 339. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000432605.83964.85>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Erol, R., & Orth, U. (2016). Self-Esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Estévez, A., Chávez-Vera, M. D., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D., & Iruarrizaga, I. (2018). El papel de la dependencia emocional en la relación entre el apego y la conducta impulsiva. *Anales De Psicología*, 34(3), 438–445. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681>
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jáuregui, P. (2017). Dependencia emocional y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales De Psicología*, 33(2), 260. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Etxaburu, N., Momeñe, J., Herrero, M., Chávez-Vera, M., Olave, L., Iruarrizaga, I., & Estévez, A. (2023). Buying-shopping disorder, impulsivity, emotional dependence and attachment in adolescents. *Current Psychology*. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/95515>
- Gómez, J., Cano, M., Cantillo, M., & Suárez, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(13), 2415.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

Granja, M., & Mota, C. (2017). Estilos parentais e vinculação amorosa: efeito mediador do bem-estar psicológico em jovens adultos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 36(1), 93. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5584>

Granja, M., & Mota, C. (2018). Estilos parentais, adaptação académica e bem-estar psicológico em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 36(3), 311–326. <https://doi.org/10.14417/ap.1415>

Hasim, M., Hashim, N., & Mustafa, H. (2021). Married life: Measuring adult romantic attachment and satisfaction. *Couple and Family Psychology Research and Practice*, 12(3), 119–131. <https://doi.org/10.1037/cfp0000188>

Heckhausen, J., Dixon, R., & Baltes, P. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25(1), 109–121. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.1.109>

Henker, F. (1982). Feeling Good: the new mood therapy. *Psychosomatics*, 23(6), 676–677. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(82\)73375-4](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(82)73375-4)

Hill, P., Edmonds, G., Peterson, M., Luyckx, K., & Andrews, J. (2015). Purpose in life in emerging adulthood: Development and validation of a new brief measure. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 237–245. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048817>

Hollon, S., & Beck, A. (1979). Cognitive therapy of Depression. *Elsevier eBooks* (pp. 153–203). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-404480-7.50012-5>

- Hoyos, M., & Arredondo, N. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552006000200012&lng=en&tlng=es
- Kemer, G., Yıldız, E., & Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals' relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.78>
- Krueger, J., Baumeister, R., & Vohs, K. (2022). Feeling good without doing good: Comment on Orth and Robins (2022). *American Psychologist*, 77(1), 18–19. <https://doi.org/10.1037/amp0000942>
- Lachman, M. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lachman, M. E. (2015). Mind the Gap in the Middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3–4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- Levinson, D. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.1.3>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2010). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193–203. <https://doi.org/10.1002/jclp.20756>
- López, J., Bilbao, P., & Gutiérrez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Psicología Conductual = Behavioral Psychology: Revista Internacional De Psicología Clínica Y De La Salud*, 25(1), 65–78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6001425>

- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique: L'ÉMMBEP. *Can J Public Health*, 89(5), 352–357. <https://doi.org/10.1007/bf03404490>
- Matos, P., Barbosa, S., & Costa, M. (2001). Avaliação da vinculação amorosa em adolescentes e jovens adultos: construção de um instrumento e estudo de validação. *Revista Oficial De La Asociación Iberoamericana De Diagnóstico Y Evaluación Psicológica*. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/7136/2/83710.pdf>
- Mehta, C., Arnett, J., Palmer, C., & Nelson, L. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 75(4), 431–444. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2018). 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., Griffiths, M., Macía, P., Herrero, M., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2024). The impact of insecure attachment on emotional dependence on a partner: The mediating role of negative emotional rejection. *Behavioral Sciences*, 14(10), 909. <https://doi.org/10.3390/bs14100909>
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação Portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico com Estudantes Universitários - EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66–77. <http://sp-ps.pt/uploads/jornal/231.pdf>
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D., Wiewel, G., & Karremans, J. (2024). Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships. *Behavioral Sciences*, 14(9), 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>

- Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., Zimmermann, J., & Neyer, F. (2015). The dynamics of Self-Esteem in partner relationships. *European Journal of Personality*, 29(2), 235–249. <https://doi.org/10.1002/per.1984>
- Orth, U., & Robins, R. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Pallant, J. (2020). SPSS Survival Manual. In *Routledge eBooks*.
<https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Pals, J. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: pathways of personality development and positive Self-Transformation in Adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079–1110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Pechorro, P., Maroco, J., Poiares, C., & Vieira, R. (2011). Validação da Escala de Auto-estima de Rosenberg com adolescentes Portugueses em contexto forense e escolar. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/317471208_Validacao_da_Escala_de_Auto-estima_de_Rosenberg_com_adolescentes_Portugueses_em_contexto_forense_e_escolar/references
- Perles, F., Martín, J., & Canto, J. (2016). Gender and conflict resolution strategies in Spanish teen couples: their relationship with jealousy and emotional dependency. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(7), 1461–1486.
<https://doi.org/10.1177/0886260516651316>
- Reifman, A., & Niehuis, S. (2022). Extending the Five Psychological Features of Emerging Adulthood into Established Adulthood. *Journal of Adult Development*, 30(1), 6–20.
<https://doi.org/10.1007/s10804-022-09412-9>

- Rodrigues, A., & Arantes, J. (2021). Evidências da validade da versão portuguesa do Questionário de Dependência Emocional. *Revista E-Psi*, 10 (1), 1-18.
<https://artigos.revistaepsi.com/2021/Ano10-Volume1-Artigo1.pdf>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent Self-Image. *Princeton University Press eBooks*. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Ryff, C. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Seligman, M. (2018). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Simpson, J. & Rholes, W. (2016). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sulimani-Aidan, Y. (2021). Psychological well-being among at-risk young adult Arabs in Israel. *Health & Social Care in the Community*, 30(5).
<https://doi.org/10.1111/hsc.13688>
- Yeo, Z., & Suárez, L. (2022). Validation of the mental health continuum-short form: The bifactor model of emotional, social, and psychological well-being. *PloS One*, 17(5), e0268232. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268232>

APÊNDICES

Apêndice I
Consentimento Informado

Declaração de Consentimento Informado

O presente estudo, intitulado “Relações Amorosas: Dependência Emocional, Autoestima e Bem-Estar Psicológico”, está a ser realizado pela estudante Beatriz Santos, sob a orientação da Professora Doutora Joana Gonçalves, no âmbito da dissertação, do Mestrado em Psicologia Clínica, na Universidade Lusíada de Lisboa.

O estudo tem como principal objetivo verificar a presença de dependência emocional em relacionamentos amorosos e a sua relação com a autoestima e o bem-estar psicológico. Os participantes devem incluir-se na faixa etária de jovens adultos, ou seja, devem ter uma idade compreendida entre 20 e 45 anos, devem ser fluentes em língua portuguesa (para compreender os instrumentos aplicados) e estar numa relação amorosa, a qual deve decorrer há pelo menos 6 meses. Caso cumpra estes requisitos, peço a sua colaboração para a participação neste estudo. O seu contributo é fundamental para o desenvolvimento deste projeto e para a construção de conhecimento baseado em evidência na presente temática.

Este trabalho foi desenvolvido segundo as diretrizes éticas presentes na Declaração de Helsínquia e não pretende avaliar os participantes, não havendo respostas certas ou erradas. Pretende-se apenas recolher um conjunto de dados que permitam compreender melhor a temática em estudo. A participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo, para si ou terceiros. A sua participação implica o preenchimento de 5 questionários anonimizados. Os dados obtidos são totalmente confidenciais e anónimos, destinando-se exclusivamente para fins da investigação.

Em caso de dúvida, poderá entrar em contacto através do seguinte endereço de e-mail:
11002823@lis.ulusiada.pt

Agradeço a colaboração,

Beatriz Santos.

Declaro ter sido informado(a) e sinto-me esclarecido(a) sobre os objetivos do estudo, no qual aceito participar facultando o meu consentimento para a recolha de dados do presente trabalho.

Assinatura do(a) Participante

Assinatura do(a) Investigador(a)

Apêndice II
Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

ID: _____

Este questionário destina-se a recolher dados sociodemográficos, por favor, preencha os dados de acordo com a sua situação.

1. Sexo: _____
2. Idade: _____
3. Nacionalidade: _____
4. É natural de que distrito? _____
5. Reside em que distrito? _____
6. Estado civil:
 - ☐ Solteiro(a)
 - ☐ Casado(a)
 - ☐ Divorciado(a)
 - ☐ Viúvo(a)
7. Habilitações Literárias (concluídas):
 - ☐ 1º Ciclo (1º ano até 4º ano)
 - ☐ 2º Ciclo (5º ano até 6º ano)
 - ☐ 3º Ciclo (7º ano até 9º ano)
 - ☐ Ensino Secundário (10º ano até 12º ano)
 - ☐ Ensino Superior
8. Situação Profissional:
 - ☐ Estudante
 - ☐ Trabalhador/a estudante
 - ☐ Trabalhador

☐ Desempregado/a

9. Se é estudante, em que grau se encontra no ensino superior?

☐ Licenciatura

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

☐ Pós-graduação

10. Se é estudante, indique o curso que frequenta. _____

11. Se é trabalhador, indique em que área de trabalho se encontra.

☐ Saúde

☐ Educação

☐ Engenharia

☐ Comercial

☐ Restauração

☐ Direito

☐ Outra, qual? _____

12. Se é trabalhador, indique em que tipo de instituição se encontra.

☐ Hospital

☐ Escola

☐ Clínica

☐ Empresa

☐ Outra, qual? _____

13. Se é trabalhador, indique o tipo de vínculo laboral.

☐ Contrato a termo certo

☐ Contrato a termo incerto

☐ Contrato sem termo

- ☐ Contrato a tempo parcial
- ☐ Contrato de trabalho temporário
- ☐ Contrato de prestação de serviços

14. O que gosta de fazer nos seus tempos livres (até 3 opções)?

- ☐ Ler
- ☐ Jogar videojogos, jogos de tabuleiro, etc
- ☐ Cozinhar
- ☐ Ver filmes/séries/documentários
- ☐ Praticar desporto/ir ao ginásio
- ☐ Estar com a família
- ☐ Estar com amigos
- ☐ Visitar museus, exposições, galerias de arte
- ☐ Ouvir música/ir a concertos
- ☐ Ir ao cinema
- ☐ Estar na internet/redes sociais
- ☐ Ir ao teatro
- ☐ Desenhar, pintar, artes manuais
- ☐ Voluntariado
- ☐ Escuteiros
- ☐ Passear ao ar livre, jardins, parques, praia
- ☐ Ir ao shopping, ver lojas e fazer compras
- ☐ Sair à noite, ir a bares e discotecas
- ☐ Outro, qual? _____

15. Quais os seus principais interesses (até 3 opções)?

- ☐ Desporto

- ☐ Atividades artísticas
- ☐ Voluntariado
- ☐ Tecnologia e informação
- ☐ Cinema
- ☐ Música
- ☐ Política
- ☐ Cidadania
- ☐ Tradições, cultura e património
- ☐ Ciência
- ☐ Literatura
- ☐ Arquitetura
- ☐ Ambiente
- ☐ Saúde
- ☐ História e geografia
- ☐ Outro, qual? _____

16. Onde passa mais tempo (até 3 opções)?

- ☐ Em casa
- ☐ Na casa de familiares
- ☐ Na casa de amigos
- ☐ Na universidade
- ☐ No trabalho
- ☐ Outro, qual? _____

17. Com quem passa mais tempo?

- ☐ Pais e irmãos/irmãs
- ☐ Companheiro(a)

- ☐ Avós
- ☐ Tios(as)
- ☐ Vizinhos(as)
- ☐ Professores(as)
- ☐ Amigos(as)
- ☐ Colegas de escola
- ☐ Colegas de trabalho
- ☐ Outro, qual? _____

18. Vive sozinho?

- ☐ Sim
- ☐ Não

19. Se não, vive com quem? _____

20. Qual é a escolaridade da mãe?

- ☐ 1º Ciclo (1º ano até 4º ano)
- ☐ 2º Ciclo (5º ano até 6º ano)
- ☐ 3º Ciclo (7º ano até 9º ano)
- ☐ Ensino Secundário (10º ano até 12º ano)
- ☐ Ensino Superior

21. Qual é a situação atual da mãe?

- ☐ Empregada
- ☐ Desempregada
- ☐ Reformada
- ☐ Outra, qual? _____

22. Qual é a profissão da mãe? _____

23. Qual é a escolaridade do pai?

- ☐ 1º Ciclo (1º ano até 4º ano)
- ☐ 2º Ciclo (5º ano até 6º ano)
- ☐ 3º Ciclo (7º ano até 9º ano)
- ☐ Ensino Secundário (10º ano até 12º ano)
- ☐ Ensino Superior

24. Qual é a situação atual do pai?

- ☐ Empregada
- ☐ Desempregada
- ☐ Reformada
- ☐ Outra, qual? _____

25. Qual é a profissão do pai? _____

26. Tem irmãos?

- ☐ Sim
- ☐ Não

27. Se sim, qual a sua posição na fratria (filho único; filho mais velho; filho do meio; filho mais novo, etc.)? _____

28. Tem filhos?

- ☐ Sim
- ☐ Não

29. Se sim, quantos filhos tem? _____

30. Se sim, que idade tem ou têm? _____

31. Está em acompanhamento psicológico?

- ☐ Sim
- ☐ Não

32. Se respondeu que sim, indique o tipo de acompanhamento:

☐ Psicológico

☐ Psiquiátrico

☐ Ambos

33. Há quanto tempo é seguido? _____

34. Com que frequência é seguido?

☐ Semanalmente

☐ Quinzenalmente

☐ Mensalmente

☐ Outro, qual? _____

35. Tem algum diagnóstico?

☐ Sim

☐ Não

36. Se sim, qual é o seu diagnóstico? _____

37. Utiliza redes sociais?

☐ Sim

☐ Não

38. Se sim, quais redes sociais utiliza?

☐ WhatsApp

☐ Instagram

☐ Facebook

☐ X

☐ Tiktok

☐ Outra, qual? _____

39. Se sim, qual a frequência semanal (número de dias por semana) em que utiliza as redes sociais? _____

40. Se sim, quantas horas por dia dedica às redes sociais? _____

41. Se sim, que tipo de conteúdo costuma assistir nas redes sociais?

☐ Podcasts

☐ Vídeos curtos

☐ Vídeos longos

☐ Reels

☐ Outro, qual? _____

42. Consome algum tipo de substâncias?

☐ Sim

☐ Não

43. Se sim, qual ou quais tipos de substâncias consome? _____

44. Se sim, com que frequência consome essa ou essas substâncias? _____

45. Que idade tinha quando teve a primeira relação amorosa? _____

46. Quantas relações amorosas teve (incluindo a atual)? _____

47. Que idade tinha quando iniciou a sua atividade sexual? _____

48. Quantos parceiros sexuais teve (incluindo o(a) atual)? _____

49. Quanto tempo durou cada uma das suas relações amorosas?

50. Considera que teve muitas relações amorosas? Justifique.

51. Que papel têm as relações amorosas na sua vida?

52. A sua relação atual, é a mais importante que já teve?

☐ Sim

☐ Não

53. Se sim, porquê? _____

54. Se não, qual a relação amorosa mais importante que já teve? Porquê?

55. Sente que dá muito de si nas relações amorosas? Justifique.

56. Porque razão as suas relações anteriores não resultaram?

57. O que tem aprendido com as suas relações amorosas?

58. Neste momento, indique em que tipo de relação está?

☐ Relação casual

☐ Namoro

☐ União de facto

☐ Casado/a

☐ Outra, qual? _____

59. Há quanto tempo está na relação em que se encontra atualmente? _____

60. Sofre algum tipo de abuso e/ou violência na relação em que se encontra atualmente?

☐ Sim

☐ Não

ANEXOS

Anexo I

Questionário de Vinculação Amorosa (QVA)

(Desenvolvimento e validação – Matos, P., Barbosa, S., & Costa, M., 2001)

Questionário de Vinculação Amorosa (QVA)

Para cada frase deverá responder de acordo com as seis alternativas que se seguem:

Discordo Totalmente	Discordo	Discordo Moderadamente	Concordo Moderadamente	Concordo	Concordo Totalmente
①	②	③	④	⑤	⑥

1.	O(A) meu(minha) namorado(a) respeita os meus sentimentos.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2.	Gostava de ser a pessoa mais importante para ela(e), mas não estou certo(a) de que assim seja.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3.	A(O) minha(meu) namorada(o) compreende-me.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4.	Só consigo enfrentar situações novas, se ele(a) estiver comigo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5.	Às vezes sinto admiração por ele(a); outras vezes não.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6.	Não sei o que me vai acontecer se a nossa relação terminar.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7.	Na minha vida, a minha relação de namoro é secundária.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8.	Sei que posso contar com a(o) minha(meu) namorada(o) sempre que precisar dela(e).	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
9.	Sei que, se a minha relação terminar, isso não me vai afetar muito.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10.	Ele(a) dá-me coragem para enfrentar situações novas.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

11.	Eu e o(a) meu(minha) namorado(a) é como se fôssemos um só.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12.	Prefiro que ele(a) me deixe em paz e não ande sempre atrás de mim.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13.	Não gosto de lhe pedir apoio porque sei que nunca me compreenderia.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14.	Ela(e) tem uma importância decisiva na minha maneira de ser.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15.	Tenho sempre a sensação de que a nossa relação vai terminar.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
16.	Sempre achei que, apesar de gostar do(a) meu(minha) namorado(a), não vou sentir muito a falta dele(a) se a relação terminar.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17.	Às vezes acho que ela(e) é fundamental na minha vida; outras vezes não.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18.	Confio nele(a) para me apoiar em momentos difíceis da minha vida.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19.	Tenho dúvidas se sou realmente importante para ele(a).	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
20.	Não preciso dos cuidados do(a) meu(minha) namorado(a).	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21.	Ele(a) desilude-me muitas vezes.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
22.	Quando vou a algum sítio desconhecido, sinto-me melhor se ele(a) estiver comigo.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
23.	Quando tenho um problema, prefiro ficar sozinho(a) a procurar a(o) minha(me) namorada(o).	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24.	Tenho medo de ficar sozinho(a), se perder a(o) minha(me) namorada(o).	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
25.	As relações terminam sempre; mais vale eu não me envolver.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Anexo II

Questionário de Dependência Emocional (QDE)

(Tradução e validação – Rodrigues, A., & Arantes, J., 2021)

Questionário de Dependência Emocional (QDE)

Fator	Item
1 - Ansiedade de Separação	2. A ideia de ser abandonado(a) pelo meu companheiro(a) preocupa-me. 6. Quando o(a) meu companheiro(a) não me liga ou não aparece na hora combinada, fico angustiado(a) a pensar que ele(a) está zangado(a) comigo. 7. Quando o(a) meu companheiro(a) se ausenta por uns dias, sinto-me angustiado(a). 8. Se discuto com o(a) meu companheiro(a) fico com medo que ele(a) deixe de me querer. 13. Quando tenho uma discussão com o(a) meu companheiro(a) sinto-me vazio(a). 15. Tenho medo que o(a) meu companheiro(a) me abandone. 17. Não me sinto tranquilo(a) quando não sei onde está o(a) meu companheiro(a).
2 - Expressão Afetiva	5. Preciso constantemente de expressões de afeto do meu companheiro(a). 11. Preciso mesmo muito que o(a) meu companheiro(a) seja expressivo comigo. 12. Preciso que o(a) meu companheiro(a) me veja como sendo a pessoa mais especial do mundo. 14. Sinto-me muito mal se o(a) meu companheiro(a) não expressa constantemente afeto.
3 - Modificação de Planos	16. Se o(a) meu companheiro(a) quer fazer algo comigo, eu desmarco todas as atividades que tinha combinado para estar com ele(a). 21. Se tenho outros planos e o(a) meu companheiro(a) aparece, acabo por mudá-los só para estar com ele(a). 22. Quando tenho um relacionamento, eu afasto-me dos meus amigos. 23. Só me divirto quando estou com o(a) meu companheiro(a).
4 - Medo de solidão	1. Quando estou sozinho(a), sinto-me desamparado(a). 18. Sinto uma sensação de vazio quando estou sozinho(a). 19. Não tolero a solidão.
5 - Expressão Borderline	9. Eu ameacei magoar-me para que o(a) meu companheiro(a) não me deixasse. 10. Sou uma pessoa carente e frágil. 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	3. Para atrair o(a) meu companheiro(a) tento deslumbrá-lo(a) ou diverti-lo(a). 4. Faço tudo o que é possível para ser o centro de atenção na vida do meu companheiro(a).

Anexo III

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)

(Tradução e validação – Pechorro, P., Maroco, J., Poiares, C., & Vieira, R., 2011)

Anexo B - Itens da versão portuguesa

1. De um modo geral estou satisfeito comigo próprio.
2. Por vezes penso que não presto. (R)
3. Sinto que tenho algumas boas qualidades.
4. Sou capaz de fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas.
5. Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim próprio. (R)
6. Por vezes sinto que sou um inútil. (R)
7. Sinto que sou uma pessoa de valor.
8. Gostaria de ter mais respeito por mim próprio. (R)
9. De um modo geral sinto-me um fracassado. (R)
10. Tenho uma boa opinião de mim próprio.

Nota: (R) = Itens reversíveis

Anexo IV

Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)

(Tradução e validação – Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A., 2012)

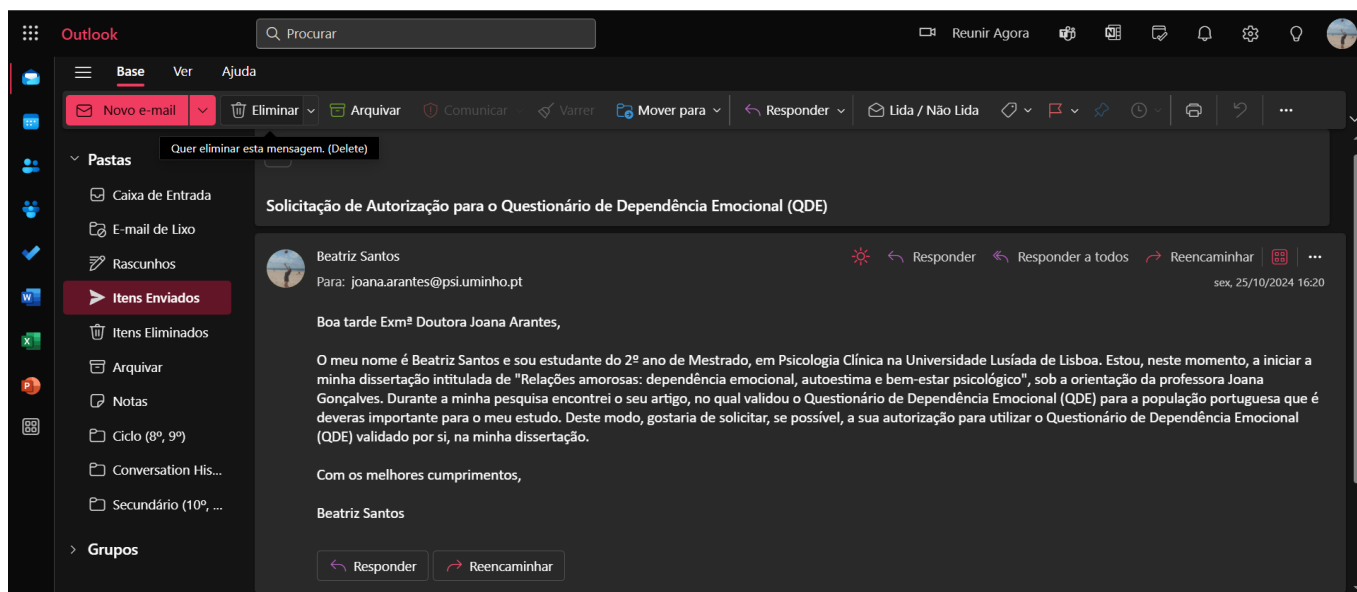
Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
1. Senti-me confiante.	1	2	3	4	5
2. Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam.	1	2	3	4	5
3. Senti-me satisfeito com o que fui capaz de alcançar, senti-me orgulhoso de mim próprio.	1	2	3	4	5
4. Senti-me útil.	1	2	3	4	5
5. Senti-me emocionalmente equilibrado.	1	2	3	4	5
6. Fui igual a mim próprio, natural em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5
7. Vivi a um ritmo normal, não tendo cometido excessos.	1	2	3	4	5
8. A minha vida foi bem equilibrada entre as minhas actividades familiares, pessoais e académicas.	1	2	3	4	5
9. Tive objectivos e ambições.	1	2	3	4	5
10. Tive curiosidade e interesse em todo o tipo de coisas.	1	2	3	4	5
11. Envolvi-me em vários projectos.	1	2	3	4	5
12. Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas actividades e passatempos preferidos.	1	2	3	4	5
13. Ri-me com facilidade.	1	2	3	4	5
14. Tive um grande sentido de humor, tendo feito os meus amigos rir facilmente.	1	2	3	4	5
15. Fui capaz de estar concentrado e ouvir os meus amigos.	1	2	3	4	5
16. Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta.	1	2	3	4	5
17. Estive capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva.	1	2	3	4	5
18. Perante situações complexas, fui capaz de as resolver com clareza.	1	2	3	4	5
19. Fui capaz de encontrar resposta para os meus problemas sem preocupações.	1	2	3	4	5
20. Estive bastante calmo.	1	2	3	4	5
21. Tive a impressão de realmente gostar e viver a vida ao máximo.	1	2	3	4	5
22. Senti-me bem, em paz comigo próprio.	1	2	3	4	5
23. Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento dela.	1	2	3	4	5
24. A minha moral esteve boa.	1	2	3	4	5
25. Senti-me saudável e em boa forma.	1	2	3	4	5

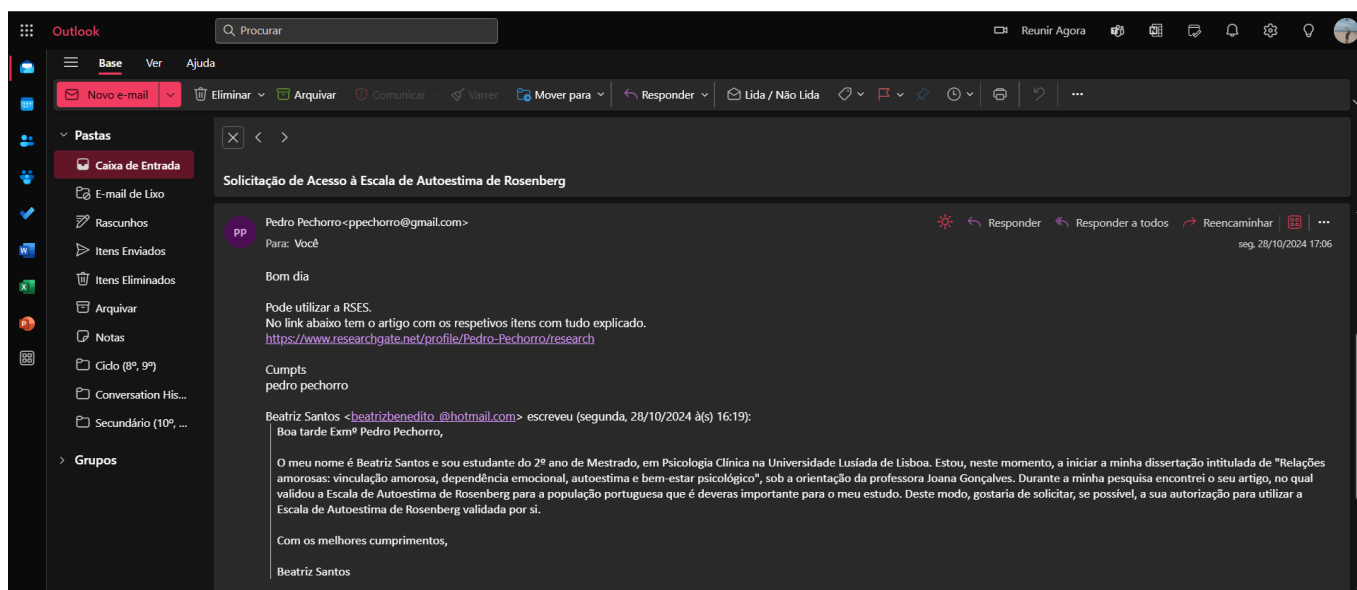
Anexo V

Autorização para a Utilização dos Instrumentos

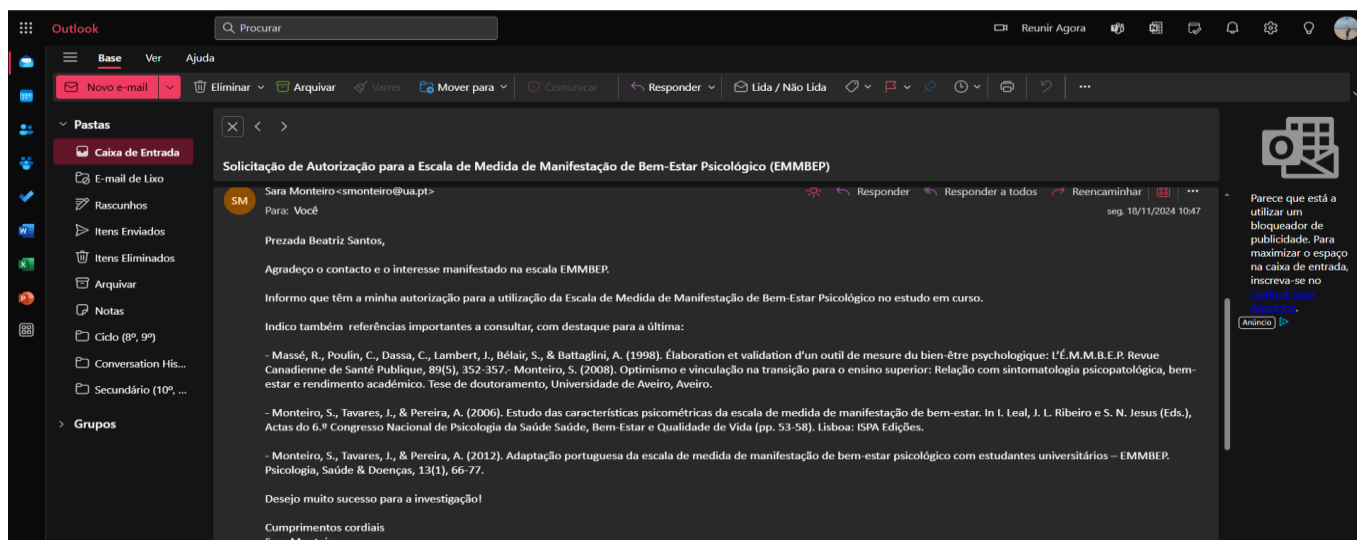
Questionário de Dependência Emocional (QDE)



Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)



Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)



Questionário de Vinculação Amorosa (QVA)



AUTORIZAÇÃO

Declaro que autorizo a estudante Beatriz Santos a utilizar o instrumento *Questionário de Vinculação Amorosa* (QVA, versão breve, Paula Mena Matos, Joana Cabral & Maria Emilia Costa, 2008, para jovens e para adultos) para a realização do estudo intitulado Relações amorosas: Vinculação amorosa, dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico, no âmbito da sua Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, sob a orientação da Professora Doutora Joana Gonçalves, e a decorrer na Universidade Lusíada de Lisboa.

Porto, 25 de outubro de 2024

Prof. Dra Paula Mena Matos
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade do Porto
Rua Alfredo Allen
P-4200-135 Porto-Portugal
Telef. 351 22 8079778/05
Fax 351 22 8079727
email: pmmatos@fpce.up.pt

Anexo VI

Tabela das Variáveis e dos Instrumentos

Tabela das Variáveis e dos Instrumentos

Variável	Nome do instrumento que permite avaliar essa mesma variável e número de itens que o compõe	Validado para a população Portuguesa (autores da versão original; autores do artigo de validação para a população Portuguesa)	Instrumento disponível: sim ou não?	Autorização por parte dos autores: sim ou não?	Scores que esse instrumento permite obter (em termos de escalas e subescalas) e como se calculam os mesmos
Dependência emocional	Questionário de Dependência Emocional (QDE) - 23 itens	Hoyos & Londoño (2014); Ana Rodrigues e Joana Arantes (2021)	Sim	Sem resposta	Avaliar a dependência emocional sentida pelo indivíduo num relacionamento romântico. Dividida em seis fatores – ansiedade de separação, expressão afetiva, modificação de planos, medo da solidão, expressão <i>Borderline</i> e procura de atenção. As respostas aos itens são apresentadas de um (não me descreve) a seis (descreve-me perfeitamente), na escala de <i>Likert</i> . Os scores são obtidos através

					da soma das respostas em cada fator, ou seja, valores mais elevados na pontuação revelam um maior nível de dependência emocional em cada fator.
Autoestima	Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) – 10 itens	Rosenberg (1989); Pedro Pechorro, João Marôco, Carlos Poiães e Rui Vieira (2011)	Sim	Sim	Avaliar a autoestima em adolescentes e adultos. O <i>score</i> global de autoestima obtido na EAR situam-se entre zero e 30, valores mais elevados revelam uma autoestima mais elevada, valores mais baixos revelam uma autoestima mais baixa. A cotação da escala é realizada através da soma dos itens, mas somente depois da reversão dos itens dois, cinco, seis, oito e nove.
Bem-estar psicológico	Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP) – 25 itens	Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S. & Battaglini (1998); Sara Monteiro, José	Sim	Sem resposta	Avaliar o bem-estar psicológico em jovens adultos. Escala dividida em seis sub-escalas que avaliam a autoestima, o

Tavares e
Anabela
Pereira
(2012)

equilíbrio, o envolvimento social, a sociabilidade, o controlo de si e dos acontecimentos e a felicidade. Os *scores* de cada subescala são obtidos mediante a soma dos itens que as compõem. O *score* total de bem-estar psicológico é obtido através da soma de todos itens da escala. Valores mais elevados na pontuação traduzem-se num maior bem-estar psicológico, tal como valores mais baixos na pontuação revelam um menor bem-estar psicológico. Avaliar as percepções dos adolescentes ou jovens adultos relativamente às suas relações amorosas. Questionário dividido em quatro fatores: confiança, dependência, evitamento e

Vinculação Amorosa	Questionário de Vinculação Amorosa (QVA), versão reduzida – 25 itens	Paula Mena Matos, Joana Cabral e Maria Emília Costa (2001) e versão reduzida (2008)	Sim	Sim
--------------------	--	---	-----	-----

ambivalência.
Os itens são
apresentados
numa escala do
tipo Likert de
um (discordo
totalmente) a
seis (concordo
totalmente). Os
scores de cada
subescala são
obtidos
mediante a
média dos
itens que as
compõem,
assim, uma
maior
pontuação
revela uma
maior
intensidade do
fator medido.
Os *scores* são,
depois,
interpretados
de acordo com
o modelo de
Bartholomew
que é
constituído por
quatro padrões
de vinculação,
nomeadamente
, (1) seguro
que
corresponde a
baixa
desconfiança e
evitamento e a
moderada
dependência e
ambivalência,
(2) preocupado
que reflete uma
alta
dependência e
baixa
desconfiança,
mas alguma

ambivalência,
(3)
amedrontado
que se traduz
numa alta
dependência,
desconfiança e
evitamento e
(4)
desinvestido
que demonstra
uma alta
desconfiança e
evitamento,
mas baixa
dependência.

Anexo VII
Cronograma de outubro a julho

Cronograma da Dissertação

Mês	Objetivo Principal	Objetivos Secundários
Outubro	Planeamento e preparação	- Ajustar o plano metodológico. - Definição dos objetivos gerais e específicos do estudo, segundo a opinião do orientador. - Descrição dos procedimentos do projeto. - Seleção dos instrumentos que serão utilizados no projeto. - Submissão do projeto à Comissão de Ética.
Novembro	Revisão de literatura	Ajustar a revisão de literatura sobre dependência emocional, autoestima e bem-estar psicológico, de acordo com a opinião do orientador.
Dezembro	Estrutura do projeto	Aperfeiçoamento da estrutura do projeto relativamente às normas da APA.
Janeiro	Elaboração dos questionários	- Elaboração do questionário de coleta de dados. - Configuração dos questionários no <i>google forms</i>.
Fevereiro	Elaboração dos questionários	- Continuação da elaboração do questionário de coleta de dados. - Continuação da configuração dos questionários no <i>google forms</i>.
Março	Divulgação dos questionários e recolha de dados	- Início da divulgação dos questionários. - Início da recolha de dados.
Abril	Recolha de dados	- Continuação e conclusão da recolha de dados. - Verificação e codificação dos dados.
Maió	Finalização da recolha de dados, Início das análises estatísticas no programa IBM SPSS <i>Statistics</i> , versão 27	- Finalização da introdução dos dados no programa IBM SPSS <i>Statistics</i>, versão 27. - Realização das análises descritivas e da análise da distribuição normal.
Junho	Finalização das análises estatísticas no programa IBM SPSS <i>Statistics</i> , versão 27	Realização das análises estatísticas de regressão.
Julho	Interpretação dos resultados, Estruturação do projeto final	- Interpretação dos resultados face aos objetivos estabelecidos previamente. - Realização da discussão dos resultados obtidos face à literatura. - Aperfeiçoamento da estrutura do projeto relativamente às normas da APA.

Agosto Revisão e submissão

- Revisão completa da dissertação.
 - Submissão da dissertação.
-